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: 29.11.2025

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

Bildungsangebote

Exkursionen und Besichtigungen

Datum Kurs Ort, Zeit

Dienstag, 13. August

Gotthard-Infocenter Pollegio und romanische Kirchen Anlass 201 Infocenter Gotthard und Kirchen San Nicola in Giornico und San Carlo in Negrentino

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.

Kosten: CHF 49.– inkl. Eintritt und Führung. **Reisekosten:** im Preis inbegriffen. **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).

Leitung: Alfons Steger und lokaler Führer der AlpTransit

Treffpunkt: 7.30 Uhr beim Carparkplatz auf dem Inseli, Luzern Rückkehr: ca. 19 Uhr in Luzern

Anmeldung

bis 2. August

Freitag, 23. August

Schloss Wildegg

Die Schlossdomäne und ihre Gärten

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. Kosten: CHF 19.— inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: ca. CHF 18.— mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Mittagessen: Buffet auf dem Biohof des Schlosses (nicht inbegr.). Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen

Anlass 202

Treffpunkt: 9.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 18.07 Uhr

in Luzern

Anmeldung bis 12. August

Montag, 2. September

Tierpark Goldau – einmal ganz anders

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



Anlass 203

Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 16.54 Uhr in Luzern

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.

Kosten: CHF 34.— inkl. Eintritt und Führung. **Reisekosten:** CHF 10.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Tierpark-Restaurant (nicht inbegr.); Picknick möglich.

Leitung: Xaver Moser, Ausbilder FA

Anmeldung bis 21. August

Luzern

in Luzern

Treffpunkt: 8.20 Uhr,

Rückkehr: 18.05 Uhr

SBB-Schalterhalle

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/Kollektiv-billett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).

Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen



Anmeldung bis 26. September

Dienstag, 22. Oktober

Betriebsbesichtigung bei SR Technics am Flughafen Zürich Anlas

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 Iernen 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

Datum Kurs Ort, Zeit Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session Anlass 207 Führung, Teilnahme auf den Tribünen, Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen Treffpunkt: 7.45 Uhr, Dienstag, Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem SBB-Schalterhalle 26. November Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des Luzern Rückkehr: 17 Uhr National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von einem ehemaligen Nationalin Luzern rat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes. Kosten: CHF 25.- inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus. Reisekosten: ca. CHF 29.- mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Anmeldung Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.).

Alltag und Natur

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

Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
	Begegne Deinem Inneren Kind	Kurs 211	
Dienstag, 10. bis 24. September (3x)	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		Habsburgerstrasse 22, Luzern 9 bis 11.30 Uhr CHF 148.–
	Menschen, selbst frühere Wunden zu heilen.		Anmeldung
NEU	Kursleitung: Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP		bis 28. August
2	Stil und Make-up mit 60+	Kurs 212	
Montag,	Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?		Habsburgerstrasse 22,

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

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

Habsburgerstrasse 22 Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 68.— Anmeldung bis 16. September

bis 12. November

Pilze kennenlernen in der Natur

Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Dienstag, 1. bis 15. Oktober (3x)

30. September



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 Schlusspunkt 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.

Kursleitung: Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau

wef William W

Kurs 213

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

Anmeldung bis 18. Sepember

Astronomie – Faszination Sternenhimmel

Kurs 214

Mittwoch. 9. Oktober bis 13. November (6x) Sterne und Sternbilder / Der Mond

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.

Kursleitung: Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern

Schulhaus Hubelmatt West, Luzern, 2. Stock, Zimmer 201. Im gleichen Gebäude befindet sich die Sternwarte (erreichbar ab Busstation «Allmend», Bus-Linie 20 oder Endstation «Hubelmatt», Bus-Linie 4) 20 bis 22 Uhr CHF 125.-**Anmeldung**

bis 26. September

Habsburgerstrasse 22,

Luzern

CHF 35.-

14 bis 16 Uhr

Donnerstag, 10. Oktober

Vortragsreihe «Wetter»: Zeichen am Himmel

Kurs 215

Licht- und Farbphänomene in der Atmosphäre

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.

Kursleitung: Dr. Andreas Walker, Meteorologe, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf. Buchautor des Buches «Wetterzeichen am Himmel» mit Co-Autor Thomas Bucheli.



NEII

Anmeldung bis 27. September

Kurs 216

Kochkurs

Kulinarische Ferienerinnerungen

Donnerstag, 17. Oktober bis 7. November (4x)

Diese kulinarische Reise lässt uns in Erinnerungen an Sonne, Meer, bezaubernde 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.

Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

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

Anmeldung bis 27. September

Datum

Kurs

Ort, Zeit, Kosten

Dienstag, 5. November

Ohne Licht geht es nicht

Kurs 217

Licht im Dschungel der neuen Lampentypen

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

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

fsz, Maihofstr. 95c, Luzern, 4. Stock mit Lift (VBL-Bus 1, Endstation «Maihof») 14 bis 16.30 Uhr CHF 25.— Anmeldung

Am Puls der Zeit

Datum

Kurs

«auto-mobil bleiben» - ein Fahr-Check-Kurs

Ort, Zeit, Kosten

8.30 bis 12 Uhr

(Fahren/Theorie)

(Theorie)

13.15 bis 15.15 Uhr

Fahrtrainingszentrum

TCS, 6032 Emmen

bis 23. Oktober

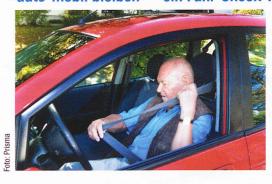
Kurs 221

Dienstag, 27. August

Montag,

14. Oktober bis

18. November (6x)



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

CHF 200.– CHF 180.– für TCS-Mitglieder

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

Anmeldung

bis 13. August

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

Kursleitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin

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

Habsburgerstrasse 22, ng Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr

CHF 180.—

Anmeldung bis 3. Oktober

Montag, 14. Oktober bis 25. November (ohne 28. Okt.), 6x

SinnVolles GehirnTraining in Willisau

Fitness fürs Gedächtnis

Beschreibung des Kursinhaltes siehe beim obigen Kurs. Kursleitung: Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT

anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.

Kure 223

Kurs 222

Wohnbaugenossenschaft Sonnmatt, Menzbergstrasse 10, Willisau 14 bis 16 Uhr CHF 180.— **Anmeldung** bis 3, Oktober

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

ADOCUPASS

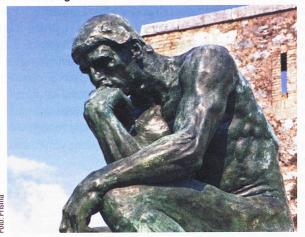
Abendweg 1, Luzern. Röm.-kath. Landeskirche, Haus St. Agnes (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 87.-

Anmeldung bis 31. Oktober

Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken»

Was ist ein gutes Leben?

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



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

Kurs 228

Kurs 229

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

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

Datum

Texte verschenken

Persönliche Worte treffen mitten ins Herz

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

Ort, Zeit, Kosten

Wissen und Kultur

Kurs

Dutum		
Dienstag, 20. August bis 17. September (5x)	Digitales Fotografieren Grundkurs für Anfänger/innen Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine Stolpersteine mehr für Sie sein. Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Habsburgerstrasse 22, Luzern CHF 260.— 13.30 bis 16 Uhr Anmeldung bis 8. August
	können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine Stolpersteine mehr für Sie sein.	Anmeldung

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

Singen aus Lust

Aus voller Kehle, von ganzem Herzen

Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.

Kursleitung: 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

Kurs 232

Datum Kurs Ort, Zeit, Kosten Shall we dance?! **Kurs 233** Donnerstag, Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60 «Südpol», Probebühne 3, 3. bis 24. Oktober Auch in dieser Spielzeit fragen Kathleen McNurney, die künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Arsenalstr. 28, Kriens (4x)Theater», und Pro Senectutue wieder: «Dürfen wir Sie bitten?». Der erfolgreiche Workshop (VBL-Bus 31 bis «Shall We dance?!» richtet sich an Menschen ab 60 mit Lust an Bewegung und Tanz. Im Zentrum «Südpol») steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials - allein, zu zweit, mit einem 9 bis 10.30 Uhr Requisit. CHF 115.-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. Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater» Anmeldung bis 20. September Schach **Kurs 234** Mittwoch. **Anfängerkurs** Restaurant Weinhof, 9. Oktober bis Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Weystrasse 12, Luzern 27. November (8x) Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge (Nähe Hofkirche) und 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 bis 25. September Schach: Aufbau- und Fortsetzungskurs **Kurs 235** Mittwoch, Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen Restaurant Weinhof, und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen. 9. Oktober bis Weystrasse 12, Luzern Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. 27. November (8x) (Nähe Hofkirche) Kursleitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler 16 bis 18 Uhr CHF 130.-Anmeldung bis 25. September Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger **Kurs 236** Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie Dienstag, Restaurant Weinhof. 3. bis 24. machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, Weystrasse 12, Luzern lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und September (4x) (Nähe Hofkirche) lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der 14.30 bis 16.30 Uhr Kursleiter macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. CHF 70.-Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Anmeldung bis 23. August

Kurs 237

Jassen

Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten

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

Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

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

Anmeldung bis 20. September

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

Dienstag,

(4x)

1. bis 22. Oktober

Gesundheitsförderung

Datum

Ort, Zeit, Kosten

Sport Solution,

Obergrundstr. 42,

Luzern (VBL-Bus 1, bei

Haltestelle «Moosegg»)

Qi Gona

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, Erwachsenenbildnerin SVEB

Kurs 241:

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

Kurs 242: Montag, 28. Oktober bis 16. Dezember (8x) 14 bis 15 Uhr 14 bis 15 Uhr CHF 190.-



Anmeldung

Kurs 241: bis 8. August Kurs 242: bis 21. Okto-

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 «Werkhofstrasse»)

Anfängerkurse

Kurs 243:	Mittwoch, 21. August bis 23. Oktober (ohne 2. und 9. Okt.), 8x
Kurs 244:	Mittwoch, 21. August bis 23. Oktober (ohne 2. und 9. Okt.), 8x
Vuro 24E.	Mithuagh 20 Oktober his 10 December (9x)

Kurs 245: Mittwoch, 30. Oktober bis 18. Dezember (8x) Kurs 246: Mittwoch, 30. Oktober bis 18. Dezember (8x)

9 bis 10 Uhr 11 bis 12 Uhr 9 bis 10 Uhr 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

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

10 bis 11 Uhr 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

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

Freitag,

Montag,

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

Kurs 252

Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») 9.45 bis 11.15 Uhr CHF 230.-

Anmeldung bis 26. August

(ohne 27. September, 4. und 11. Oktober, 1. November), 9x

16. September bis

4. November (8x)

6. September bis

29. November

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

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 **Kurs 253**

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

Freitag, 18. Oktober bis 13. Dezember (ohne 1. November), 8x



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

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

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

Anmeldung bis 7. Oktober

NEU

Datum Kurs Ort, Zeit, Kosten Atmen – Bewegen – Entspannen **Kurs 254** Donnerstag, Wieder einmal tief durchatmen können! Praxisgemeinschaft, 24. Oktober bis Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe Blumenweg 8, Luzern 21. November (5x) und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenom-(hinter Kantonalbank) men. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können. 10 bis 11.15 Uhr Kursleitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf CHF 125.-Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse. Anmeldung bis 10. Oktober

Donnerstag, 14. November bis 5. Dezember (4x)

Balsam für die Füsse

(Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.)

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause selber ausführen.

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

Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse») 10 bis 11.30 Uhr CHF 140.— **Anmeldung** bis 31. Oktober

Kurs 255

Gemeinsame Interessen teilen

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

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

Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist jedoch erwünscht. Wann: Jeden dritten Freitag des Monats: 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 Thalmann. Kosten: CHF 20.— pro Halbjahr (5x).

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

Pro Senectute Kanton Luzern 2/2013

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

Kurc	eiterinnen:	4
Nuls	CILCI IIIIICII.	è

Englisch 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) Frau Pat Suhr Felber Tel. 041 377 54 49 (Kurse 204, 206, 207, 216, 218 bis 222) Spanisch Frau Yolanda Schneuwly-Rivera Tel. 041 610 95 06 (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 Italienisch Frau Emi Pedrazzini Tel. 041 310 63 75 (Kurs 400 bis 407) Französisch Frau Christine Steiner-Reichlen Tel. 041 370 79 43 (Kurs 500 bis 502) Russisch 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.)

Mittaletufe 1 1

Kursdauer: 19. August bis 13. Dezember (ohne Herbstferien vom

28. Sept. bis 13. Oktober und ohne 1. November)

Englisch	WELCOME!	
NEU Anfängerstufe 1 Kurs 201:	(ohne Vorkenntnisse) Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 218 (15x)
Kuis 201.	WO, 13.30 DIS 14.30 OIII	OIII 210. (10A)
Anfängerstufe 1.1	(wenig Vorkenntnisse erforde	rlich)
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	
Kurs 211. Kurs 212:		CHF 218.— (15x)
Nuio 212.	Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 218 (15x)

Mittelstute 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)

(Lektüre und Diskussion von aktuellen und literarischen Texten. Verbesserung des mündlichen Ausdrucks und Erweiterung des Wortschatzes.)

Kurs 222: Do, 9.3

Do, 9.30 bis 10.30 Uhr CH

CHF 218.- (15x)



Spanisch	BIENVENIDOS!	
NEU Anfängerstufe 1	(ohne Vorkenntnisse)	
Kurs 300:	Fr, 10.30 bis 12 Uhr	CHF 305 (14x)
Anfängerstufe 1.1	(wenig Vorkenntnisse erforde	rlich)
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		
Kurs 400:	Mi, 15 bis 16.30 Uhr	CHF 327.— (15x)
Anfängerstufe 2	(wenig Vorkenntnisse erfor	derlich)
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)

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

Mo, 16.30 bis 17.30 Uhr

(Vorkenntnisse erforderlich)

Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr

CHF 218.- (15x)

CHF 218.- (15x)

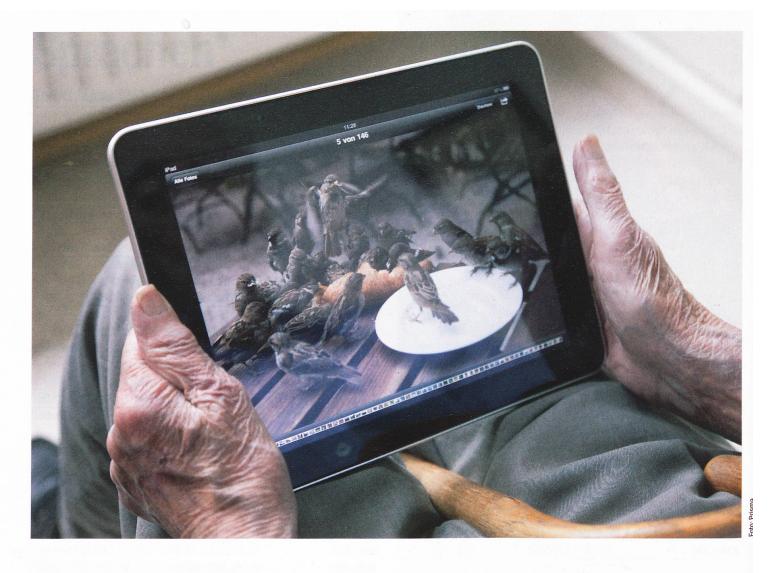
NEU Russisch für die Reise (Anfänger ohne Vorkenntnisse)

Russisch

Kurs 600:

Kurs 601:

Anfängerstufe 2



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.-

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

Kursort:

Theaterstrasse 7, Luzern

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 &

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.-

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 Iernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und ausdruckt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, 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 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 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.-

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 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 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.