

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2014)
Heft: 2

Register: Bildungsprogramm

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 02.02.2026

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

Exkursionen und Besichtigungen

Anlass 201

NEAT-Tunnel Ceneri und Botta-Kapelle auf der Alpe Foppa

Dienstag, 26. August

Mit dem Car besuchen wir die Baustelle des Ceneri-Tunnels in Sigirino. Nach einer Einführung ins NEAT-Projekt fassen wir die richtige Ausrüstung und fahren mit einem Bus in den Tunnel und erkunden zu Fuss die Baustelle. Im zweiten Teil der Exkursion fahren wir mit der Luftseilbahn auf die Alpe Foppa und besichtigen die Kirche Santa Maria degli Angeli von Mario Botta und Enzo Cucchi. Für den Besuch im Tunnel ist gute Gesundheit erforderlich und ein Maximalalter von 76 Jahren. Eine Teilnahme ohne Tunnelbesuch ist möglich und ergibt eine Rückerstattung von CHF 28.–

► **Kosten:** CHF 98.– inkl. Führungen

► **Reisekosten:** im Preis inbegriffen (Carfahrt)

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.)

Leitung: Alfons Steger und lokale Führer

Treffpunkt: 6.50 Uhr beim Carparkplatz Inseli, Luzern
Rückkehr: ca. 19.15 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 11. August

Anlass 202

Stadt Konstanz und Insel Reichenau

Dienstag, 16. September

Mit dem Car fahren wir nach Konstanz. Eine Stadtführung zeigt die Vielschichtigkeit der Konstanzer Gegenwart und Vergangenheit (Konzil) und viele Sehenswürdigkeiten der historischen Altstadt. Am Nachmittag machen wir noch einen Ausflug auf die (Gemüse-)Insel Reichenau und besuchen mittelalterliche Kirchen.

► **Kosten:** CHF 44.– inkl. Führungen

► **Reisekosten:** im Preis inbegriffen (Carfahrt)

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.)

Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen

Treffpunkt: 7.20 Uhr beim Carparkplatz Inseli, Luzern

Rückkehr: ca. 19.15 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 2. September

► **Kosten:** CHF 21.– inkl. Führungen

► **Reisekosten:** ca. Fr. 23.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)

Imbiss: im Fernsehrestaurant (nicht inbegr.)

Leitung: Rita Gasser und lokale Führer/innen

Treffpunkt: 13.25 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 19.49 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 18. September

Anlass 204

Wakkerpreis Stadt Aarau und Aargauer Kunsthaus

Dienstag, 14. Oktober

Mit der Bahn erreichen wir Aarau. Dort werden wir mit einer geführten Busfahrt die malerischen Quartiere und interessanten Stadtteile kennenlernen und Wissenswertes über die städtebauliche Entwicklung erfahren, einer Stadt, die 2014 den renommierten Wakkerpreis erhalten hat. Zu Fuss bummeln wir durch den historischen Stadtkern. Am Nachmittag besuchen wir mit einer Führung das Aargauer Kunsthaus mit Werken aus dem 18. bis 20. Jahrhundert von Arnold Böcklin, Ferdinand Hodler, Cuno Amiet, E.L. Kirchner, Max Bill, Sophie Taeuber-Arp u.a.m.

► **Kosten:** CHF 49.– inkl. Eintritt und Führungen

► **Reisekosten:** CHF 20.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.)

Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen

Treffpunkt: 8.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: ca. 17.30 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 30. September

Anlass 203

Fernsehstudio Leutschenbach

Donnerstag, 2. Oktober

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Schweizer Fernsehens. In einer 1,5 Stunden dauernden Führung erfahren Sie viel Interessantes. Nach der Führung geniessen Sie einen Imbiss im Restaurant des Fernsehstudios, wo Ihnen vermutlich das eine oder andere vom Fernsehen bekannte Gesicht begegnen wird.



Foto: Prisma

Anlass 205**Besuch der WTO und des neuen Rotkreuz-Museums in Genf****Donnerstag, 6. November**

Luzius Wasescha, ehemaliger Botschafter der Schweiz bei der WTO, führt uns ein in die Bedeutung der Welthandelsorganisation und zeigt insbesondere auf, wie wichtig diese Organisation für die Schweiz ist. Herr Wasescha gilt als pointierter Diplomat, der komplexe Themen anschaulich und offen formuliert. Im neu eröffneten Museum des Roten Kreuzes tauchen wir ein in eine Welt des «humanitären Abenteuers». Das interaktive Museumskonzept weckt Emotionen und verbindet die Geschichte mit den Herausforderungen der Gegenwart und der Zukunft.

► **Kosten:** CHF 23.– inkl. Eintritt und Führungen

► **Reisekosten:** ca. CHF 67.– mit Halbtax/Kollektiv- und Cityticket (sep. zu bezahlen im Zug). SBB-Tageskarten können nicht berücksichtigt werden.

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.)

Leitung: Pia Schmid und lokale Führer/innen

Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 20 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 23. Oktober

Anlässe 206 + 207**Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session**

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

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von einem ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.

► **Kosten:** CHF 25.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus

► **Reisekosten:** ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen)

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale/r Führer/innen

Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 17 Uhr in Luzern

Daten:**Anlass 206:**

Dienstag, 25. November

Anmeldung: bis 11. November

Anlass 207:

Dienstag, 2. Dezember

Anmeldung: bis 18. November

Anlass 208**Einsiedeln: Diorama, Stiftskirche und Bibliothek, Weihnachtsmarkt****Dienstag, 2. Dezember**

Am Morgen Besuch im Diorama, der grössten Weihnachtskrippe der Welt. Die Weihnachtsgeschichte, dargestellt in 450 handgeschnitzten Figuren, in der naturgetreu nachgebildeten Gegend von Bethlehem. Am Nachmittag Führung durch Klosterkirche und Stiftsbibliothek. Nach der Führung haben Sie Zeit für den Besuch des Weihnachtsmarktes.

► **Kosten:** CHF 24.– inkl. Führungen und Eintritt

► **Reisekosten:** ca. Fr. 19.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)

Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegr.)

Leitung: Rita Gasser und lokale/r Führer/in

Treffpunkt: 9.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: ca. 19.20 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 18. November



Foto: Prisma

Alltag und Natur

Kurs 211

Selbstverteidigung für Senioren/innen

Neu

Selbstverteidigung ist in jedem Alter möglich. Lernen Sie Ihre körperlichen und geistigen Stärken kennen und erkennen Sie, wie Sie diese für die Selbstverteidigung effizient einsetzen können. Der Kurs basiert auf dem KIMEDO Ju-Jitsu; die einfachen und effizienten Abwehrtechniken sind auf die körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt. Ebenso werden Sie mental geschult, um gefährliche Situationen zu erkennen und Taktiken zum eigenen Schutz anzuwenden. Erhalten und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Körperbeherrschung und Ihren Gleichgewichtssinn. Der Kurs kann von Männern und Frauen besucht werden und wird gemischt geführt.

Leitung: Markus Lanz, dipl. Ju-Jitsu-Lehrer SJV, 4. Dan Ju-Jitsu, Begründer KIMEDO Ju-Jitsu

Daten: 7 x Donnerstag, 4. September bis 30. Oktober (ohne 2. und 9. Oktober)

Zeit: 10 bis 11 Uhr

Ort: Budo-Team Sportschule, Hohenrainstr. 36, Hochdorf

► **Kosten:** CHF 140.–

Anmeldung: bis 22. August

Neu

Kurs 212

Verletzlichkeiten und Kränkungen auflösen

Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen!

Kränkungen und Verletzungen entstehen beispielsweise in uns, wenn wir abgelehnt, gedemütigt oder abgewertet werden. Wir als Gekräckte können leicht auch zu Kränkenden werden. Wovon hängt es ab, ob und wie stark wir uns verletzt fühlen? Wie können wir uns heilend begegnen, um den alltäglichen Verletzun-

gen gelassener entgegenzutreten? Welche Lösungswege, welche Perspektivenwechsel gibt es für uns? Welche Heilungsschritte helfen uns zur Auflösung unserer Verletzungen und Kränkungen? Die Auflösung der Verletzungen und Kränkungen kann wie ein «Befreiungsschlag» erlebt werden. Statt ein Leben lang viel im Rucksack mitzuschleppen, können wir Ballast über Bord werfen. Dem «wunden Punkt» auf die Spur zu kommen, kann uns dabei helfen.

Leitung: Dr. Marcel Sonderegger,

Psychologe FSP

Daten: 3 x Mittwoch, 10. bis 24. September

Zeit: 9 bis 11.30 Uhr

Ort: Bundesplatz 14, Luzern

► **Kosten:** CHF 155.–

Anmeldung: bis 28. August

Kurs 213

Pilze kennenlernen in der Natur

Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Der Pilzkurs, welcher im letzten Jahr auf sehr 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. Anschliessend jeweils gemeinsames Picknick aus dem Rucksack möglich. Für die Kursteilnehmenden des letzten Jahres ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.



Foto: Prisma

Leitung: Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau

Daten: 3 x Dienstag, 30. September bis 14. Oktober

Zeit: 9 bis 12 Uhr

Ort: Willisau, Waldhütte (am ersten Kurstag ist der Treffpunkt beim Bahnhof Willisau)

► **Kosten:** CHF 98.–

Anmeldung: bis 17. September

Kurs 214

Stil und Make-up mit 60+

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up.

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

Datum: Montag, 6. Oktober

Zeit: 14 bis 17.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern

► **Kosten:** CHF 68.–

Anmeldung: bis 22. September

Kurs 215

Kochkurs

Die nicht ganz vegetarische Küche

In diesem Kochkurs bereiten wir unkomplizierte vegetarische Gerichte zu, die je nach Wunsch mit Fisch oder Geflügel als Beilage ergänzt werden können. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen. Zudem erhalten sie praktische Tipps für die einfache und gesunde vollwertige vegetarische

Küche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Leitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Daten: 4 x Donnerstag, 16. Oktober bis 6. November

Zeit: 16 bis 19 Uhr

Ort: Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern

► **Kosten:** CHF 240.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)

Anmeldung: bis 2. Oktober

Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern. Der Kurs findet in angenehmer Atmosphäre im grosszügigen Saal des Musikschulzentrums Südpol in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern statt.

Leitung: Diana Wyss, dipl. Rhythmiscklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmus nach Dalcroze

Daten: 9 x Freitag, 17. Oktober bis 12. Dezember

Zeit: 10 bis 10.45 Uhr

Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)

► **Kosten:** CHF 135.–

Anmeldung: bis 3. Oktober

Kurs 216 Dalcroze-Rhythmisik

Neu

Sturzprävention mit Musik

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmisik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse

Kurs 217 Vortragsreihe «Wetter»: Nordlichter

Wenn der Himmel in Flammen steht

In einem Zyklus von durchschnittlich 11 Jahren häufen sich die Sonnenflecken, und es treten magnetische Stürme auf, deren Wirkungen auch auf der Erde spürbar werden. Der spektakulärste Effekt eines Sonnenfleckemaximums ist das Erscheinen von Polarlichtern, welche im Jahre 2003 sogar zweimal in der Schweiz gesehen werden konnten. Da wir uns in einer Phase von

hoher Sonnenaktivität befinden, könnte es sein, dass Polarlichter erneut bei uns sichtbar werden. Von der Mythologie bis zur modernen Forschung haben diese Himmelslichter seit jeher die Menschen in ihren Bann gezogen.

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

Datum: Dienstag, 21. Oktober

Zeit: 14 bis 16 Uhr

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

► **Kosten:** CHF 35.–

Anmeldung: bis 9. Oktober

Kurs 218

Ohne Licht geht es nicht

Licht im Dschungel der neuen Lampentypen

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

Leitung: Christian Birkenstock, Optometrist und Low-Vision-Fachperson

Datum: Dienstag, 4. November

Zeit: 14 bis 16.30 Uhr

Ort: fsz, Maihofstr. 95c, Luzern, 4. Stock mit Lift (VBL-Bus 1, Endstation Maihof)

► **Kosten:** CHF 25.–

Anmeldung: bis 22. Oktober

Kurs 219

Humor im Alltag

Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein

Humor und Spontaneität gelten als hervorragende soziale Fähigkeiten, machen Menschen allgemein beliebt und öffnen Wege aus schwierigen Situationen. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Humor und Schlagfertigkeit gelernt und weiterentwickelt werden können. Verschiedenartigste Ideen und Anregungen fördern die Realisierung im Alltag. In diesem Kurs wird viel gelacht.

Leitung: José Amrein, dipl. Logopäde

Daten: 3 x Donnerstag, 6. bis 20. November

Zeit: 9 bis 11 Uhr

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

► **Kosten:** CHF 125.–

Anmeldung: bis 23. Oktober

Am Puls der Zeit

Neu

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
► **Kosten:** CHF 135.–
Anmeldung: bis 30. September

Kurs 223

Schreibend übers Leben reden

Lebenserfahrungen wie Perlen aneinander reihen

Es genügt die Lust zu schreiben, und schon sind Sie Mitglied dieser offenen Schreibgruppe. Jeder Nachmittag steht unter einem anderen Thema. Die Impulse und Anregungen laden zum Nachdenken, Philosophieren, Diskutieren ein und lassen Sie Ihr eigenes Schreibmotto finden. So reihen sich Geschichten wie Perlen aneinander und es entsteht eine kleine Sammlung von Texten, Erzählungen, Anekdoten, Phantasiegeschichten – vielleicht auch einmal ein Gedicht. Angeregt von Impulsen der Kursleiterin und der Gruppe lassen wir die Stifte tanzen und staunen, was dabei zu Papier gebracht wird.

Leitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin/Supervisorin

Ort: Bundesplatz 14, Luzern

Daten: 5 x Donnerstag, 16. Oktober bis 13. November

Zeit: 14 bis 16 Uhr

► **Kosten:** CHF 195.–

Anmeldung: bis 3. Oktober

Kurs 224

SinnVolles GehirnTraining

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Fitness fürs Gedächtnis 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.

Leitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin

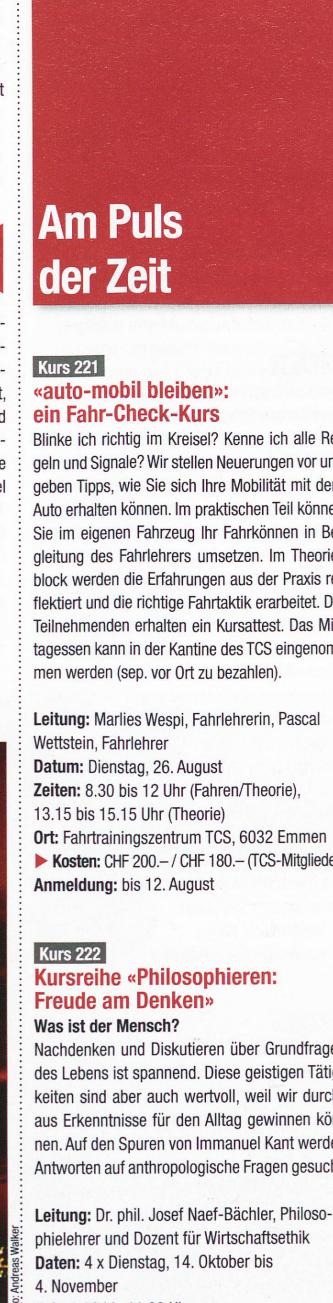
Daten: 6 x Montag, 20. Oktober bis 24. November

Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

► **Kosten:** CHF 185.–

Anmeldung: bis 6. Oktober



Kurs 225**Eigene Vorsorge mit dem DocuPass**

Eine Einführung in die Vorsorgeinstrumente
Mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenen-
schutzgesetzes sind neue Formen der persön-
lichen Vorsorge für den Fall der eigenen
Urteilsunfähigkeit im Gesetz vorgesehen. Pro
Senectute bietet dazu mit dem von ihr neu ge-
schaffenen DocuPass eine Unterstützung bei der
Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsor-
ge. In diesem Referat werden die Grundlagen
der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge
vermittelt und konkret anhand des Docupasses
die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorge-
auftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für
den Todesfall, Testament) beleuchtet. Die Kurs-
teilnehmenden haben Gelegenheit, ihre konkreten
Fragestellungen einzubringen. Den Docu-
Pass können Sie vorgängig gegen Rechnung
(CHF 19.–) unter Tel. 041 226 11 88 beziehen.

Wissen und Kultur

Kurs 231**Digitale Fotografie****Praktisches Fotografieren**

Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt im praktischen Fotografieren. Zudem werden Wahrnehmung und das bewusste Sehen gefördert, denn die Fototechnik allein führt nicht automatisch zu besseren Fotoergebnissen. Sie lernen, welche Blende und Verschlusszeit Sie wählen müssen, um den gewünschten Bildeffekt oder die gewünschte Bildaussage zu erhalten. Ziel des Kurses ist, mit Hilfe der Bildgestaltung aussagekräftige Bilder zu fotografieren.

Voraussetzung: Grundkenntnisse «digitales Fotografieren»**Leitung:** Lydia Seggigner, Fotografin und Erwachsenenbildnerin

Daten: 5 x Mittwoch, 27. August, 24. September, 15. Oktober, 12. November, 10. Dezember
Zeit: 9 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: CHF 170.–
Anmeldung: bis 13. August

Kurs 232**Singen aus Freude****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 befreientes, lustvolles Erlebnis.

Kurs 234**Shall we dance?!**

Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin
Daten: 5 x Montag, 25. August bis 22. September
Zeit: 14 bis 15.45 Uhr
Ort: Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (VBL-Bus 1/11/14/20)
Kosten: CHF 110.–
Anmeldung: bis 14. August

Kurs 233**Aquarellmalen****Kurs für Anfängerinnen und Anfänger**

Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung.

Leitung: Maria Tschuppert

Daten: 5 x Mittwoch, 27. August, 24. September, 15. Oktober, 12. November, 10. Dezember
Zeit: 9 bis 11.30 Uhr

Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: CHF 170.–
Anmeldung: bis 13. August

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin
Daten: 5 x Montag, 25. August bis 22. September
Zeit: 14 bis 15.45 Uhr
Ort: Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (VBL-Bus 1/11/14/20)

Kosten: CHF 110.–
Anmeldung: bis 14. August

Kurs 234**Shall we dance?!**

Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60

Der beliebte Workshop feiert in diesem Jahr ein kleines Jubiläum: Bereits seit fünf Jahren besteht das gemeinsame Angebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern. Und die Erfolgsgeschichte darf mit dem nunmehr zehnten Workshop weitergehen. So bittet auch in diesem Kurs Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Theater» interessierte Menschen ab 60 Jahren mit Lust auf Bewegung, Musik und Tanz in den Ballettsaal. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Zusätzlich zum Tanzworkshop erhalten die Teilnehmer/innen die Möglichkeit eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion (Bekanntgabe des Termins während des Workshops). Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte für die Vorstellung von «TANZ 16: Don Juan» vom Sonntag, 12. Oktober, 13.30 oder 20 Uhr, im Luzerner Theater.

Leitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»
Daten: 4 x Donnerstag, 9. bis 30. Oktober
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Ort: Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)

Kosten: CHF 115.–
Anmeldung: bis 26. September

Leitung: Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)

Daten: 4 x Donnerstag, 9. bis 30. Oktober
Kosten: CHF 285.–
Anmeldung: bis 30. September

Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)

Kosten: CHF 285.–
Anmeldung: bis 30. September

Kurs 235**Musikgeschichte: Aktives Hören – Zusammenhänge erkennen**

Einführungskurs: Musikgeschichte von 1600 bis 1900

In diesem Einführungskurs in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern wird Ihnen in allgemein verständlicher Form (Vorträge mit Hörbeispielen) eine Musikgeschichte durch drei Jahrhunderte vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Man begegnet bekannten Werken und Komponisten, es wird aber auch Neugierde auf Unbekanntes geweckt. Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmässige Konzertbesucher/innen; Notenlesen ist nicht Voraussetzung.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri, Leiterin Kunstsseminar Luzern

Daten: 6 x Mittwoch, 29. Oktober bis 3. Dezember

Zeit: 14.30 bis 16 Uhr

Ort: Kunstsseminar Luzern, St. Karlstr. 8, Luzern (VBL-Bus 9 bis «Mühlemattstrasse»)

Kosten: CHF 145.–
Anmeldung: bis 16. Oktober

Leitung: Verena Naegele, Dr. Phil. I, Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin

Daten: 7 x Montag, 13. + 20. Oktober, 3., 10. + 17. November, 1. + 15. Dezember

Zeit: 9 bis 10.30 Uhr

Ort: Kunstsseminar Luzern, St. Karlstr. 8, Luzern (VBL-Bus 9 bis «Mühlemattstrasse»)

Kosten: CHF 145.–
Anmeldung: bis 16. Oktober



Neu

Einführung in die Kunstgeschichte des 19. Jahrhunderts

Beginn des malerischen Schauens

Anhand der Bilder von Delacroix, Courbet, Dau-
mier, Corot bis Monet, Pissarro, Sisley und Cézanne wollen wir die Veränderung der Sehge-
wohnheit im Laufe eines Jahrhunderts aufzei-
gen. Neu ist, dass das Bild für sich selber spricht
und nicht wie bisher durch seinen erzählenden
Inhalt. Als Betrachter/in sind Sie eingeladen, die-
se Veränderungen zu entdecken.

Leitung: Christiane Kutra-Hauri,

Leiterin Kunstsseminar Luzern

Daten: 6 x Mittwoch,

29. Oktober bis 3. Dezember

Zeit: 14.30 bis 16 Uhr

Ort: Kunstsseminar Luzern, St. Karlstr. 8, Luzern

(VBL-Bus 9 bis «Mühlemattstrasse»)

Kosten: CHF 145.–

Anmeldung: bis 16. Oktober

Kurs 226**Texte verschenken****Persönliche Worte treffen mitten ins Herz**

Es gibt Momente, da genügt eine vorgedruckte Postkarte nicht. Man sucht nach einer persönlichen Möglichkeit des Ausdrucks. Hier lernen Sie poetische Schreibformen kennen, mit denen Sie Gefühle, Komplimente, Beileid, Segenswünsche oder Gratulationen in Worte fassen. Überraschen Sie Ihre Lieben mit ganz persönlichen Zeilen und treffen Sie mitten ins Herz.

Leitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschaffende

Daten: 2 x Donnerstag, 20. und 27. November

Zeit: 14 bis 16 Uhr

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

Kosten: CHF 86.–

Anmeldung: bis 7. November

Kurs 237**Einführung ins DOG-Spiel****Das spannende Brettspiel mit Karten**

Auf den ersten Blick erinnert das Brettspiel DOG an «Eile mit Weile». Doch DOG bietet mehr. Es wird im Team gespielt, erfordert strategisches Denken und taktisches Geschick, aber auch Kartenglück. Denn es sind nicht Würfel, sondern Karten, die die Figuren bewegen. DOG garantiert spannende Stunden ohne Ende. Schon etliche Spielernaturen haben Ihre neue Passion entdeckt und sind auf das DOG-Spiel umgestiegen. Lernen Sie an drei Nachmittagen dieses Spiel kennen und lassen Sie sich begeistern.

Leitung: Carmen Dusi**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern**Daten:** 3 x Montag, 17. November bis 1. Dezember**Zeit:** 9 bis 11.30 Uhr (mit Pause)► **Kosten:** CHF 78.–**Anmeldung:** bis 4. November**Kurse 238 + 239****Schach**

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis des Anfängerkurses inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes).

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler**Daten:** 8 x Mittwoch, 25. September bis 19. November (ohne 5. November)**Ort:** Restaurant Tribschen, Kellerstr. 25, Luzern**Anmeldung:** bis 10. September**Kurs 238****Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:**

Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt.

Zeit: 14 bis 16 Uhr► **Kosten:** CHF 163.– (inkl. Lehrmittel)**Kurs 239****Aufbau- und Fortsetzungskurs:**

Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen.

Zeit: 16 bis 18 Uhr► **Kosten:** CHF 135.–**Kurse 240 + 241****Jassen**

Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind keine nötig. Jassen fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. Denn: Jassen verbindet Menschen.

Leitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr**Ort:** Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche)**Kurs 240****Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:**

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.

Daten: 4 x Dienstag, 2. bis 23. September**Anmeldung:** bis 19. August► **Kosten:** CHF 75.– pro Kurs**Kurs 241****Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten**

Das Kursprogramm ist auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten aufgebaut. Der Kursleiter zeigt Ihnen weitere Jassarten und Sie lernen und üben den Turnierzass.

Daten: 4 x Dienstag, 7. bis 28. Oktober**Anmeldung:** bis 23. September► **Kosten:** CHF 75.– pro Kurs

Foto: Fotolia



Foto: Prisma

Gesundheitsförderung und Wohlbefinden

Kurse 250 + 251

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 zum Ziel haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper, fördert die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

Leitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB

Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern (VBL-Bus 2 bis «Hirzenhof»)

Kurs 250

Daten: 8 x Montag, 18. August bis 20. Oktober (ohne 29. Sept. + 6. Okt.)

► **Kosten:** CHF 195.–

Anmeldung: bis 6. August

Kurs 251

Daten: 7 x Montag, 27. Oktober bis 15. Dezember (ohne 8. Dez.)

► **Kosten:** CHF 170.–

Anmeldung: bis 14. Oktober

Kurse 252 – 257

Yoga für reife Körper

Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und för-

dert 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.

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt.

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

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Kurs 252 für Anfänger/innen

Daten: 8 x Mittwoch, 3. September bis 22. Oktober

Zeit: 9 bis 10 Uhr

► **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs

Anmeldung: bis 22. August

Kurs 253 für Anfänger/innen

Daten: 8 x Mittwoch, 3. September bis 22. Oktober

Zeit: 11 bis 12 Uhr

► **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs

Anmeldung: bis 22. August

Kurs 254 für Anfänger/innen

Daten: 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis 17. Dezember

Zeit: 9 bis 10 Uhr

► **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs

Anmeldung: bis 22. Oktober

Kurs 255 für Anfänger

Daten: 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis 17. Dezember

Zeit: 11 bis 12 Uhr

► **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs

Anmeldung: bis 22. Oktober

Kurs 256 für Fortgeschrittene

Daten: 8 x Mittwoch, 3. September bis 22. Oktober

Zeit: 10 bis 11 Uhr

Anmeldung: bis 22. August

► **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kurs 257 für Fortgeschrittene

Daten: 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis 17. Dezember

Zeit: 10 bis 11 Uhr

► **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs

Anmeldung: bis 22. Oktober

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kurse 258 + 259

Tai Chi

Bewegt den Körper und belebt den Geist – eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Zukunft.

Die fließenden Bewegungen des Tai Chi halten 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.

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

Ort: Wesemlinrain 18, Luzern (VBL-Bus 1 bis «Wesemlinrain» oder VBL-Bus 22/23 bis «Löwenplatz»)

Kurs 258 für Anfänger/innen

Daten: 8 x Freitag, 17. Oktober bis 5. Dezember

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

► **Kosten:** CHF 195.–

Anmeldung: bis 3. Oktober

Kurs 259 für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Daten: 10 x Freitag, 17. Oktober bis 19. Dezember

Zeit: 8.45 bis 10 Uhr

► **Kosten:** CHF 245.–

Anmeldung: bis 3. Oktober

Neu

Kurs 260

Gesunde Gelenke ein Leben lang

Franklin-Methode

Bleiben Sie gelenkig – ein Leben lang. Lernen Sie, Ihre Gelenke sanft zu mobilisieren und erleben Sie, wie Sie sich langfristig beweglich halten. Die Franklin-Methode ist eine Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Durch das Verstehen einfacher anatomischer Abläufe können Sie erkennen, wie der Körper aufgebaut ist und funktioniert. Durch einfache Übungen werden die Muskeln gelockert und

ausbalanciert und wir bewahren eine elastische Körperhaltung. Der Körper wird durch innere Bilder «neu programmiert». Günstige Haltungs- und Bewegungsmuster helfen, Gelenkschmerzen und Arthrose vorzubeugen. Der Kurs führt Sie zu mehr Bewegungsfreiheit, geringeren Anstrengungserscheinungen und zu allgemein besserem Wohlbefinden.

Leitung: Françoise Hafner, dipl. Bewegungspädagogin Franklin-Methode, BGB
Daten: 8 x Mittwoch, 10. September bis 12. November (ohne 1. + 8. Okt.)
Zeit: 9 bis 10 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern
► Kosten: CHF 165.–
Anmeldung: bis 27. August

Kurs 261

Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining

Für Kraft im Alter

Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, wenn die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im hohen 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 individuelle Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 362 33 22).

Leitung: Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten
Daten: 8 x Montag, 15. September bis 3. November

Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr

Ort: Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse»)

► Kosten: CHF 175.–

Anmeldung: bis 2. September

Kurs 262

Gleichgewichtstraining

Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!

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

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

Daten: 9 x Freitag, 3. Oktober bis 12. Dezember (ohne 24. Okt. und 14. Nov.)

Zeit: 9.45 – 11.15 Uhr

Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern

► Kosten: CHF 235.–

Anmeldung: bis 19. Oktober

Kurs 263

Bewegtes Gehirntraining

Neu

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Hirnzellen anders und keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Mit «Bewegtes Gehirntraining» werden spielerisch visuelle Elemente, koordinative Bewegungen und kognitive Denkaufgaben gleichzeitig trainiert. Eine Stunde wöchentlich, und auch Sie verbessern damit

Ihre Merk-, Multitasking- und Erinnerungsfähigkeit. Sie erhöhen Ihre Stressresistenz, steigern die Kreativität und bleiben auch im fortgeschrittenen Alter geistig aktiv und unabhängig. Die abwechslungsreichen Übungen sind auf Sie abgestimmt und werden Ihnen sehr viel Spaß bereiten!

Leitung: Karin Burri

Daten: 6 x Dienstag, 14. Oktober bis 18. November

Zeit: 14 bis 15 Uhr

Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstrasse 10, Luzern (VBL-Bus 2 bis «Hirzenhof»)

► Kosten: CHF 160.–

Anmeldung: bis 1. Oktober

Kurs 264

Balsam für die Füsse

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. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgröße bekannt.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin,

Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin

Daten: 4 x Donnerstag, 16. Oktober bis

6. November

Zeit: 10 bis 11.30 Uhr

Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse»)

► Kosten: CHF 145.–

Anmeldung: bis 1. Oktober

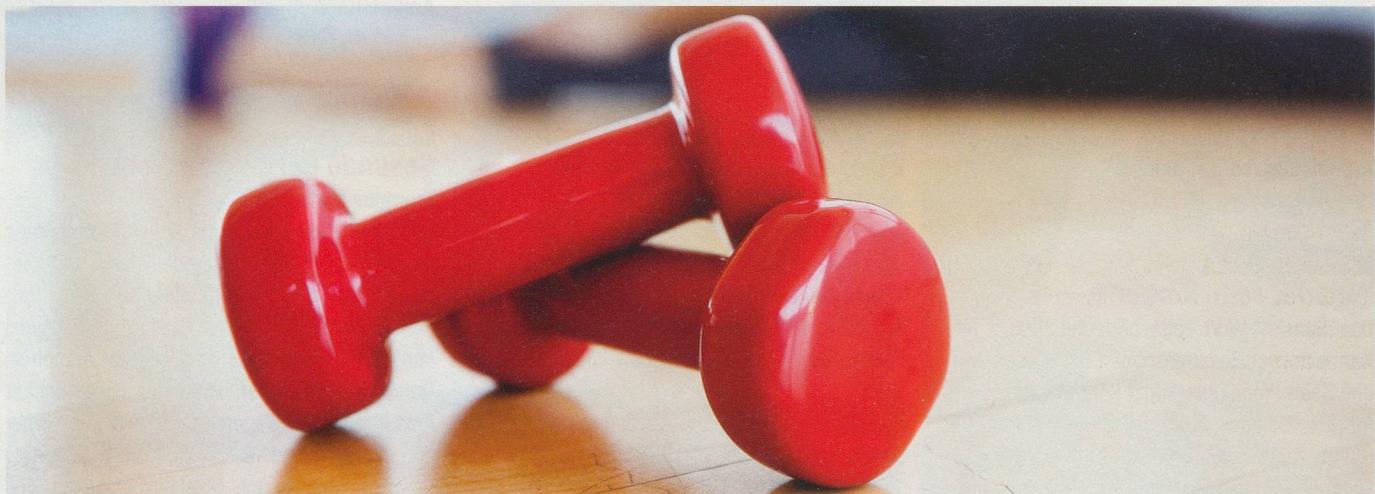


Foto: Fotolia

Kurs 265**Atmen – Bewegen – Entspannen**

Wieder einmal tief durchatmen können! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Atemübungen ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Leitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf

Daten: 5 x Donnerstag 23. Oktober bis 20. November

Zeit: 10 bis 11.15 Uhr

Ort: Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank)

► **Kosten:** CHF 130.–

Anmeldung: bis 9. Oktober

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rück erstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Kurs 266**Über den Regenbogen auf meine Insel**

Neu

Meditationsnachmittag: Wie finde ich meine innere Harmonie

Sie lernen, wie es sich anfühlt, in Ihrer inneren Harmonie zu sein. Über die Farben des Regenbogens, spielerisch und doch mit viel Tiefgang, erfahren Sie, was die tägliche Farbenwahl für Sie bedeutet und wie Sie davon beeinflusst werden. Mittels Meditation und auf der Reise «Über den Regenbogen auf meine Insel» erfahren und erfahren Sie tiefe Entspannung und finden so zurück in Ihre innere Mitte. Die gelernte Übung kann jederzeit im Alltag angewendet werden. Besonders hilfreich ist sie, wenn Sie Trauer oder Kummer verspüren, unter Schlaflosigkeit leiden oder gesundheitliche Probleme haben.

Leitung: Astrid Reichmuth, Mediale Beratungen, Therapeutin

Datum: Mittwoch, 22. Oktober

Zeit: 14.30 bis 16 Uhr

Ort: Praxis Licht am Horizont, Klösterlistr. 33, Kriens (VBL-Bus 1 & 15 bis «Klösterli»)

► **Kosten:** CHF 48.–

Anmeldung: bis 10. Oktober

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys 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 Konzentration. Die 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: 22. August (anstelle 15. August), 19. September, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber.

► **Kosten:** CHF 75.– für fünf frei wählbare Treffen.

Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

Wann: Jeden ersten Donnerstag des Monats: 3. Juli, 4. September, 9. Oktober (anstelle 2. Oktober), 6. November, 4. Dezember. **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: 29. August, 3. Oktober, 31. Oktober,

28. November. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. ► **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr (5 Treffen) / CHF 8.– pro Einzeltreffen

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

Wann: Jeweils am Donnerstag, 17. Juli, 28. August, 18. September, 9. Oktober, 13. November, 4. Dezember, 18. Dezember (Silvester-Tanzplausch/Gemeinsames Anstossen aufs neue Jahr). **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstr. 13, Luzern, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei.

► **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig.

Wann: Jeden ersten Freitag des Monats: 8. August, 5. September, 3. Oktober, 7. November, 5. Dezember. **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).

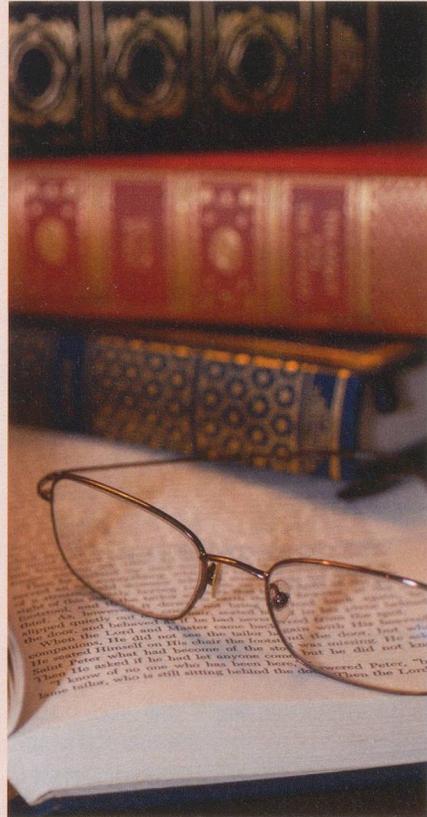


Foto: Fotolia

Sprachkurse für jedes Niveau

ENGLISCH

WELCOME!

Neu

Anfängerstufe 1

(ohne Vorkenntnisse)

Kurs 201:

Fr, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.1

(wenig Vorkenntnisse)

Kurs 202:

Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

Anfängerstufe 1.2

(Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 203:

Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

Kurs 204:

Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.3

Kurs 205:

Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

Anfängerstufe 1.4

Kurs 206:

Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

Anfängerstufe 2.1

Kurs 207:

Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

Anfängerstufe 2.2

Kurs 208:

Di, 15 bis 16 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1

Kurs 209:

Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

Kurs 210:

Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.1

Kurs 211:

Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.2

Kurs 213:

Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1.3

Kurs 215:

Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

Mittelstufe 1.4

Kurs 216:

Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

Mittelstufe 2

Kurs 217:

Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

Kurs 218:

Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 219:

Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

Kurs 220:

Di, 16 bis 17 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 221:

Di, 14 bis 15 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 222:

Do, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Konversation 1

Konversation (für Fortgeschrittene)

Kurs 223:

Do, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

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

Konversation 2

Kurs 224:

Do, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

SPANISCH

BIENVENIDOS!

Neu

Anfängerstufe 1

(ohne Vorkenntnisse)

Kurs 301:

Fr, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.1

(wenig Vorkenntnisse)

Kurs 302:

Fr, 10.30 bis 12 Uhr, ► CHF 327.– (15x)

Kurs 303:

Di, 11 bis 12 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Anfängerstufe 1.2

(wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 304:

Di, 11 bis 12 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 1

(Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 305:

Do, 14 bis 15.30 Uhr, ► CHF 327.– (15x)

Mittelstufe 2

Kurs 306:

Di, 8.30 bis 10 Uhr, ► CHF 327.– (15x)

Kurs 307:

Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 308:

Di, 8.30 bis 10 Uhr, ► CHF 327.– (15x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 309:

Di, 10 bis 11 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Konversation 1 *

Kurs 310:

Di, 10 bis 11 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Konversation 2 *

Kurs 311:

Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

* En un ambiente relajado y de la mano de lecturas, audiciones y diversos materiales audiovisuales, hablamos y compartimos opiniones sobre temas de actualidad o de interés para el grupo.

ITALIENISCH

BENVENUTI!

Neu

Anfängerstufe 1

(ohne Vorkenntnisse)

Kurs 401:

Mi, 8.30 bis 10 Uhr, ► CHF 327.– (15x)

Anfängerstufe 2

Kurs 402:

Mi, 15 bis 16.30 Uhr, ► CHF 327.– (15x)

Anfängerstufe 1.1

(wenig Vorkenntnisse)

Kurs 502:

Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Mittelstufe 2

Kurs 503:

Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

Fortgeschrittene

Kurs 504:

Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

RUSSISCH DOBRÓ POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise

Kurs 601:

(ohne Vorkenntnisse)

Mo, 16.30 bis 17.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

Anfängerstufe 2

(Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 602:

Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

ALLGEMEINE ANGABEN

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 Körnerstufen.

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: bis 4. August

(Ein Einstieg ist auch während der Kurse möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)

Kursdauer: 18. August bis 12. Dezember

2014 (ohne Herbstferien vom 29. September bis 10. Oktober und ohne Maria Empfängnis)

Kursleiterinnen:

Englisch

Kurse 204, 205, 206, 209 bis 214

Rosmarie Zemp-Gruber, Tel. 041 440 12 76

Kurse 207, 208 und 218 bis 224

Pat Suhr Felber, Tel. 041 377 54 49

Kurse 201 bis 203 und 215 bis 217

Barbara Christen, Tel. 041 242 13 51

Spanisch

Kurse 302, 304 bis 307 und 311

Yolanda Schneuwly-Rivera, Tel. 041 610 95 06

Kurse 301, 303, 308 und 310

Belen Temiño, Tel. 041 311 24 56

Kurs 309

Emi Pedrazzini, Tel. 041 310 63 75

Italienisch

Kurse 401 bis 408

Emi Pedrazzini, Tel. 041 310 63 75

Russisch

Kurse 601 und 602

Frau Alina Fuchs, Tel. 041 320 75 57

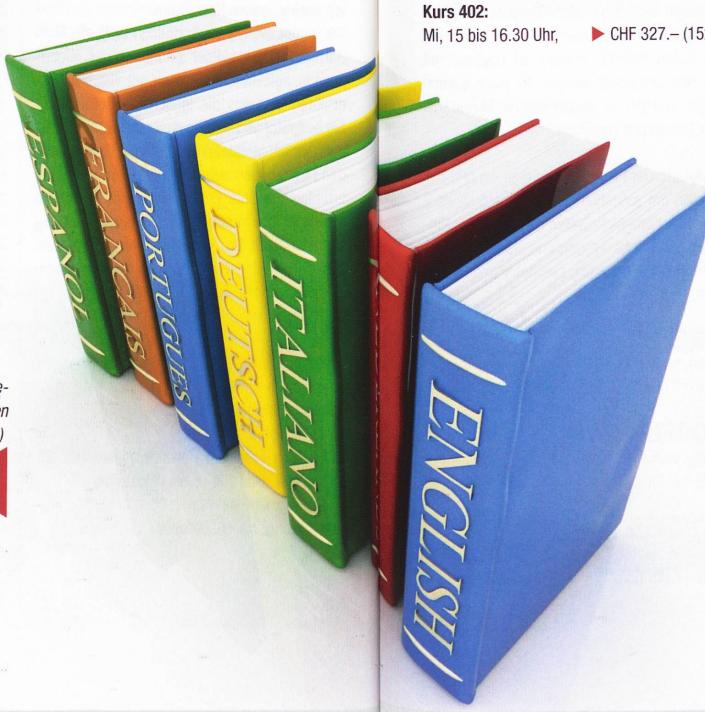


Foto: Prisma

Moderne Kommunikation

Leitung: Michel Prigione, mip Schulung und Beratung

Ort: Theaterstrasse 7, Luzern

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

iPhone-Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPhone inkl. Code für SIM Karte und falls vorhanden Passwort für Apple ID sowie Stromadapterkabel mitnehmen.

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

Kurs iPh 201

Donnerstag, 21.8. + 28.8.

9.45 bis 11.45 Uhr (2x), ► CHF 125.–

Kurs iPh 202

Montag, 13.10. + 20.10.

9.45 bis 11.45 Uhr (2x), ► CHF 125.–

Kurs iPh 203

Montag, 17.11. + 24.11.

13.30 bis 15.30 Uhr (2x), ► CHF 125.–

iPad

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPad und falls vorhanden Passwort für Apple ID sowie 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 wie Skype für Internet-Telefonie

via WLAN und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte bringen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt um Apps zu laden.

Kurs PAD 204

Freitag, 22.8., 29.8., 5.9.

13.30 bis 16.30 Uhr (3x), ► CHF 290.–

Kurs PAD 205

Donnerstag, 16.10., 23.10., 30.10.

8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

Kurs PAD 206

Freitag, 7.11., 14.11., 21.11.

13.30 bis 16.30 Uhr (3x), ► CHF 290.–

Kurs für Android-Handy

Samsung, Sony etc.

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie dessen Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen, im Internet surfen etc. Bitte geben Sie uns die Marke des Telefons bekannt. Mitnehmen: eigenes, geladenes Gerät mit PIN-Code für SIM-Karte.

Neu

Kurs AND 207

Montag, 18.8., 25.8.

13.30 bis 15.30 Uhr (2x), ► CHF 125.–

Kurs AND 208

Montag, 3.11., 10.11.

9.45 bis 11.45 Uhr (2x), ► CHF 125.–

Kurs für Tablets

**von Samsung, Asus, Lenovo etc.
mit Android-Betriebssystem**

Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres neuen Tablets kennen. Im Internet surfen, E-Mails verfassen, Apps laden und bedienen, Fotos/Dokumente verwalten und Musik hören.

Neu

Kurs ANDROID PAD 209

Montag, 8.9., 15.9., 22.9.

8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

MAC-Computerkurse

Leitung: Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin

Ort: Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn Den Kursteilnehmenden wird je ein iMac zur Verfügung gestellt; der eigene Laptop kann nicht mitgebracht werden.

Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

Voraussetzung: 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 215

Montag/Mittwoch, 18.8. + 20.8.

14 bis 17 Uhr (2x), ► CHF 230.–

Kurs MAC 216

Montag/Mittwoch, 1.9. + 3.9.

14 bis 17 Uhr (2x), ► CHF 230.–

Kurs MAC 217

Montag/Mittwoch, 15.9. + 17.9.

14 bis 17 Uhr (2x), ► CHF 230.–

iPhoto**Voraussetzung: Einstiegskurs Mac**

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

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

Kurs MAC 218

Mittwoch/Freitag, 24.9. + 26.9.

14 bis 17 Uhr (2x),

► CHF 230.–

Windows-Computerkurse

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 Digi-

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

Allgemeine Angaben: Unterrichtet wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden. Es stehen moderne PCs zur Verfügung oder Sie können Ihren eigenen Laptop mitnehmen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 8 gearbeitet, entweder mit Office Version 2010 oder 2013.

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert. Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn



Foto: Fotolia

COMPUTERKURSE IN LUZERN

Fachleitung: Michel Prigione, mip Schulung und Beratung

Kursleitung: Michel Prigione und weitere Kursleiter/innen

Kursort: Theaterstr. 7, Luzern

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse: keine

Was ist ein PC, welche Bauformen gibt es und welcher davon eignet sich für mich? Die ersten Schritte am PC: Dieser Kurs eignet sich für Neuneinsteiger. Nebst etwas erklärender Geschichte erlernen Sie wichtige Begriffe rund um die PC-Welt kennen und schalten einen PC ein, um damit zu arbeiten. Was kann man mit dem PC tun? Korrespondenz erledigen, Bilder bearbeiten, Kontakt halten per E-Mail oder die Welt erkunden per Internet.

Kurs Eko 230
Donnerstag, 11.9.
13.30 bis 16 Uhr, ► CHF 90.–

Kurs Eko 231
Mittwoch, 24.9.
8.45 bis 11.15 Uhr, ► CHF 90.–

Kurs Eko 232
Freitag, 17.10.
8.45 bis 11.15 Uhr, ► CHF 90.–

Kurs Eko 233
Donnerstag, 6.11.
8.45 bis 11.15 Uhr, ► CHF 90.–

Windows-Einführung
Vorkenntnisse: Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnis

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 neben der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind im Stand, 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 240
Dienstag, 19.8., 26.8., 2.9., 9.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Kurs WiE 241
Montag, 1.9., 8.9., 15.9., 22.9.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Kurs WiE 242
Dienstag, 14.10., 21.10., 28.10., 4.11.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Kurs WiE 243
Mittwoch, 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Kurs WiE 244
Dienstag, 11.11., 18.11., 25.11., 2.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Kurs WiE 245
Freitag, 28.11., 5.12., 12.12., 19.12.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Windows-Umsteiger-Kurse
Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7

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

Kurs UW 251
Donnerstag, 4.9., 11.9., 18.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

Kurs UW 253
Montag, 1.12., 15.12. und Dienstag, 9.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 8.1
Nebst der Handhabung der Metro-Oberfläche und der Bedienung der Apps zeigen wir die wichtigsten Unterschiede und interessanten

Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word, Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 250
Montag, 18.8., 25.8., 1.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

Kurs UW 252
Donnerstag, 6.11., 13.11., 20.11.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x), ► CHF 290.–

Textverarbeitung 1 mit Word

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

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 Tabulato-

ren; Briefe korrekt gestalten; Texte aus dem Internet ins Word importieren; schwarz/weiss oder farbig drucken im Hoch- und Querformat.

Kurs WoE 260
Dienstag, 11.11., 18.11., 25.11., 2.12.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Fortsetzungskurse auf Anfrage.

Tabellenkalkulation mit Excel

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

Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen

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

Kurs EXE 270
Dienstag, 14.10., 21.10., 28.10. 4.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Kurs InE 280
Mittwoch, 27.8., 3.9., 10.9., 17.9.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–



Kurs InE 281

Dienstag, 2.9., 9.9., 16.9., 23.9.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Kurs InE 282

Donnerstag, 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

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

Arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements**

Inhalte: Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; Speichern und evtl. auf CD oder Speicherplatte archivieren; Bildausschnitte auswählen; Kontrast und Helligkeit; Bildgrösse definieren; rote Augen korrigieren; Texte zu Bildern hinzufügen; durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern.

Kurs DBE 290

Freitag, 5.9., 12.9., 19.9., 26.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–
(exkl. Programm Photoshop Elements **Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

Fotobuch erstellen

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

Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software von 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 kleben; die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

Kurs Foe 300

Mittwoch, 20.8., 27.8., 3.9.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

Kurs Foe 301

Freitag, 14.11., 21.11., 28.11.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

COMPUTERKURSE IN NEUENKIRCH

Leitung: Michel Prigione

Ort: mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze auf dem Gemeindeparkplatz – fünf Minuten zu Fuß bis zum Kurslokal). **Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!**

Windows-Einführung

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Windows 7/8, Office 2010, 2013

Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten.

Grundkurs: In diesem Kurs lernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind fähig, 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 400

Dienstag, 26.8., 2.9., 9.9., 16.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Kurs WiE 401

Mittwoch, 15.10., 22.10., 29.10., 5.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Kurs WiE 402

Dienstag, 18.11., 25.11., 2.12., 9.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Windows-Umsteiger-Kurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 und Windows 8

Nebst der Handhabung der Metro-Oberfläche und der Bedienung der Apps (Win8) zeigen wir Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word/Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 410

Freitag, 12.9., 19.9., 26.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ► CHF 290.–

Kurs UW 411

Montag, 27.10., 3.11., 10.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ► CHF 290.–

Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung

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 Webseiten ausdrückt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die sicheres «Surfen» ermöglichen.

Umgang mit der elektronischen Post

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

Kurs InE 420

Donnerstag, 25.9., 2.10., 9.10., 16.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Kurs InE 421

Mittwoch, 26.11., 3.12., 10.12., 17.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

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

Inhalte: Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; Speichern und evtl. auf CD oder Speicherplatte archivieren; Bildausschnitte auswählen; Kontrast und Helligkeit; Bildgröße definieren; rote Augen korrigieren; Texte zu Bildern hinzufügen; durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern; Glückwunschkarten erstellen.

Kurs DBE 430

Montag, 25.8., 1.9., 8.9., 15.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–
(exkl. Programm Photoshop Elements **Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

Fotobuch erstellen

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

Sie lernen, Ihre Digitalfotos auf den PC zu übertragen und ein schönes Fotobuch mit der Ifolor-Software zu erstellen. Die Bilder werden beim Einfügen gleich bearbeitet und zugeschnitten, aufgehellt oder abgedunkelt oder mit künstlerischen Effekten versehen. Das Buch wird mit Texten ergänzt. Sie lernen, das Buchlayout zu bearbeiten. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt und sind nun bereit zur Produktion Ihres Fotoalbums. Die Software und eine Dokumentation werden abgegeben.

Kurs Foe 440

Dienstag, 21.10., 28.10., 4.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ► CHF 290.–

iPad

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

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

Kurs PAD 450

Montag, 17.11., 24.11., 1.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ► CHF 290.–

Haben Sie Fragen zu anderen

Programmen, finden Sie keine Lösung zu Ihrem Thema? Notieren Sie sich Ihre individuellen Fragen und buchen Sie Privatstunden (CHF 105.– Std.) bei unseren Kursleiter/innen und profitieren Sie von «Wissen à la Carte!». Informationen unter Tel. 041 226 11 95. Neu