

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 2  
  
**Register:** Bildungsangebote

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 31.03.2025

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

## Referate

Datum	Kurs	Anlass	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 17. Okt.	<b>Eigenverantwortung bewusst leben</b> <b>Gestaltung einer positiven Zukunft</b> In der Tat machen wir unser Wohlbefinden oft abhängig von anderen Menschen, von den Umständen oder vom Schicksal. Unser Leben eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen, ist deshalb nicht leicht. Wir sind es zu sehr gewohnt, uns gegenseitig Verantwortungen zuzuschieben. Der erfahrene Referent zeigt Lösungswege auf.	Anlass 201	Emil Wieser, Erwachsenenbildner SVEB/Lebensberater	Raum an zentraler Lage in Luzern 15 bis 17 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 5. Oktober
Freitag, 28. Okt.	<b>Kopfschmerzen/Migräne</b> <b>Schulmedizin und/oder Komplementärmedizin?</b> Neben der Schulmedizin bietet die Alternativmedizin verschiedene hilfreiche Therapiemöglichkeiten, so z.B. Traditionelle Chinesische Medizin, Homöopathie, Phytotherapie, Shiatsu, Reiki usw. Die oben genannten Methoden können eine Linderung bewirken und werden kurz vorgestellt. So können Sie eine für Sie geeignete Therapieform nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen auswählen.	Anlass 202	Irja Huber-Istola, dipl. Akupunkteurin, Herbalistin, Naturärztin	Raum an zentraler Lage in Luzern 14.30 bis 16 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 17. Oktober
Freitag, 18. Nov.	<b>Astrologie</b> <b>Ist sie eine Lebenshilfe für uns?</b> Das Horoskop zeigt uns unsere Licht- und Schattenseiten, Vorlieben, Abneigungen und vieles mehr auf. Die Astrologin kann in einem Gespräch mit dem Klienten dessen persönliche Anliegen wie z.B. Beziehungs-, Partnerschaftsthemen, Neuorientierung, Berufsthemen usw. mit Hilfe der Horoskopdeutung erkennen und ihn beraten. Die Astrologie im Allgemeinen wird vorgestellt.	Anlass 203	Irja Huber-Istola, geprüfte Astrologin SFER, Naturärztin	Raum an zentraler Lage in Luzern 14.30 bis 16 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 7. November
Montag, 5. Dez.	<b>Sind Engel unsere Reisegefährten?</b> <b>Besinnliches zum Advent</b> Johann Sebastian Bach schrieb zum Michaelisfest eine Kantate: «Bleibt, ihr Engel, bleibt bei mir, führet mich auf beiden Seiten, dass mein Fuss nicht möge gleiten ....». Engel als Begleiter, als Boten, als Künder oder als furchterregende, glutvolle Wesen ... Welche Bedeutung haben die Engel in der Tradition und was bedeuten sie uns? Wir stellen uns diesen Fragen.	Anlass 204	Dr. Imelda Abbt, Theologin und Philosophin	Raum an zentraler Lage in Luzern 14.30 bis ca. 16 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 22. November
Freitag, 9. Sept.	<b>Rente oder Kapital?</b> <b>Pensionierung richtig planen</b> Der Übertritt in die dritte Lebensphase bringt auch in finanzieller Hinsicht Veränderungen mit sich. Demwerbseinkommen folgen Rentenleistungen und/oder Kapitalzahlungen. Was sind die Vor- und Nachteile? Mit welchen Leistungen kann ich rechnen? Wie sieht es mit den Steuern aus?	Anlass 205	Roger Gabathuler, Finanzplaner Luzerner Kantonalbank	Raum an zentraler Lage in Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 30. August

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 23. Sept.	<b>Sicherer Umgang mit Karten und E-banking</b> <b>Anlass 206</b> Bargeldloses Bezahlen mit Kreditkarten und Maestro-Karten wird immer beliebter. Wir zeigen Ihnen den sicheren Umgang mit dem Plastikgeld sowie die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten. Lernen Sie, wie einfach, schnell und sicher man im Internet navigieren und Bankgeschäfte tätigen kann!	Ivo Meyer, Produktmanager Karten; Michael Pils, Leiter Electronic Banking Luzerner Kantonalbank	Raum an zentraler Lage in Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 13. September
Dienstag, 4. Okt.	<b>Erbrecht/Testamentrecht</b> <b>Wissenswertes zur Nachlassplanung</b> <b>Anlass 207</b> Das eigenhändige und das öffentlich beurkundete Testament, Verfügungsfreiheit und Pflichtteile, Gestaltungsmöglichkeiten, Aufbewahrung von Testamenten, Erbschaftssteuern, Willensvollstrecker. Verhältnis von ehelichem Güterrecht und Erbrecht. Beispiele: Meistbegünstigung des Ehegatten, Pflichtteilssetzung eines Kindes zu Gunsten der anderen Kinder.	Susanne Wicki Manser, lic. iur. HSG, Rechtsanwältin Ehegüter- und Erbrechtsberatung Luzerner Kantonalbank	Raum an zentraler Lage in Luzern 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 15.–  <b>Anmeldung:</b> bis 23. September

# Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 11. Okt.	<b>Erleben Sie einen ganz speziellen Tag in Beromünster</b> <b>Anlass 209</b> Das Schloss-Museum mit einer attraktiven Sammlung und der ältesten Buchdruckerei der Schweiz, die Stiftskirche mit den Schatzkammern und Sakristeien, der Stiftsbezirk mit den Chorherrenhäusern und der alte Marktflecken – alles zusammen ein einzigartiges Kunstdenkmal. Lassen Sie sich unter kundiger Führung diesen einmaligen Ort näher bringen (längeres Stehen/Gehen sollte für Sie möglich sein).	Elisabeth von Holzen und örtliche Führer	<b>Treffpunkt:</b> 9.50 Uhr, Perron Überlandbusse Bahnhofplatz Luzern, Linie 52 <b>Rückkehr:</b> 17.57 Uhr in Luzern <b>Kosten:</b> CHF 31.– Eintritte/Führungen <b>Reisekosten:</b> CHF 9.20 mit Halbtax (sep. zu bezahlen) <b>Mittagessen:</b> Rest. Eintracht (sep. zu bezahlen) <b>Anmeldung:</b> bis 27. September
Freitag, 14. Okt.	<b>Luzern besser kennen lernen</b> <b>Von der minderen zur grösseren Stadt</b> <b>Anlass 210</b> Zu Fuss erfahren Sie interessante historische Hintergründe über drei Kirchen, einen Palast und eine Brücke.	Bruno Senn	<b>Dauer:</b> 14 bis 16 Uhr CHF 10.–  <b>Anmeldung:</b> bis 3. Oktober

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 8. Nov.	<b>SF DRS</b> <b>Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens</b> <b>Anlass 211</b> Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört! Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich an unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag!	Elisabeth von Holzen	<b>Treffpunkt:</b> 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr in Luzern <b>Kosten:</b> CHF 25.– inkl. Führung <b>Reisekosten:</b> CHF 21.60 mit Halbtax (sep. zu bezahlen) <b>Anmeldung:</b> bis 13. Oktober

Dienstag, 13. Dez.	<b>Besuch Regierungsgebäude und Staatsarchiv Luzern</b> <b>Anlass 212</b> <b>Auf den Spuren der Luzerner Geschichte</b> Sie schauen hinter die Fassade des «Ritterschen Palastes» und sehen und vernehmen, wo und wie der heutige Regierungsbetrieb abläuft. Anschliessend besuchen Sie das Staatsarchiv, wo Sie historische Dokumente besichtigen können wie z.B. den reich dekorierten Jesuitenbrief aus dem 16. Jh. oder einen Geschworenen-Brief aus dem 14. Jh. Sie werfen auch einen Blick in das Atelier der Restauratoren.	Elisabeth von Holzen und Fachpersonen	<b>Beginn:</b> 14.50 Uhr <b>Ende:</b> ca. 18 Uhr CHF 18.–  <b>Anmeldung:</b> bis 29. November
--------------------	--	---------------------------------------	---

# Alltag und Natur



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
	<b>Natel-Kurse für Senioren</b> <b>Grundlagenkurse/Wichtigste Funktionen</b> In diesem Kurs erlernen Sie die grundsätzliche Bedienung des Natels. «Richtig telefonieren», «SMS versenden, lesen und beantworten», «Name und Telefonnummer speichern»: Dies sind die wichtigsten Themen. Sie werden an diesen zwei Nachmittagen mit Ihrem eigenen Handy arbeiten. Kleinklassen mit max. 6 Teilnehmenden ermöglichen die individuelle Beantwortung Ihrer Fragen.	mip, Schulung und Beratung	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.–  <b>Anmeldung:</b> bis 10 Tage vor Kursbeginn
Mo, 22. + 29. Aug.	Nokia-Geräte: <b>Kurs 216</b>		
Mo, 12. + 19. Sept.	Nokia-Geräte: <b>Kurs 217</b>		
Mo, 10. + 17. Okt.	Nokia-Geräte: <b>Kurs 218</b>		
Mo, 24. + 31. Okt.	Nokia-Geräte: <b>Kurs 219</b>		
Mo, 7. + 14. Nov.	Nokia-Geräte: <b>Kurs 220</b>		
Mo, 28. Nov. + 5. Dez.	Nokia-Geräte: <b>Kurs 221</b>		
Mo, 26. Sept. + 3. Okt.	Siemens-Geräte: <b>Kurs 222</b>		

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 5. Sept. Montag, 21. Nov.	<p><b>Natel</b> <b>Aufbau- und Vertiefungskurse</b> Dieses Angebot richtet sich an alle, die schon einen Grundkurs besucht haben. Sind Sie trotzdem noch unsicher in der Handhabung Ihres Mobiltelefons? In aller Ruhe werden Sie die wichtigsten Funktionen repetieren und durch Übung vertiefen.</p> <p>Nokia-Geräte: <b>Kurs 223</b> Nokia-Geräte: <b>Kurs 224</b></p>	MIP Schulung und Beratung	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16.30 Uhr CHF 75.–
			<b>Anmeldung:</b> bis 10 Tage vor Kursbeginn
<b>Vorträge:</b> Dienstag, 23. Aug. und 18. Okt. <b>Exkursionen:</b> Dienstag, 6. und 20. Sept., 25. Okt., 8. und 22. Nov.	<p><b>Natur im Wandel</b> <b>Naturkundliche Herbstexkursionen</b> Die Exkursionen geben Einblick in die grosse Vielfalt der Lebewesen und ihre Lebensformen. Folgende Themen werden speziell behandelt: Zugvögel – Standvögel / Phänomen Tierwanderung / Insekten und weitere Kleintiere / Früchte, Samen und ihre Verbreitung / Laubverfärbung und Laubfall. Die beiden Dia-Referate des erfahrenen Kurs- und Exkursionsleiters vermitteln die vertiefenden Informationen zu den Exkursionen.</p>	<b>Kurs 225</b> Dr. Urs Petermann, Biologe	<b>Vorträge:</b> im Pfarreizentrum Barfüesser, Luzern 14 bis 16 Uhr, <b>Exkursionen:</b> nachmittags, Ort und Zeit nach Absprache während Kurs CHF 135.–
			<b>Anmeldung:</b> bis 11. August
Donnerstag, 1. und 8. Sept.	<p><b>Pilze</b> <b>Pilze kennen lernen und in ihrem Lebensraum aufsuchen</b> An einem Kursnachmittag gewinnen Sie einen Überblick über die höchst vielfältigen Formen im Pilzreich, und Sie lernen die wichtigsten Speise- und Giftpilze kennen. Am Exkursionsnachmittag studieren Sie die Pilze in ihrem Lebensraum, wo Sie die ökologische Bedeutung der Pilze als hilfreiche Lebenspartner von Bäumen und als Abbauer von Holz, Nadeln und Blättern erfahren.</p>	<b>Kurs 226</b> Rolf Mürner, Biologe und ausgebildeter Pilzkontrolleur	Theaterstr. 7, Luzern/ Wald im Raum Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 50.–
			<b>Anmeldung:</b> bis 18. August
Daten auf Anfrage (3x)	<p><b>Herbstkonzert in der Küche</b> <b>Neue feine Rezepte ausprobieren</b> Kochkurs mit neuen feinen und einfachen Rezepten zum Nachkochen. Gemeinsam wollen wir in diesem Kurs in ungezwungener Atmosphäre kochen und Neues lernen. Männer und Frauen sind gleichermaßen willkommen. Dank vieler guter Tipps und Tricks der erfahrenen Kursleiterin bereiten Sie mit Leichtigkeit und ohne viel Aufwand feine Gerichte zu. Eine Teilnahme ist auch möglich, wenn Sie noch keine Kochkenntnisse haben.</p>	<b>Kurs 227</b> Christa Arnold Glanzmann, Hauswirtschaftslehrerin	Schulhaus Hubelmatt West, Luzern 10 bis 13 Uhr CHF 145.– inkl. Esswaren
			<b>Anmeldung:</b> auf Anfrage
Daten auf Anfrage (4x)	<p><b>Haushalten will gelernt sein!</b> Mit einfachen Handgriffen und ausgerüstet mit vielen guten Tipps und Tricks erledigen Sie Ihre Hausarbeiten in Zukunft speditiv und mit mehr Freude. In ungezwungener Atmosphäre fällt das Lernen leicht, und Ihre Themenwünsche werden berücksichtigt. Männer und Frauen sind gleichermaßen willkommen.</p>	<b>Kurs 228</b> Christa Arnold Glanzmann, Hauswirtschaftslehrerin	Schulhaus Hubelmatt West, Luzern Vor- oder Nachmittage CHF 160.– inkl. Material <b>Anmeldung:</b> auf Anfrage

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 14. Sept. bis 5. Okt. (4x)	<b>Mehr Gelassenheit im Alltag</b> Möchten Sie sich manchmal weniger ärgern oder sich weniger Sorgen um etwas machen? Im Wort «Gelassenheit» kommt das Wort «lassen» vor. Eini- ges lassen, statt vieles zu tun, bringt mehr Ruhe und Lebensfreude. Unter Einbezug Ihres Wissens und mit alltagstauglichen Tipps werden Sie auf unkomplizierte Weise durch die Lektionen geführt.	<b>Kurs 229</b> Bernadette Wagner, dipl. Erwachsenenbild- nerin AEB/Mentaltrai- nerin	Grendelstr. 5, Luzern 14 bis ca. 15.30 Uhr CHF 95.–  <b>Anmeldung:</b> bis 1. September

NEU

Montag, 10. und 17. Okt.	<b>Schön und gepflegt</b> <b>Tipps für die individuelle Gesichtspflege</b> Die erfahrene Kosmetikerin zeigt Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand Ihrem Äusseren GESICHT geben. Weniger ist oft mehr! Sie werden einen eigenen Spiegel zur Verfügung haben und können auch Ihre eigenen Pflegeprodukte mitbringen.	<b>Kurs 230</b> Priska Kächler, dipl. Kosmetikerin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 60.–  <b>Anmeldung:</b> bis 28. September
-----------------------------	---	--	---

NEU

# Älter werden



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 20., und Donners- tag, 22. Sept.	<b>«auto-mobil bleiben»</b> <b>Ein Fahr-Check-Kurs</b> Blinke ich richtig im Kreisell? Kenne ich alle Regeln, Signale und Vortrittsregeln? Wir stellen Ihnen Neue- rungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Sie setzen im eigenen Auto in Begleitung eines Fahr- lehrers Ihr Können um. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Sie erhalten ein Kursattest.	<b>Kurs 281</b> Robert Eberhard, Verkehrslehrer	Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr (prakt. Teil) Donnerstag: 14 bis 16 Uhr (Theo- rie) CHF 190.– CHF 160.– für TCS- Mitglieder (bitte TCS- Mitgliednummer melden!) <b>Anmeldung:</b> bis 7. September

Montag, 26. Sept. bis 12. Dez. (12x)	<b>Gleichgewichtstraining</b> <b>Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!</b> Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichts 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.	<b>Kurs 282</b> Ulrike Modl, Seniorenspoliteilerin	Rösslimattstr. 37, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 180.–  <b>Anmeldung:</b> bis 12. September
--	---	--	--

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 24. Okt. bis 28. Nov. (6x)	<b>SinnVolles GehirnTraining</b> <b>Fitness fürs Gedächtnis – Einführungskurs</b> Das Gedächtnistraining umfasst Übungen für Konzentration, Wahrnehmung über die Sinne, Merkfähigkeit und kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Fitness für die geistige Beweglichkeit ist kurzweilig und macht Spass. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.	<b>Kurs 283</b> Doris Bütler-Saner, Gedächtnistrainerin SVGT	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr (mit kurzer Pause) CHF 150.–  <b>Anmeldung:</b> bis 11. Oktober
Dienstag, 25. Okt. und 8. Nov.	<b>Ernährung in der zweiten Lebenshälfte</b> <b>Gesundheit kommt aus der Küche</b> Für eine gesunde Ernährung bedankt sich unser Körper mit vermehrter Lebenslust, Vitalität und Wohlbefinden. Die erfahrene und kompetente Kursleiterin bespricht folgende Themen: Heilwirkung von Lebensmitteln / Nahrung für das Gehirn / Muss denn Süsses Sünde sein? / Fett: Ja, nein oder doch? / Verschiedene Ernährungstheorien werden besprochen und Ihre Fragen beantwortet.	<b>Kurs 284</b> Lisa Broadbent-Müller, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungsberaterin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis ca. 16 Uhr CHF 50.–  <b>Anmeldung:</b> bis 11. Oktober
Dienstag, 15. Nov. bis 6. Dez. (4x)	<b>Senioren entdecken die Lust am Lernen</b> Lernen weckt die Lebens- und Kommunikationsfreude. Dieser Kurs ist gedacht für Menschen, die ihren Reichtum an Erfahrungen und ihr Wissen optimal entfalten möchten. Im Kurs erfahren und erleben Sie, wie der Computer im Kopf funktioniert, wie das Gehirn auch im Alter fit bleibt, wie Sie ihre persönlichen Erfahrungen und Fähigkeiten im Alltag einsetzen können und wie Wissen das Selbstwertgefühl stärkt.	<b>Kurs 285</b> Eliane Burri, lic.phil., Pädagogische Psychologin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 160.–  <b>Anmeldung:</b> bis 31. Oktober

**NEU**

# Wissen und Kultur

Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 1. Sept. bis 6. Okt. (6x)	<b>Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene</b> Mit Tusche und Feder lernen Sie die Unzialschrift. Schon nach kurzer Zeit schreiben und gestalten Sie Texte, Kuverts, Tisch-, Glückwunsch- und Neujahrskarten usw. Sie können ungewöhnliche Möglichkeiten ausschöpfen und kleine Kunstwerke herstellen.	<b>Kurs 271</b> Hans-Ruedi Kämpfer	Theaterstr. 7, Luzern 17 bis 18.30 Uhr CHF 95.– plus ca. CHF 15.– für Material <b>Anmeldung:</b> bis 19. August
Donnerstag, 8. und 22. Sept. sowie 6. Okt.	<b>Indianische Weisheitslehre</b> <b>Leben heisst Atmen</b> Nach indianischem Denken atmet alles im Kosmos, auch die Pflanzen und die Steine. Die Natur ist ein Geschenk an uns. Wir finden dort Kraft, Heilung und Trost. In praktischen Übungen versuchen wir, wieder in Einklang mit Mutter Erde zu leben. Durch das Wissen um die Kräfte der Mineral-, Pflanzen- und Tierwelt erlangen wir Selbstbestimmung. So stärken wir unsere Individualität, Kreativität und Lebensfreude.	<b>Kurs 272</b> Vera Flury, Schamanin	Theaterstr. 7, Luzern, und in freier Natur 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 75.–  <b>Anmeldung:</b> bis 26. August

**NEU**

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 8. und 15. Sept.	<b>Mit 65 auf dem Kilimandscharo Auf dem Dach Afrikas</b> Aufs Dach von Afrika – ein Jugendtraum! Der Referent berichtet mit Projektionsbildern und Ausrüstungsgegenständen von seinem problemlosen Aufstieg auf den höchsten Punkt Afrikas (5892 m ü. M.). Themen wie Höhenanpassung, Höhenkrankheit, Höhenstufen, Ernährung, Vegetationszonen, Geologie und Geografie Ostafrikas kommen zur Sprache.	<b>Kurs 273</b> Alexander Schönenberger, ehem. Kantonsschullehrer	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.15 Uhr CHF 35.–  <b>Anmeldung:</b> bis 26. August
<b>NEU</b>			
Montag, 12. Sept. bis 10. Okt. (5x)	<b>Ich kann zaubern! Einfache, effektvolle Kunststücke vollendet präsentieren</b> Der erfahrene Zauberer bringt Ihnen bei, wie Sie kleine «Wunder» aufführen können. Sie werden Ihre Freunde mit einigen aussergewöhnlichen Kunststücken beeindrucken können. Auf diese Weise werden Sie Ihr Leben auch in einigen Punkten bereichern, die gar nichts mit Zauberei zu tun haben: Sie werden sich vor Gruppen sicherer fühlen, selbstbewusster auftreten, und in Ihrer Gesellschaft wird man mehr Spass haben.	<b>Kurs 274</b> Hanspeter Birrer, Zauberer, Leiter Zauberschule Luzern	Theaterstr. 7, Luzern 17.30 bis 19 Uhr CHF 155.–  <b>Anmeldung:</b> bis 31. August
<b>NEU</b>			
Freitag, 7. und 21. Okt. sowie 4. Nov.	<b>Vorlesezyklus: Zwei grosse Dichter 200 Jahre Hans Christian Andersen und 100 Jahre Elias Canetti</b> Peter Schulz wird an den beiden ersten Veranstaltungen den Tagebuchschreiber und Märchendichter Andersen mit ausgewählten Texten vorstellen und so von ihm ein Lebensbild vermitteln. Die dritte Vorlesung ist Canetti gewidmet, der mit seinen Geschichten «Die Stimmen von Marrakesch» ein zauberhaftes Buch verfasst hat.	<b>Kurs 275</b> Peter Schulz, ehem. Direktor des Medienausbildungszentrums	Theaterstr. 7, Luzern 15.30 bis 17 Uhr CHF 25.–  <b>Anmeldung:</b> bis 22. September
Donnerstag, 3. und 10. Nov.	<b>Auf den Spuren des Nationalhelden El Cid 860 km mit dem Velo unterwegs</b> El Cid Campeador, spanischer Nationalheld, Symbol der nationalen Einheit und Vorbild der Tapferkeit! Mit dem Velo folgte der Referent auf harten 860 km dem Weg der zweiten Verbannung des Helden des 11. Jahrhunderts. Der Camino del Cid führt von Vivar bei Burgos nach Valencia. Die Iberische Halbinsel im 11. Jahrhundert, El Cid und der Camino werden in Wort und Bild vorgestellt.	<b>Kurs 276</b> Alexander Schönenberger, ehem. Kantonsschullehrer	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.15 Uhr CHF 35.–  <b>Anmeldung:</b> bis 20. Oktober
<b>NEU</b>			

## Senioren-Tanznachmittage

Kommen auch Sie! Alle 3 Wochen trifft sich eine muntere, grosse Schar fröhlicher Menschen am Donnerstagnachmittag im Saal des Betagtenzentrums Eichhof. Dann wird getanzt nach

Herzenslust, und zwar mit Live-Musik. Neue Tanzfreudige sind jederzeit willkommen. Wagen Sie den ersten Schritt! Wir freuen uns. Das Programm mit den Daten können Sie bei uns bestellen.

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



# Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 1. Sept. bis 3. Nov. (ohne 6. und 13. Okt.) (8x)	<b>Qi-Gong</b> Qi-Gong ist ein Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es dient der Vorbeugung und der Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Die langsamen, fließenden Bewegungen basieren auf der Verschmelzung von An- und Entspannung. Qi-Gong schult Körperbewusstsein und Bewegung, fördert die Konzentration, stärkt das Gedächtnis und unterstützt die Immunkraft.	<b>Kurs 251</b> Ruth Nassi-Storz, TCM-Therapeutin	Grimselweg 3, Luzern 17.15 bis 18.15 Uhr CHF 170.– Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse. <b>Anmeldung:</b> bis 19. August
Montag, 19. Sept. bis 17. Okt. (5x)	<b>SITZART</b> <b>Die Kunst des guten Sitzens</b> Das «gemässe Sitzen» ermüdet weniger, macht wacher und aufnahmefähiger. Es gibt Raum und Präsenz von Kopf bis Fuss. Aufrechte Haltung und Fusskontakt zum Boden während des Sitzens stärken den gesamten Rücken und befreien die Nervenbahnen. «Gemässes Sitzen» berücksichtigt also die Gegebenheiten der menschlichen Anatomie.	<b>Kurs 252</b> Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	Seeburgstr. 20, Luzern 14 bis 15.15 Uhr CHF 145.– <b>Anmeldung:</b> bis 7. September
<b>NEU</b>			
Donnerstag, 29. Sept. bis 27. Okt. (5x)	<b>Kinesiologie für den Alltag</b> <b>Mehr Energie für Körper und Geist</b> In lockerer Atmosphäre lernen Sie mit einfachen Übungen die positiven Möglichkeiten der Kinesiologie für Ihr Leben kennen und anzuwenden. Steigern Sie das Wohlbefinden, die geistige und körperliche Beweglichkeit. Aktivieren Sie Ihre Lebensfreude und Gesundheit. Lernen Sie schwierige Situationen erfolgreicher zu meistern. Einfache Übungen, Tipps und Ideen unterstützen Sie im täglichen Leben.	<b>Kurs 253</b> Jürg Bachmann, Integrativer Kinesiologe IKZ	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 180.– <b>Anmeldung:</b> bis 16. September
<b>NEU</b>			
Dienstag, 25. Okt.	<b>Wohltuendes für Ihre Augen</b> Die Tage werden kürzer, die Nächte länger ... Das spüren Ihre Augen. Vielleicht haben Sie ein konkretes Augenproblem oder Sie möchten präventiv etwas für Ihre Augen tun. Mit Informationen, feinen Entspannungen und wohltuenden Übungen werden Sie erfahren, was Ihren Augen gut tut. Sie können auch Fragen stellen, welche die Referentin dank jahrelanger Erfahrung kompetent beantworten wird.	<b>Kurs 254</b> Marlène Wolf-Roveda, Buchautorin «Integriertes Augentraining»	Kantonsstr. 67, Horw 14 bis 16.30 Uhr CHF 40.– <b>Anmeldung:</b> bis 12. Oktober
<b>NEU</b>			
Mittwoch, 19. Okt. bis 16. Nov. (5x)	<b>GANGART</b> <b>Die Kunst des Gehens</b> Gehen bereitet Freude und macht glücklich. Gehen rhythmisiert den Körper. Gehen versetzt den Beckenboden in Schwingung. Gehen stimuliert die Zwerchfellatmung. So wird der Körper gleichsam durchlässig vom Scheitel bis zur Sohle – und umgekehrt. Das Rückgrat findet zu seiner Geschmeidigkeit zurück: Ein selbstvergessenes Gehen mag sich einstellen.	<b>Kurs 255</b> Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	Seeburgstr. 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 145.– <b>Anmeldung:</b> bis 6. Oktober
<b>NEU</b>			

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



Datum	Kurs	ReferentInnen/Leitung	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 20. Okt. bis 17. Nov. (5x)	<b>Beckenbodentraining</b> nach Benita Cantieni <b>Kurs 256</b> Das CANTIENICA-Beckenbodentraining ist ein in sich geschlossenes Programm zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Organerkrankungen und chronischen Rückenbeschwerden im Kreuzbereich. Allein das Beckenbodenprogramm besteht aus über 100 Übungen und ist Resultat intensiver Forschung. Es ist ebenso geeignet für Männer bei Prostata- und Potenzbeschwerden.	Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	Seeburgstr. 20, Luzern 14 bis 15.15 Uhr CHF 145.–  <b>Anmeldung:</b> bis 6. Oktober
<b>NEU</b>			
Donnerstag, 27. Okt. bis 24. Nov. (5x)	<b>Atemarbeit nach der Methode Ilse Middendorf</b> <b>Kurs 257</b> <b>Bewusstes Atmen für mehr Wohlbefinden</b> Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können.	Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM	Blumenweg 8, Luzern 10 bis 11.15 Uhr CHF 110.– Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse  <b>Anmeldung:</b> bis 14. Oktober
Donnerstag, 24. Nov. und 1. Dez.	<b>Schüssler Salze</b> <b>Kurs 258</b> <b>Positive Beeinflussung diverser körperlicher Störungen</b> Schüssler Mineralsalze können viele Störungen im Körper (Erkältungen, Allergien, Nervosität, Schlafstörungen usw.) positiv beeinflussen. Am 1. Kurstag werden Sie in die Grundlagen eingeführt und die ersten 4 Salze kennen lernen, am 2. Kurstag die restlichen 7 Mineralsalze. Sie sind dann in der Lage, einfache Störungen selbständig zu behandeln. Ihre Fragen werden beantwortet; ein Skript wird abgegeben.	Dr. Brigitte Buchs, Apothekerin, Apotheke Surseepark	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis ca. 16 Uhr CHF 55.–  <b>Anmeldung:</b> bis 10. November
<b>NEU</b>			
Dienstag, 6. Sept.	<b>Krafttraining</b> Die Kraft ist ein wichtiger Faktor für Lebensqualität. Das Muskelgewebe ist auch im hohen Alter noch auftrainierbar. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Überzeugen Sie sich vom Ergebnis eines gezielten Krafttrainings. <b>Kurs 259:</b> Einführung und Probetraining <b>Anmeldung:</b> bis 26. August	<b>Kursleitung:</b> Erika Glückler	FitInn, Lindenstrasse 15, Luzern 14 bis 15 Uhr  <b>Probetraining:</b> CHF 10.– (werden vor Ort einkassiert) <b>Kurs:</b> CHF 140.–  Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse
Dienstag, 13. Sept. bis 15. Nov. (ohne 11. Okt. und 1. Nov.) (8x)	<b>Kurs 260:</b> Kurs Krafttraining <b>Anmeldung:</b> bis 6. September		

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



# Sprachen

## Sprachkurse für jedes Niveau

Für AnfängerInnen 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 Könnertstufen.

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

<b>Englisch</b>	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
<b>Spanisch</b>	Frau Belén Temiño (Kurs 221, 223, 225)	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 222, 224)	Tel. 041 310 63 75
<b>Italienisch</b>	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75

<b>Französisch</b>	Frau Christine Steiner	Tel. 041 370 79 43
<b>Russisch</b>	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57
<b>Portugiesisch</b>	Frau Idalina Müller	Tel. 041 340 32 80
<b>Ort:</b>	Kursraum Pro Senectute, Theaterstrasse 7, Luzern	
<b>Lektionsdauer:</b>	50 Minuten	
<b>Anmeldung:</b>	bis 5. Aug. 2005	

## 3. Trimester: 22. Aug. bis 16. Dez. (ohne Herbstferien vom 3. bis 16. Okt., Allerheiligen und Mariä Empfängnis)

### Englisch

#### Anfängerstufe 1

**Kurs 201:** DI, 16 bis 17 Uhr CHF 189.– (14x)

#### Anfängerstufe 2

**Kurs 202:** MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Anfängerstufe 3 (Doppellektion)

**Kurs 203:** DI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 284.– (14x)

#### Mittelstufe 1

**Kurs 204:** MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Mittelstufe 2

**Kurs 205:** DO, 11 bis 12 Uhr CHF 189.– (14x)

**Kurs 206:** MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

**Kurs 207:** DO, 9 bis 10 Uhr CHF 189.– (14x)

#### Fortgeschrittene 1

**Kurs 208:** DI, 15 bis 16 Uhr CHF 203.– (14x)

#### Fortgeschrittene 2

**Kurs 209:** DO, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

### Spanisch

#### Anfängerstufe 1

**Kurs 221:** FR, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Mittelstufe 1 (Doppellektion)

**Kurs 222:** DI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

#### Mittelstufe 2

**Kurs 223:** DI, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 189.– (14x)

#### Fortgeschrittene 1

**Kurs 224:** DI, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

#### Fortgeschrittene 2

**Kurs 225:** FR, 9 bis 10 Uhr CHF 203.– (15x)

### Italienisch (Doppellektionen)

#### Anfängerstufe 1

**Kurs 231:** MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 304.– (15x)

#### Mittelstufe

**Kurs 232:** MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 304.– (15x)

#### Fortgeschrittene 1

**Kurs 233:** MI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 304.– (15x)

#### Fortgeschrittene 2

**Kurs 234:** MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

### Französisch

#### Mittelstufe 1

**Kurs 241:** FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

#### Mittelstufe 2

**Kurs 242:** FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



## Russisch

NEU

### Anfängerstufe 1

**Kurs 251:** MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe

**Kurs 252:** MI, 17.50 bis 18.40 Uhr CHF 203.– (15x)

### Fortgeschrittene

**Kurs 253:** MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 203.– (15x)

## Portugiesisch

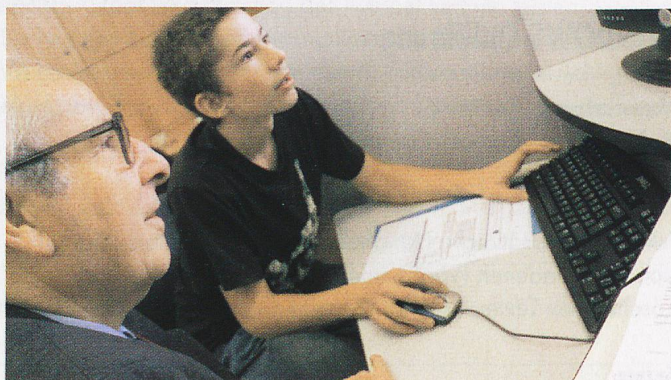
NEU

### Anfängerstufe 1

**Kurs 261:** DI, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 189.– (14x)



REINATE WERNLI/ZETTLUPE



BILDLUPE

# Computer

## Computerkurse in Luzern und Neuenkirch

Ohne Hast und mit Geduld lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer. Verlieren Sie die Berührungsangst, denn heute ist der PC ein wichtiger Partner für alltägliche Dinge wie Briefe schreiben, Geburtstagskarten gestalten, Bank-

geschäfte erledigen oder für die Bearbeitung von Digital-Fotografien oder Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung mal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

## Allgemeine Angaben

Alle Kurse werden in Kleingruppen mit **3 bis max. 6 TeilnehmerInnen** durchgeführt. Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause.

<b>Kosten:</b> Erster PC-Kontakt	CHF 90.–
Windows, Textverarbeitung	
Tabellenkalkulation, Zertifizierungskurs	CHF 390.–
Digitale Bildbearbeitung	
(exkl. Material für Fotoausdruck)	CHF 390.–
PowerPoint	CHF 290.–
Internet und E-Mail	CHF 240.–

**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Computerkurse in Luzern

**Kursleitung:** Andreas Christ

**Ort:** EDV-Christ, Museggstrasse 3, Luzern  
(vbl-Busse Nr. 1, 19, 22 / 23  
bis Haltestelle «Löwenplatz»)

## Computerkurse in Neuenkirch

**Kursleitung:** Michel Prigione

**Ort:** mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8,  
Neuenkirch  
(per Postauto oder Auto zu erreichen, Gratisparkplätze gegenüber dem Schullokal vorhanden)

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



## Erster PC-Kontakt

**Voraussetzung:** Keine

### Welche Möglichkeiten bietet der Computer?

Am Ende dieses Schnupperkurses kennen Sie die Grundlagen eines Computers. Sie wissen, was ein Betriebssystem ist, und machen die ersten Erfahrungen mit dem Bedienen der Maus. Sie erhalten Tipps, auf was Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

#### Luzern

**Kurs EPK 281:** Freitag, 2.9.2005,  
8.30 bis 11 Uhr

**Kurs EPK 282:** Freitag, 21.10.2005,  
8.30 bis 11 Uhr

## WINDOWS Einführung

**Voraussetzung:** Keine

**Bedingung:** Eigener Computer oder Laptop

### Grundkurs

**Inhalte:** Grundsätzliche Handhabung des Computers, Starten von verschiedenen Programmen, Speichern, Öffnen und Löschen von Texten oder Zeichnungen.

#### Luzern

**Kurs WIE 201:** Montag/Mittwoch, 22.8. bis 31.8.2005,  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WIE 202:** Dienstag/Donnerstag, 20.9. bis 29.9.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

**Kurs WIE 203:** Dienstag/Donnerstag, 11.10. bis 20.10.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

**Kurs WIE 204:** Montag/Mittwoch, 31.10. bis 9.11.2005,  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WIE 205:** Dienstag/Donnerstag, 15.11. bis 24.11.2005,  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WIE 206:** Montag/Mittwoch 5.12. bis 14.12.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

#### Neuenkirch

**Kurs WIE 401:** Dienstag, 30.8. bis 20.9.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

**Kurs WIE 402:** Montag, 3.10. bis 24.10.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## WINDOWS Fortsetzung

**Voraussetzung:** WINDOWS Einführung

### Aufbaukurs

**Inhalte:** Speichern in Ordner und Unterordner; Ordner erstellen, Dokumente gezielt ablegen; Programme installieren und deinstallieren; Kopieren von Dateien und wichtigen Briefen auf Diskette oder CD (Datensicherung).

#### Luzern

**Kurs WIF 207:** Montag/Mittwoch, 31.10. bis 9.11.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

#### Neuenkirch

**Kurs WIF 403:** Donnerstag, 3.11. bis 24.11.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## Textverarbeitung 1

**Voraussetzung:** WINDOWS Einführung

### Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

**Inhalte:** Grundfunktionen von Word kennen lernen (markieren, formatieren); Darstellung von Briefen (Schriftart, -farbe, Rahmen) nachträglich verändern; korrektes Einsetzen von Absatzzeichen (Enter-Zeichen); Setzen, Verschieben oder Löschen von Tabulatoren.

#### Luzern

**Kurs WOE 221:** Montag/Mittwoch, 12.9. bis 21.9.2005,  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WOE 222:** Dienstag/Donnerstag, 18.10. bis 27.10.2005,  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WOE 223:** Montag/Mittwoch, 14.11. bis 23.11.2005,  
14 bis 17 Uhr (4x)

#### Neuenkirch

**Kurs WOE 421:** Donnerstag, 22.9. bis 13.10.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## Textverarbeitung 2

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

Wiederholungen aus Textverarbeitungskurs 1; Zeilenabstände einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen. Nach diesem Kurs können Sie zum Beispiel Ihre Einladungs- und Grusskarten selber gestalten. →→→

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



## Luzern

**Kurs WOF 224:** Montag, 3.10. bis 24.10.2005,  
14 bis 17 Uhr (4x)

**Kurs WOF 225:** Dienstag/Donnerstag, 15.11. bis 24.11.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## Textverarbeitung 3

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Fortsetzung von Textverarbeitung 2

**Inhalte:** Wiederholungen und Vertiefungen aus Textverarbeitungs-kurs 2; Kopf- und Fusszeilen einfügen und gestalten; Dokument-vorlagen und Adresslisten erstellen, Etikettenbogen drucken.

## Luzern

**Kurs WOF 226:** Montag/Mittwoch, 21.11. bis 30.11.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## Tabellenkalkulation

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Arbeiten mit Excel (Kalkulationsprogramm)

**Inhalte:** Mit Zellen arbeiten; Tabellen erstellen und nachträglich verändern; einfache Formeln selber erstellen, Funktionen ver-wenden; Adresslisten sortieren und filtern.

## Luzern

**Kurs EXE 241:** Montag/Mittwoch, 19.9. bis 28.9.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## E-Mail 1

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Umgang mit der elektronischen Post

**Inhalte:** Aufbau und Funktion einer E-Mail kennen lernen; Sen-den und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Antivirus-Programm einsetzen; Versenden von Attachments.

## Luzern

**Kurs EM 261:** Dienstag/Donnerstag, 6.9. + 8.9.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs EM 262:** Mittwoch, 19.10. + 26.10.2005,  
14 bis 17 Uhr (2x)

**Kurs EM 263:** Montag/Mittwoch, 14.11. + 16.11.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs EM 264:** Dienstag/Donnerstag, 13.12. + 15.12.2005,  
14 bis 17 Uhr (2x)

## Neuenkirch E-Mail 1

**Kurs EM 461:** Freitag, 30.9., 7.10. + 14.10.2005,  
13.30 bis 15.30 Uhr (3x)

## Neuenkirch E-Mail 2 (Aufbau)

**Kurs EM 462:** Mittwoch, 2.11., 9.11. + 16.11.2005,  
9 bis 11 Uhr (3x)

## Internet 1

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Sich zurechtfinden im www

**Inhalte:** Aufbau und Funktion des Internet kennen lernen; Suchen von bestimmten Informationen (z.B. SBB-Fahrplan); Webadressen und Bilder speichern; Suchmaschinen richtig einsetzen; Schutzfunktionen; Windows Update.

## Luzern

**Kurs INE 265:** Montag/Mittwoch, 29.8. + 31.8.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs INE 266:** Dienstag/Donnerstag, 4.10. + 6.10.2005,  
14 bis 17 Uhr (2x)

**Kurs INE 267:** Donnerstag, 3.11. + 10.11.2005,  
14 bis 17 Uhr (2x)

## Neuenkirch Internet 1

**Kurs INE 463:** Freitag, 9.9., 16.9. + 23.9.2005,  
9 bis 11 Uhr (3x)

## Neuenkirch Internet 2 (Aufbau)

**Kurs INF 464:** Freitag, 14.10., 21.10. + 28.10.2005,  
9 bis 11 Uhr (3x)

## Internet und E-Mail 2

**Voraussetzung:** Internet 1 und E-Mail 1

### Aufbaukurs

**Inhalte:** Wiederholungen aus Internet 1 und E-Mail 1; Downlo-ads durchführen; Internet-Zusatzprogramm Adobe Reader; Gruppenmails versenden; automatische Funktionen erstellen, damit unerwünschte E-Mails gelöscht und E-Mails richtig einge-ordnet werden.

## Luzern

**Kurs INF 268:** Montag/Mittwoch, 12.9. + 14.9.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x) →→→

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96



**Kurs INF 269:** Dienstag/Donnerstag, 25.10. + 27.10.2005,  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

**Kurs INF 270:** Montag/Mittwoch, 12.12.+ 14.12.2005,  
14 bis 17 Uhr (2x)

## Zertifizierungskurs

NEU

**Voraussetzung:** Gute Windows-, Word-, Internet- und E-Mail-Kenntnisse

### Vorbereitungskurs

Der Kurs dient zur Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung (am letzten Kursmorgen oder -nachmittag). Sie erhalten Übungsaufgaben zu Windows, Word, Internet und E-Mail und lernen, die Programme miteinander zu verbinden. Geprüft werden Sie in Theorie und Praxis (Anwendung). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Luzern

**ZF 285:** Freitag, 11.11. bis 2.12.2005  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## Digitale Bildbearbeitung

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

**Bedingung:** Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

### Arbeiten mit «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

**Inhalte:** Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen; Bildteile auswählen; Helligkeit und Kontrast verändern; rote Augen korrigieren, Bildgrösse einstellen; Texte einfügen; Bilder speichern und mit E-Mail versenden. Die bearbeiteten Bilder drucken Sie auf Fotopapier.

Luzern

**DB 283:** Montag/Mittwoch, 17.10. bis 26.10.2005  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

## Präsentationsprogramm

NEU

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Arbeiten mit PowerPoint

**Inhalte:** Eine eigene animierte Präsentation (z.B. Urlaubsfotos) mit PowerPoint gestalten; verschiedene Layouts einsetzen, Folienübergänge und Animationseffekte kennen lernen.

Luzern

**Kurs PR 284:** Dienstag/Donnerstag  
20.9., 22.9. + 27.9.2005,  
14 bis 17 Uhr (3x)

## Sportangebote

# Walking/Nordic Walking

Walken bedeutet bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Walking trainiert gleichzeitig Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko und die Muskula-

tur wird gestärkt. Jeder Kurs beginnt mit leichter Gymnastik, danach «walken» Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in Wäldern und regen Ihren Kreislauf an. Abschliessend stretchen Sie Ihre Muskeln, was die Regeneration und Beweglichkeit fördert.

## Allgemeine Angaben

Walking findet bei jedem Wetter statt! Ein Kurseinstieg ist bei allen Kursen jederzeit möglich. Einmaliges Schnuppern ist erwünscht.

**Ausrüstung:** Gute Sportschuhe, Trainer, evtl. Regenschutz, falls vorhanden Nordic-Walking-Stöcke

**Luzern:** Leichtathletikstadion Allmend

**Kursleitung:** Rita Portmann, Fachleiterin, Tel. 041 630 35 44,  
sowie ausgebildete Walking-Leiterinnen und -Leiter

**Kurs 9:** Montag, 8. Aug. bis 28. Nov. (ohne 15. Aug.)  
**Kosten:** CHF 75.– (16x)  
**Zeit:** 16.15 bis 17.45 Uhr (8.8. bis 24.10.)  
15.30 bis 17 Uhr (31.10. bis 28.11.)

**Kurs 1:** Montag, 5. Dez. 2005 bis 21. März 2006  
(ohne 26. Dez.)  
**Kosten:** CHF 75.– (15x)  
**Zeit:** 15.30 bis 17 Uhr

**Kurs 10:** Mittwoch, 3. Aug. bis 30. Nov.  
**Kosten:** CHF 75.– (18x)  
**Zeit:** 8.45 bis 10.15 Uhr

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96