

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 4

**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:** 01.04.2025

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

## NEU Anmeldung direkt via Internet

Sie können sich ab sofort direkt via Internet für unsere Kurse anmelden! [www.lu.pro-senectute.ch](http://www.lu.pro-senectute.ch)

Machen Sie doch von dieser neuen Anmeldemöglichkeit Gebrauch. Wir freuen uns sehr auf Ihre Anmeldungen auch auf diesem neuen Weg!

## Bildungsangebote

# Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Montag, 28. Januar	<b>SF Schweizer Fernsehen</b> <b>Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens</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 mit unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! <b>Kosten:</b> CHF 27.– inkl. Führung. <b>Reisekosten (Preisänderung vorbehalten):</b> CHF 22.50 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in	<b>Anlass 1</b> <b>Treffpunkt:</b> 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 17.49 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) <b>Anmeldung:</b> bis 4. Januar
Montag, 10. März	<b>«Straumann AG» und «Chocolats Camille Bloch SA»</b> <b>Zwei weltweit erfolgreiche Schweizer Unternehmungen im Juratal von St-Imier</b> Die Geschichte der Straumann AG beginnt 1954 in Waldenburg BL mit der Spezialisierung auf Metalllegierungen für die Uhrenherstellung. Der Grossteil der Forschungs- und Entwicklungsaktivitäten erfolgt heute am Hauptsitz in Basel, und das Straumann-Dental-System wird vornehmlich in Villeret hergestellt. Am Vormittag erhalten Sie einen interessanten Einblick in die Produktionsstätte des Zahnimplantate-Herstellers. Den Nachmittag «versüssen» Sie sich mit einem Besuch der «Geburtsstätte» von Ragusa, dem 1942 aus einer Notsituation entstandenen Schokolade-Riegel. Die Chocolats Camille Bloch SA wurde 1929 in Bern gegründet und produziert seit 1935 in Courtelary. Sie sollten gut zu Fuss sein. <b>Kosten:</b> CHF 22.– inkl. Führungen. <b>Reisekosten (Preisänderung vorbehalten):</b> CHF 34.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und Führer/innen der beiden Unternehmungen	<b>Anlass 2</b> <b>Treffpunkt:</b> 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.14 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan) <b>Anmeldung:</b> bis 25. Februar
Donnerstag, 10. April	<b>Vulkane in Luzern</b> Stadtrundgang zwischen Granitbrunnen, Sandsteinbauten, Kalk- und Tuffsteinen sowie auf vulkanischen Pflastersteinen und Marmorböden mitten in der Stadt. Und dies mit einer sehr kompetenten, fachkundigen Leitung. Der Rundgang findet bei jeder Witterung statt. <b>Kosten:</b> CHF 18.–. <b>Leitung:</b> Geologe Dr. Franz Schenker, Schenker Korner + Partner GmbH	<b>Anlass 3</b> <b>Treffpunkt:</b> 14 Uhr, Rathausplatz Luzern, vor Eingang Rathaus <b>Ende:</b> ca. 16 Uhr <b>Anmeldung:</b> bis 28. März

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

Datum	Kurs	Anlass	Ort, Zeit
Mittwoch, 23. April	<p><b>Musikalische Reise nach Arlesheim und Seewen</b></p> <p>Als das Basler Domkapitel 1679 aus seinem Exil zurückkehrte, baute es sich in Arlesheim die 1681 geweihte Domkirche, die später im Stile des Rokoko ihr heutiges Aussehen erhielt. Für diesen «heiter stimmenden Festsaal Gottes» baute Johann Andreas Silbermann 1769–81 die Silbermann-Orgel. Erfreuen Sie sich an ihrem wunderbaren Klang, vorgetragen von einer grossen Kennerin dieses Instrumentes. Am Nachmittag begegnen Sie im Musikautomatenmuseum von Seewen mechanischen Musikinstrumenten aller Art wie Dreh- und Konzertorgeln, Flötenuhren, automatischen Klavieren, Orchestrions, Figurenautomaten usw. und, anlässlich einer Sonderausstellung, Grammofone von anno dazumal (Museumsspass nicht gültig!).</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 43.– inkl. Orgelvortrag, Eintritt und Führung, Transfer mit Kleinbus.  <b>Reisekosten (Preisänderung vorbehalten):</b> CHF 32.30 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen).  <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen, örtliche/r Führer/in, Organistin</p>	<b>Anlass 4</b>	<p><b>Treffpunkt:</b> 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> 19.14 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan)</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 9. April</p>
Mittwoch, 4. Juni	<p><b>Salve in Augusta Raurica, der Römerstadt am Rhein</b></p> <p><b>Augusta Rauracorum, die älteste römische Kolonie am Rhein</b></p> <p>Zu ihrer Blütezeit vor 1800 Jahren lebten hier 20000 Menschen. Machen Sie sich vertraut mit dem Leben der damaligen Menschen im nachgebauten Römerhaus und bewundern Sie im Römermuseum den einzigartigen Silberschatz von Kaiseraugst, der zu den grössten der Antike zählt. Das besterhaltene antike Theater nördlich der Alpen wurde nach 16-jähriger Restaurierung am 2. Juli 2007 eröffnet. Die archäologische Freizeitanlage bietet eine Vielzahl von Sehenswürdigkeiten. Den Abschluss des Besuches bildet das Baptisterium am Rhein, bevor ein Rheinschiff Sie durch die Schleusen nach Basel fährt. Sie sollten gut zu Fuss sein (Museumsspass gültig!).</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 35.– inkl. Eintritt und Führung. <b>Reisekosten (Preisänderung vorbehalten):</b> CHF 36.30 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Imbisskiosk oder Picknick, Restaurant auf dem Schiff (nicht inbegriffen).  <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in</p>	<b>Anlass 5</b>	<p><b>Treffpunkt:</b> 7.35 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> 18.14 Uhr in Luzern (Vorbehalt neuer Fahrplan)</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 21. Mai</p>

# Alltag und Natur

Kurs	Ort, Zeit, Kosten
<p><b>Handy-Kurse für Senioren</b></p> <p><b>Grundlagenkurse/Wichtigste Funktionen</b></p> <p>Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennenlernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, Erklärung von Fachausdrücken, Telefonieren, Gespräche annehmen, Nummern speichern und evtl. sogar SMS empfangen, senden und speichern. Es wird eine Kurzdokumentation abgegeben.</p> <p><b>Kursleitung:</b> mip, Schulung und Beratung</p>	<p>Theaterstr. 7, Luzern</p> <p>13.30 bis 15.30 Uhr</p> <p>CHF 95.–</p>
<p><b>Kurse für Nokia-Geräte:</b></p> <p>Montag, 7. + 14. Jan. <b>Kurs 10</b></p> <p>Montag, 11. + 18. Febr. <b>Kurs 11</b></p> <p>Montag, 10. + 17. März <b>Kurs 12</b></p>	<p><b>Kurs für Siemens-Geräte:</b></p> <p>Montag, 2. + 9. Juni <b>Kurs 13</b></p>
	<p><b>Anmeldung:</b> bis 10 Tage vor Kursbeginn</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 13. Februar, 20. Februar, 27. Februar	<b>Man(n) managt den Haushalt</b> Selbst ist der Mann! Auch beim Erledigen der verschiedenen Hausarbeiten. Sie lernen, wie die alltäglichen Arbeiten im Haushalt ökologisch und ökonomisch ausgeführt werden können. Kein Kopfzerbrechen mehr beim Waschen, Bügeln oder bei Reinigungsarbeiten. (Die Kurszeit ist an den Fahrplan der öffentl. Verkehrsmittel angepasst.)  <b>Kursleitung:</b> Beatrice Fleischlin-Bucher, Lehrerin für Hauswirtschaft und Textiles Gestalten	<b>Kurs 14</b> Schulhaus Schneckenrain, Hauswirtschaft, Sempach 14 bis 16 Uhr CHF 90.–  <b>Anmeldung:</b> bis 1. Februar
April 2008 Daten auf Anfrage	<b>Erste Schritte im Erlernen der Kochkunst</b> <b>Kochkurs für Anfänger/innen</b> Rüsten oder schälen, dämpfen oder sieden, kurzbraten oder anbraten – Ausdrücke der Kochkunst, die man in der Praxis beim Zubereiten einfacher Gerichte spielend unterscheiden lernt!  <b>Kursleitung:</b> Pia Oechslin-Buser, Hauswirtschaftslehrerin	<b>Kurs 15</b> Schulhaus Hubelmatt West, Luzern 10.30 bis 14 Uhr CHF 165.– <b>Anmeldung:</b> bis 10 Tage vor Kursbeginn
<b>NEU</b>		
April 2008 Daten auf Anfrage	<b>Interessante Frühlingsküche schnell, vielfältig und gesund</b> Für sich oder für zwei Personen eine feine Mahlzeit zusammenstellen soll Freude bereiten und sich lohnen! Im Frühling haben wir so viele Möglichkeiten, etwas Frisches, Gesundes zu kochen oder roh zu geniessen. Lassen Sie sich überraschen, was sich von der Natur alles in die Küche tragen lässt.  <b>Kursleitung:</b> Pia Oechslin-Buser, Hauswirtschaftslehrerin	<b>Kurs 16</b> Schulhaus Hubelmatt West, Luzern 10.30 bis 14 Uhr CHF 165.– <b>Anmeldung:</b> bis 10 Tage vor Kursbeginn
Montag, 28. April, 5. und 19. Mai (3x)	<b>Wendepunkte im Leben</b> <b>Loslassen, Abschied nehmen und neue Lebensenergie tanken</b> In unserem Leben haben wir bereits verschiedene Wendepunkte erlebt: Jeder neue Anfang beginnt mit einem Ende. Sich neu zu orientieren, kann Chance zur Weiterentwicklung sein und kreative Möglichkeiten eröffnen. Im Laufe des Lebens verabschieden wir uns immer wieder von Liebgewordenem: von Familienangehörigen, Freunden, von Lebenssituationen, von Hoffnungen, Illusionen, ungelebtem Leben, von liebgewordenen Gewohnheiten, vom Autofahren, vom Bergwandern, von Tieren, Gegenständen, Haus oder Wohnung. Wir lernen Wege des Abschiednehmens, des Loslassens und der Trauerverarbeitung kennen. Wir machen uns auf die Suche nach Ressourcen und Kraftquellen, die uns in den Zeiten der Wende und des Umbruchs zur Verfügung stehen. Durch die Trauer hindurchgehen ist sinnvoll und hilfreich und führt uns zu neu gewonnener Lebendigkeit.  <b>Kursleitung:</b> Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP	<b>Kurs 17</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 120.–  <b>Anmeldung:</b> bis 15. April
<b>NEU</b>		
Mittwoch, 28. Mai	<b>Blühende Pflanzen am Weg</b> Auf einer Wanderung in der näheren Umgebung von Luzern werden Sie verschiedene Pflanzen näher betrachten und sie zusammen mit der Leiterin und anhand der mitgebrachten Literatur bestimmen und sich besondere Merkmale einprägen. Sind es Heilpflanzen? Sind es besonders wertvolle Pflanzen für Insekten und Schmetterlinge? Oder stehen sie sogar unter Naturschutz? Auf abwechslungsreiche Weise werden Sie von der Fachfrau mit grosser Erfahrung, welche ihr Wissen mit grosser Begeisterung weitergibt, durch diesen interessanten Exkursionstag geführt. Bei unsicherer Witterung können Sie am Vortag ab 14 Uhr unter <b>Tel. 041 226 11 84</b> den Telefonbeantworter abhören, welcher Auskunft über die Durchführung gibt. <b>Verpflegung:</b> Picknick aus dem Rucksack.  <b>Leitung:</b> Marianne L. Huber, Kräuterfachfrau und Wanderleiterin	<b>Kurs 18</b> <b>Treffpunkt:</b> 10.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> ca. 16.30 Uhr CHF 33.–  <b>Anmeldung:</b> bis 15. Mai
<b>NEU</b>		

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 5. Juni	<p><b>Gesundheit aus dem Bienenstock</b>  <b>Ein Nachmittag zum Staunen und Schmecken</b></p> <p>Im Naturgarten des Kursleiters Robert Lampart in Adligenswil erhalten Sie einen Einblick in das Leben unserer Honigbiene. Dabei lernen Sie den Nutzen und die Produkte dieses einzigartigen Lebewesens kennen. Der erfahrene Imker zeigt Ihnen einen faszinierenden und zugleich lehrreichen Ausschnitt aus der Wunderwelt der Honigbiene und der vielseitigen Verwendung des Honigs. Der Anlass findet bei jeder Witterung statt. Bei Regen besteht die Möglichkeit, unterzustehen.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Robert Lampart-Flury, Imker, Obmatt 22, Adligenswil</p>	<p><b>Kurs 19</b></p> <p><b>Treffpunkt:</b> 14 Uhr, Bushaltestelle «Post» in Adligenswil</p> <p><b>Ende:</b> ca. 16 Uhr CHF 19.– (inkl. kleines «Zvieri»)</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 26. Mai</p>

**NEU**

## Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 21. Januar bis 3. März (ohne 4. Febr.), 6x	<p><b>SinnVolles GehirnTraining</b>  <b>Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</b></p> <p>Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Doris Bütler-Saner, Gedächtnistrainerin SVGT</p>	<p><b>Kurs 20</b></p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 11. Januar</p>
Dienstag, 15. April (Praxis), und Donnerstag, 17. April (Theorie)	<p><b>«auto-mobil bleiben»</b>  <b>Ein Fahr-Check-Kurs</b></p> <p>Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher und lange Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Können in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Falls Sie Mitglied sind, bitte TCS-Mitgliedsnummer bei der Anmeldung bekannt geben.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer</p>	<p><b>Kurs 21</b></p> <p>Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 215.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 2. April</p>
Donnerstag, 17. April und 8. Mai (2x)	<p><b>Weg damit!</b>  <b>Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng-Shui</b></p> <p>Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, mit Menschen, die uns nur nerven, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Der versierte Referent hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast los wird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume-Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Wendelin Niederberger, Ausbildungsleiter Feng-Shui-Schule Schweiz FSS</p>	<p><b>Kurs 22</b></p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 4. April</p>

**NEU**

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 4. März, 18. März und 1. April (3x)	<p><b>Spiritualität im Alter</b>  <b>Wachsen, ein Leben lang – auch spirituell</b></p> <p>Spiritualität ist wieder gefragt. Eine Spiritualität, die zum Wesentlichen, zum tragenden Grund allen Seins hinführt und zu einem sinnvollen Leben verhilft. Im Kurs suchen wir nach einer religiösen Einstellung, die weit und nicht eng, die «heil» und nicht krank macht, die versöhnt, gelassen und nicht verbittert alt werden lässt. Im Bewusstsein, dass Glaubenssache immer Ansichtssache ist, befasst sich ein erstes Kursangebot an drei Nachmittagen mit folgenden Themen:</p> <p><b>4. März:</b> Mit welchen Augen sehe ich die Welt und das Leben? <b>18. März:</b> Leiden – warum und wozu? Das biblische Buch Hiob (Ijob) zeigt auf, wie sämtliche Antworten zerschellen – und was dennoch helfen kann. <b>1. April:</b> Der Tod hat nicht das letzte Wort! Mit seiner Botschaft und Lebenspraxis stand Jesus den politisch und religiös Mächtigen seiner Zeit im Wege und wurde deshalb aus dem Weg geräumt. Einhellig jedoch bezeugen seine Freunde und Freundinnen, dass er lebe. Was bedeutet das für uns heute?</p> <p>Jedes Thema wird in zwei Kurzreferaten anhand biblischer Texte auf verständliche Weise gedeutet, daneben erhalten Sie Gelegenheit für eigenes Weiterdenken, für Fragen und Gespräche in gemütlicher Atmosphäre.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Karl Mattmüller, kath. Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS</p>	<p><b>Kurs 23</b></p> <p>Abendweg 1, Luzern. Kursraum 308 der röm.-kath. Landeskirche, 3. Stock, Lift. VBL-Bus 7 bis «Dreilinden». 15 bis 17 Uhr CHF 78.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 18. Februar</p>



**NEU**

## Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 8. Februar	<p><b>Bridge</b>  <b>Schnuppernachmittag</b></p> <p>Bridge ist heute das beliebteste Kartenspiel und wird von Millionen auf der ganzen Welt mit Begeisterung gespielt. Diese grosse Beliebtheit und Verbreitung verdankt Bridge vor allem seiner unerhörten Vielfalt, die sowohl der Anfängerin und dem Anfänger als auch der Expertin und dem Experten immer wieder neue Überraschungen bietet. Bridge hält geistig jung und fordert unser Hirn immer wieder aufs Neue.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Vreni Wälti, Bridgelehrerin</p>	<p><b>Kurs 31</b></p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr kostenlos</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 4. Februar</p>
Freitag, 22. Februar bis 2. Mai (ohne Kar- freitag, 21. März), 10x	<p><b>Grundkurs</b></p> <p>Sie lernen die elementaren Grundkenntnisse im Bridge kennen.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Vreni Wälti, Bridgelehrerin</p>	<p><b>Kurs 32</b></p> <p>Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 158.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 11. Februar</p>
Dienstag, 12. Februar bis 4. März (4x)	<p><b>Jasskurse</b>  <b>Anfängerkurs</b></p> <p>Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät. Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lernen die verschiedenen Spielarten kennen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter</p>	<p><b>Kurs 33</b></p> <p>Restaurant Militär- garten, Horwerstr. 79, Allmend, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 31. Januar</p>

**NEU**

**NEU**

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 1. April bis 22. April (4x)	<b>Aufbau- und Fortsetzungskurs</b> Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten, und Sie lernen und üben den Turnierjass, denn «Jassen verbindet Menschen». <b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	<b>Kurs 34</b> Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung:</b> bis 20. März
Mittwoch, 13. Februar bis 19. März (6x)	<b>Tanzkurse für Standard- und Lateintänze</b> <b>Grundkurs</b> In entspannter Atmosphäre bringt Ihnen die Tanzlehrerin die Grundlagen für ein sicheres und figurreiches Tanzen bei. Sie lernen Grundschriffe, einfache Figuren und richtiges Führen. Es macht riesig Spass! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.	<b>Kurs 35</b> 13.30 bis 15 Uhr CHF 165.– <b>Anmeldung:</b> bis 30. Januar
Mittwoch, 13. Februar bis 19. März (6x)	<b>Fortsetzungskurs</b> Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und lernen neue Figuren dazu. Auch die temperamentvollen Lateintänze werden gezeigt.  <b>Ort:</b> Tanzschule Strebel, Alpenstr. 5, (neben Hotel Luzernerhof) Luzern <b>Kursleitung:</b> Geleitet werden beide Kurse von Jeannette Strebel, einer fachkundigen und charmannten Tanzlehrerin, die seit 40 Jahren in der Tanzschule Strebel den Menschen die Freude am Tanzen vermittelt. <b>Tanzpartner:</b> Wir können bei beiden Kursen nicht für einen Tanzpartner garantieren, deshalb melden Sie sich mit Vorteil paarweise an.	<b>Kurs 36</b> 15.30 bis 17 Uhr CHF 165.– <b>Anmeldung:</b> bis 30. Januar
Mittwoch, 20. Februar bis 23. April (ohne 12. März und 9. April), 8x	<b>Schachkurse</b> <b>Anfängerkurs</b> Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweizerischen Schachbundes). <b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	<b>Kurs 37</b> Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 135.– (inkl. Schachbuch) <b>Anmeldung:</b> bis 8. Februar
Mittwoch, 20. Februar bis 23. April (ohne 12. März und 9. April), 8x	<b>Aufbau- und Fortsetzungskurs</b> Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können – und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. <b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	<b>Kurs 38</b> Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 16 bis 18 Uhr CHF 120.– <b>Anmeldung:</b> bis 8. Februar
Donnerstag, 6. März	<b>«Wohin gehen wir: immer nach Hause?»</b> Der Romantiker Novalis schrieb diesen Satz ohne Fragezeichen. In der Menschheitsgeschichte und in vielen Kulturen können wir den Gedanken des Aufgehobenseins in etwas Grösseres entdecken. Wie lässt sich diese Ansicht erklären? Was sagen Philosophie und Musik dazu? <b>Kursleitung:</b> Dr. Imelda Abbt, Philosophin und Theologin, Margareta Wicki, Dozentin an der Hochschule Musik und Theater Zürich	<b>Kurs 39</b> 14.30 bis 16.30 Uhr Theaterstr. 7, Luzern CHF 36.– <b>Anmeldung:</b> bis 21. Februar

**NEU**

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 13. März, 27. März, 10. April (3x)	<b>Vorlesezzirkel</b> <b>Erzählungen aus der Gegenwart</b> Der Publizist Peter Schulz liest im Frühling an drei Nachmittagen Texte von Elke Heidenreich (1943), Franz Hohler (1943) und Thomas Hürlimann (1950) vor. <b>Vorleser:</b> Peter Schulz	<b>Kurs 40</b> Theaterstr. 7, Luzern 15 bis 16.30 Uhr CHF 25.– <b>Anmeldung:</b> bis 29. Februar
Mittwoch, 2. April, und Donnerstag, 3. April	<b>Die Glasmalerei im Werk von Augusto Giacometti</b> Im Vorwort zum Katalog «Augusto Giacometti – Leben und Werk» wird bemerkt, dass die zu Lebzeiten Giacomettis einflussreichsten publizistischen Vermittler seiner Kunst ihn unter anderem als den Maler sahen, «... der das helvetische Glasschaffen wieder zu jener Grösse geführt habe, wie sie zuletzt das Hochmittelalter erreichte». In einer Einführung wird die Stellung der Glasmalerei im Werk Giacomettis erklärt, und es wird versucht, folgende Fragen zu beantworten: Wie entstand Giacomettis Vorstellung von der Glasmalerei? Welche Werke kannte er? Welche Rolle spielten das Licht und die Farbe für den Künstler, und wie setzte er beides in der Glasmalerei ein? Welches sind die Gemeinsamkeiten von Glasmalerei und Malerei in seinem Werk? Am zweiten Tag werden Sie nach Zürich fahren und die Glasfenster «Das himmlische Paradies» im Fraumünster und das Weihnachtsfenster im Chor des Grossmünsters betrachten. Sie sollten gut zu Fuss sein. <b>Reisekosten:</b> CHF 22.– mit Halbtax (sep. zu bezahlen) <b>Kursleitung:</b> Rosmarie Zemp-Gruber	<b>Kurs 41</b> <b>Einführung 2.4.:</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis ca. 15.30 Uhr <b>Exkursion 3.4.:</b> 9 bis ca. 14 Uhr (genauere Reiseangaben beim Vortrag) CHF 45.– (exkl. Reisekosten) <b>Anmeldung:</b> bis 20. März
<b>NEU</b> Dienstag, 8. bis 29. April (4x)	<b>Digitales Fotografieren 1</b> <b>Grundkurs</b> Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe Ihrer Kamera kennen und können Ihre Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen: sehen, beobachten, am Drücker sein, Bilder auslösen, die Welt aus der eigenen Sicht zeigen, wichtige und freudige Momente bildlich festhalten, Freude entdecken und Freude schenken und natürlich die Kamera kennenlernen mit all ihren Knöpfen und Tasten. <b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin	<b>Kurs 42</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– <b>Anmeldung:</b> bis 17. März
Dienstag, 6. Mai bis 27. Mai (4x)	<b>Digitales Fotografieren 2</b> <b>Bildgestaltung</b> Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen kennen, haben Sie festgestellt, dass das technische Wissen alleine noch keine Garantie für gute Bilder ist. Deshalb möchten Sie nicht alles dem Zufall überlassen, sondern die Bildgestaltung bewusst selber wählen. Sie lernen die verschiedenen Bildgestaltungsmöglichkeiten kennen und setzen diese auch gleich in die Praxis um. Gestalten Sie Ihre Bilder bereits beim Fotografieren und nicht erst im Album. <b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin	<b>Kurs 43</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– <b>Anmeldung:</b> bis 21. April
Mittwoch, 9. April bis 28. Mai (8x)	<b>Stepptanzen</b> Stepp tanzen wie Fred Astaire, Gene Kelly und Ginger Rogers, die wir alle bewundert haben! Jetzt mit 60+ ist es Zeit, sich diesen Wunsch endlich zu erfüllen. Steppanzrhythmen erleben mit Musik und Spass! Ein Bewegungsangebot für die Fitness von Körper und Geist. (Kurszeit ist abgestimmt auf SBB-Fahrplan) <b>Kursleitung:</b> Margrit Lilly, Steppanzlehrerin	<b>Kurs 44</b> Steppanzschule Flying Taps, Root Längenbold (direkt bei der neuen SBB-Station) 16.15 bis 17.15 Uhr CHF 180.– <b>Anmeldung:</b> bis 28. März

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



# Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 17. Januar bis 28. Februar (ohne 31. Januar und 7. Februar), 5x	<b>Atemen – Bewegen – Entspannen</b> <b>Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)</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. <b>Kursleitung:</b> Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM	<b>Kurs 50</b> Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kan- tonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.–  <b>Anmeldung:</b> bis 10. Januar
Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.		
Dienstag, 12. Februar	<b>Starten Sie erfrischend leicht in den Frühling!</b> <b>Gut in Form, gute Laune, gute Figur</b> Viele von uns fühlen sich im Frühjahr schwer, müde und nicht recht wohl in ihrer Haut. Raus aus der Schlemmerei und der Trägheit des Winters! Der Körper soll wieder erwachen, so wie die Natur einen neuen Kreislauf beginnt. Sie erfahren, wie Sie mittels Entschlacken und Entgiften Ihre Ausscheidungsorgane an- kurbeln und entlasten können, um wieder gut in Form zu sein. <b>Kursleitung:</b> Lisa Broadbent-Müller, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungs- beraterin	<b>Anlass 51</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 24.–  <b>Anmeldung:</b> bis 31. Januar
<b>NEU</b>		
Dienstag, 12. Februar*	<b>Krafttraining</b> Die Kraft nimmt vor allem nach dem 55. Lebensjahr ab. Dass das Muskelgewe- be auch im höchsten Alter noch auftrainierbar ist, zeigen mehrere Studien an Sporthochschulen. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung und geht auf die indivi- duellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Überzeugen Sie sich von der Nütz- lichkeit eines gezielten und betreuten Krafttrainings und von den vielfältigen Möglichkeiten eines Fitnesscenters. <b>Kursleitung:</b> Erika Glückler	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr  <b>Probetraining:</b> CHF 10.– (Bezah- lung vor Ort) <b>Kurs:</b> CHF 140.–
Dienstag, 19. Februar bis 15. April (ohne 18. März), 8x**	<b>* Kurs 52:</b> Einführung und Probetraining <b>** Kurs 53:</b> Kurs Krafttraining	<b>Anmeldung:</b> bis 1. Februar <b>Anmeldung:</b> bis 12. Februar
Donnerstag, 14. Februar bis 20. März (6x)	<b>Qigong</b> Qigong ist ein Teilgebiet der chinesischen Medizin und eine ganzheitliche Me- thode. Qi ist eine bisher nicht messbare, doch alles durchdringende und wahr- nehbare Lebensenergie. Beim Üben von Qigong lernen wir, diese Energie (Qi) zu kultivieren und leiten sie mit unserer Vorstellungskraft durch den Körper. Die Übungen sind leicht erlernbar und können in den Alltag einbezogen wer- den. Wirkung: Qigong vitalisiert den ganzen Organismus, dient als Prophylaxe, stärkt unseren Bewegungsapparat und beruhigt den Geist. <b>Kursleitung:</b> Ruth Nassi-Storz, TCM-Therapeutin	<b>Kurs 54</b> Grimselweg 3, Luzern 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 150.–  <b>Anmeldung:</b> bis 1. Februar
Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.		
Mittwoch, 27. Februar bis 26. März (5x)	<b>Beckenbodentraining nach Benita Cantieni</b> Das Cantienica-Beckenbodentraining ist ein in sich geschlossenes Programm zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Organ- erkrankungen und chronischen Rückenbeschwerden im Kreuzbereich. Allein das Beckenbodenprogramm besteht aus über 100 Übungen und ist Resultat intensiver Forschung. Es ist ebenso geeignet für Männer. <b>Kursleitung:</b> Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin und Therapeutin	<b>Kurs 55</b> Körperschule See- burg, Seeburg- strasse 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 145.– <b>Anmeldung:</b> bis 14. Februar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 3. März bis 26. Mai (ohne 24. März und 12. Mai), 11x	<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 Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag erhalten. <b>Kursleitung:</b> Ulrike Modl, Seniorensportleiterin	<b>Kurs 56</b> Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 180.– <b>Anmeldung:</b> bis 18. Februar
Donnerstag, 3. April	<b>Lachen – ein Lebenselixier</b> <b>Lachen ist und macht gesund!</b> Lachen löst Energieblockaden und wirkt wie ein Jungbrunnen. Die Lachtrainerin lädt ein zu einer ganz neuen Erfahrung in die Welt des Humors. Ein Ausflug in die Lachwissenschaft mit heiteren, spielerischen Elementen. Es darf von Herzen gelacht werden, und dies ohne Grund, mit einfachen Lachyoga-Techniken. <b>Kursleitung:</b> Susanne Koller-Berner, Erwachsenenbildnerin SVEB	<b>Kurs 57</b> Theaterstrasse 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 38.– <b>Anmeldung:</b> bis 20. März
<b>NEU</b>		
Dienstag, 15. und 22. April	<b>Erste-Hilfe-Kurs</b> <b>Im Alltag Erste Hilfe leisten</b> Unterwegs, in der Freizeit oder zu Hause: Überall kann Ihre Hilfe plötzlich gefragt sein. Eine verunfallte Person, ein plötzlich erkranktes Familienmitglied, sie selbst benötigen dringend Erste Hilfe. Kennen Sie die wichtigsten Alarmnummern? Können Sie eine bewusstlose Person richtig lagern? Wenn nicht, ist es Zeit, diesen Kurs zu besuchen. <b>Kursleitung:</b> Maria Rust, Kursleiterin Schweiz. Samariterbund SSB	<b>Kurs 58</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 95.– (inkl. Nothilfehandbuch) <b>Anmeldung:</b> bis 1. April
<b>NEU</b>		

# Gemeinsame Interessen teilen

**Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen.** Nachstehend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Es ist ein spezieller Flyer erhältlich: Tel. 041 226 11 96.**

**Gespräche am runden Tisch** Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 10. Jan., 7. Febr., 6. März, 3. April, 8. Mai, 5. Juni. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

**Lesezirkel** Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 25. Jan., 29. Febr., 28. März, 25. April, 30. Mai, 27. Juni. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr/ CHF 8.– pro Einzeltreffen.

**Schach-Treff** Einmal pro Monat können Sie Ihr strategisches Geschick unter kundiger Leitung ausspielen. **Wann:** Jeden

zweiten Mittwoch des Monats: 9. Jan., 13. Febr., 12. März, 9. April, 14. Mai, 11. Juni (voraussichtlich ohne Juli und August). **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Theres Leu. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

**Tanznachmittage** Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. **Ort:** Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, 6015 Reussbühl, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal. Daten auf Anfrage.

**Gesellschaftsspiele** Vergnügte und unbeschwerte Spielnachmittage. **Wann:** Jeden zweiten Montag. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof (Bibliothek). **Leitung/Infos:** Heidi Blättler, Tel. 041 310 59 82. **Kosten:** CHF 2.– pro Mal.

**Jass-Treff** Dem schweizerischen Nationalsport frönen. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 7. Febr., 6. März, 3. April, 8. Mai, 5. Juni. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Hermann Riederer. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

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

# Sprachen

## Sprachkurse für jedes Niveau

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel

Theorie und Grammatik wie nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnertufen.

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

<b>Englisch</b>	Frau Pat Suhr Felber Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 1 bis 6 / 16 bis 21)	Tel. 041 377 54 49 Tel. 041 440 12 76
<b>Spanisch</b>	Frau Margarita Eitlin-Alguero Frau Emi Pedrazzini (Kurse 33, 34 / 39, 40)	Tel. 041 410 29 92 Tel. 041 310 63 75
<b>Italienisch</b>	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75

<b>Französisch</b>	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
<b>Russisch</b>	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57

**Ort:** Theaterstrasse 7, Luzern

**Lektionsdauer:** 50 Minuten

**Anmeldung:** 1. Trimester: 27. Dezember 2007  
2. Trimester: 17. März 2008

## 1. Trimester: 7. Jan. bis 20. März

(ohne Faschnachtsferien vom 28. Januar bis 10. Februar)

### Englisch

#### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 1:** MI, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 122.– (9x)

#### Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 2:** MI, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 122.– (9x)

**Kurs 3:** MI, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 122.– (9x)

**Kurs 4:** MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 122.– (9x)

#### Anfängerstufe 2

**Kurs 5:** MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 122.– (9x)

**Kurs 6:** MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 122.– (9x)

#### Anfängerstufe 3

**Kurs 7:** DI, 16 bis 17 Uhr CHF 122.– (9x)

#### Mittelstufe 1

**Kurs 8:** MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 122.– (9x)

#### Mittelstufe 2

**Kurs 9:** DI, 14 bis 15 Uhr CHF 122.– (9x)

#### Mittelstufe 3

**Kurs 10:** MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 122.– (9x)

#### Fortgeschrittene 1

**Kurs 11:** MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 122.– (9x)

**Kurs 12:** DO, 9 bis 10 Uhr CHF 122.– (9x)

**Kurs 13:** DO, 11 bis 12 Uhr CHF 122.– (9x)

#### Fortgeschrittene 2

**Kurs 14:** DI, 15 bis 16 Uhr CHF 122.– (9x)

#### Fortgeschrittene 3

**Kurs 15:** DO, 10 bis 11 Uhr CHF 122.– (9x)

### Spanisch

#### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse) auf Anfrage

#### Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 31:** DI, 9 bis 10 Uhr CHF 122.– (9x)

#### Mittelstufe 1

**Kurs 32:** FR, 10 bis 11 Uhr CHF 108.– (8x)

#### Mittelstufe 2 (Doppellektion)

**Kurs 33:** DI, 8.15 bis 9.45 Uhr CHF 183.– (9x)

#### Fortgeschrittene 1

**Kurs 34:** DI, 9.45 bis 10.45 Uhr CHF 122.– (9x)

**Kurs 35:** DI, 10 bis 11 Uhr CHF 122.– (9x)

#### Konversation

**Kurs 36:** FR, 9 bis 10 Uhr CHF 108.– (8x)

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

## Italienisch (Doppellektionen)

### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse) auf Anfrage

#### Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 51: MI, 13.30 bis 15.00 Uhr CHF 183.– (9x)

#### Mittelstufe 1

Kurs 52: MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 183.– (9x)

Kurs 53: DO, 10 bis 11.30 Uhr CHF 183.– (9x)

#### Mittelstufe 2

Kurs 54: MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 183.– (9x)

#### Fortgeschrittene

Kurs 55: MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 183.– (9x)

## 2. Trimester: 7. April bis 4. Juli

(ohne Auffahrt, Pfingstmontag, Fronleichnam)

## Englisch

### Anfängerstufe 1 (Fortsetzung 1. Trimester)

Kurs 16: MI, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 176.– (13x)

### Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 17: MI, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 176.– (13x)

Kurs 18: MI, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 176.– (13x)

Kurs 19: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 162.– (12x)

### Anfängerstufe 2

Kurs 20: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 162.– (12x)

Kurs 21: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 162.– (12x)

### Anfängerstufe 3

Kurs 22: DI, 16 bis 17 Uhr CHF 176.– (13x)

### Mittelstufe 1

Kurs 23: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 162.– (12x)

### Mittelstufe 2

Kurs 24: DI, 14 bis 15 Uhr CHF 176.– (13x)

### Mittelstufe 3

Kurs 25: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 162.– (12x)

### Fortgeschrittene 1

Kurs 26: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 162.– (12x)

Kurs 27: DO, 9 bis 10 Uhr CHF 149.– (11x)

Kurs 28: DO, 11 bis 12 Uhr CHF 149.– (11x)

### Fortgeschrittene 2

Kurs 29: DI, 15 bis 16 Uhr CHF 176.– (13x)

## Französisch

**Bonjour – ça va? Französisch mit Vergnügen für Wiedereinsteiger/innen**  
Freitag, 15.2. – 4.7.2008 (ohne Osterferien vom 21. März bis 4. April), Einstieg auch zwischenzeitlich möglich

Kurs 71: FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 243.– (18x)

### Mittelstufe

Kurs 72: FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 108.– (8x)

## Russisch

### Mittelstufe

Kurs 81: MI, 17.50 bis 18.40 Uhr CHF 122.– (9x)

### Fortgeschrittene

Kurs 82: MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 122.– (9x)

### Fortgeschrittene 3

Kurs 30: DO, 10 bis 11 Uhr CHF 149.– (11x)

## Spanisch

### Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse) auf Anfrage

### Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 37: DI, 9 bis 10 Uhr CHF 176.– (13x)

### Mittelstufe 1

Kurs 38: FR, 10 bis 11 Uhr CHF 176.– (13x)

### Mittelstufe 2 (Doppellektion)

Kurs 39: DI, 8.15 bis 9.45 Uhr CHF 264.– (13x)

### Fortgeschrittene 1

Kurs 40: DI, 9.45 bis 10.45 Uhr CHF 176.– (13x)

Kurs 41: DI, 10 bis 11 Uhr CHF 176.– (13x)

### Konversation

Kurs 42: FR, 9 bis 10 Uhr CHF 176.– (13x)

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

## Italienisch (Doppellektionen)

**Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)  
auf Anfrage**

**Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)**

**Kurs 56:** MI, 13.30 bis 15.00 Uhr CHF 264.– (13x)

**Mittelstufe 1**

**Kurs 57:** MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 264.– (13x)

**Kurs 58:** DO, 10 bis 11.30 Uhr CHF 223.– (11x)

**Mittelstufe 2**

**Kurs 59:** MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 264.– (13x)

**Fortgeschrittene**

**Kurs 60:** MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 264.– (13x)

## Französisch

**Bonjour – ça va? Französisch mit Vergnügen für Wiedereinsteiger/innen**  
Freitag, 15.2. bis 4.7.2008 (ohne Osterferien 21. März bis 4. April), Einstieg auch zwischenzeitlich möglich

**Kurs 73:** FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 243.– (18x)

**Mittelstufe**

**Kurs 74:** FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 176.– (13x)

## Russisch

**Mittelstufe**

**Kurs 83:** MI, 17.50 bis 18.40 Uhr CHF 176.– (13x)

**Fortgeschrittene**

**Kurs 84:** MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 176.– (13x)

# Computer

## Computerkurse

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, Bankgeschäfte erledigen oder für die Bearbeitung von Digital-Fotografien und Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung auch einmal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

## Allgemeine Angaben

Alle Kurse werden in Kleingruppen mit mind. 3 bis max. 6 Teilnehmer/innen durchgeführt. Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause. **Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung an, welches Betriebssystem auf Ihrem Computer installiert ist.**

## Computerkurse in Luzern

**Kursleitung:** Andreas Christ

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

## Erster PC-Kontakt

**Voraussetzung:** Keine

### Welche Möglichkeiten bietet der Computer?

Am Ende dieses Schnupperkurses haben Sie eine Ahnung von den 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.

**Kurs EPK 1:** Freitag, 25.1.  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

**Kurs EPK 2:** Dienstag, 12.2.  
14 bis 16.30 Uhr, CHF 90.–

**Kurs EPK 3:** Freitag, 28.3.  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

## 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.

**Kurs WIE 11:** Montag/Mittwoch, 14.1. bis 23.1.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 12:** Dienstag/Donnerstag, 15.1. bis 24.1.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

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

**Kurs WIE 13:** Montag/Mittwoch, 11.2. bis 20.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 14:** Montag/Mittwoch, 10.3. bis 19.3.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 15:** Dienstag/Donnerstag, 15.4. bis 24.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 16:** Dienstag, 6.5. bis 27.5.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 17:** Dienstag/Donnerstag, 10.6. bis 19.6.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## 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).

**Kurs WIF 18:** Freitag, 8.2. bis 29.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## WINDOWS VISTA: Kurs für Umsteiger/innen

**Voraussetzung:** Gute Kenntnisse in Windows XP oder einer älteren Version

### Windows Vista kennenlernen

Was ist neu? Welches sind die Unterschiede zu einer älteren Windows-Version? **Inhalte:** Startmenü, Speicherfunktionen, Laufwerke, Ordner erstellen, Sidebar und Flip-Vorschau.

**Kurs UWV 19:** Montag, 3.3. bis 17.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

## Textverarbeitung 1

**Voraussetzung:** Windows Einführung

### Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

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

**Kurs WOE 21:** Montag/Mittwoch, 11.2. bis 20.2.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 22:** Dienstag/Donnerstag, 11.3. bis 20.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOE 23:** Dienstag/Donnerstag, 6.5. bis 15.5.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 2

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

**Inhalte:** Wiederholungen aus Textverarbeitungskurs 1; Zeilenabstände einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen, Einladungs- und Grusskarten.

**Kurs WOF 24:** Dienstag/Donnerstag, 11.3. bis 20.3.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WOF 25:** Montag/Mittwoch, 21.4. bis 30.4.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 3

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Fortsetzung von Textverarbeitung 2

**Inhalte:** Wiederholungen und Vertiefungen aus Textverarbeitungskurs 2; Kopf- und Fusszeilen einfügen und gestalten; Dokumentvorlagen und Adresslisten erstellen, Etikettenbogen drucken.

**Kurs WOF 26:** Montag/Mittwoch, 7.4. bis 16.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## Word 2007: Kurs für Umsteiger/innen

**Voraussetzung:** Gute Word-Kenntnisse Version 2003 oder älter, Inhalte bis Textverarbeitung 2

### Word 2007 kennenlernen

Was ist neu? Wo befinden sich die Menübefehle? **Inhalte:** Über die Multifunktionsleiste Zeichenformatierungen, Tabulatoren und Zeilenabstand einstellen sowie Grafiken bearbeiten.

**Kurs UW07 27:** Dienstag, 25.3. bis 8.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

## Tabellenkalkulation

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Arbeiten mit Excel (Kalkulationsprogramm)

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

**Kurs EXE 31:** Dienstag/Donnerstag, 26.2. bis 6.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

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

## E-Mail 1

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Outlook Express gearbeitet.

### Umgang mit der elektronischen Post

**Inhalte:** Aufbau und Funktion einer E-Mail kennenlernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; Anti-Virus-Programm einsetzen; Versenden von Attachments.

**Kurs EME 41:** Dienstag, 12.2. + 19.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

---

**Kurs EME 42:** Mittwoch, 5.3. + 12.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

---

**Kurs EME 43:** Dienstag/Donnerstag, 8.4. + 10.4.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## E-Mail 2

---

**Voraussetzung:** E-Mail 1

Im Kurs wird mit Outlook Express gearbeitet.

### Fortsetzung von E-Mail 1

**Inhalte:** Abspeichern von E-Mail-Entwürfen, Versenden von Gruppenmails, automatische Funktionen erstellen, damit unerwünschte E-Mails gelöscht und E-Mails richtig eingeordnet werden.

**Kurs EMF 44:** Dienstag/Donnerstag, 4.3. + 6.3.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

---

**Kurs EMF 45:** Mittwoch, 23.4. + 30.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

## Internet 1

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

### Sich zurechtfinden im World Wide Web («www»)

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

**Kurs INE 51:** Donnerstag, 14.2. + 21.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

---

**Kurs INE 52:** Mittwoch, 19.3. + 26.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

---

**Kurs INE 53:** Dienstag/Donnerstag, 22.4. + 24.4.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Internet 2

---

**Voraussetzung:** Internet 1

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

### Fortsetzung von Internet 1

**Inhalte:** Wichtige Adressen als Favoriten abspeichern, Downloads durchführen; Internet-Zusatzprogramme «Adobe Reader» und «Win-Zip» kennenlernen.

**Kurs INF 54:** Montag/Mittwoch, 25.2. + 27.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

---

**Kurs INF 55:** Dienstag/Donnerstag, 15.4. + 17.4.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Digitale Bildbearbeitung

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

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

### Arbeiten mit dem Programm «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. Im Kurspreis nicht inbegriffen ist das Material für die Foto-Ausdrucke.

**DB 61:** Dienstag/Donnerstag, 19.2. bis 28.2.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

---

**DB 62:** Montag/Mittwoch, 31.3. bis 9.4.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Präsentationsprogramm

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Arbeiten mit PowerPoint

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

**Kurs PP 71:** Montag/Mittwoch, 25.2. bis 5.3.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Klick & Klar

---

### Thematische Workshops

Die Workshops ergänzen das Kursangebot und richten sich an Personen, die bereits mit dem PC arbeiten. Der Kursleiter gibt Ihnen Tipps rund um die jeweilige Thematik und zeigt Ihnen raffinierte Kniffe. **Maximale Teilnehmerzahl:** 12 Personen (2 Personen pro Bildschirm).

**WSH 81:** Steuererklärung elektronisch ausfüllen (Software kennenlernen)  
Mittwoch, 30.1., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

**WSH 82:** CD brennen mit Windows-Brenner  
Freitag, 7.3., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

**WSH 83:** Die Welt von oben betrachten mit Google Earth  
Freitag, 4.4., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

**WSH 84:** Ricardo: Verkaufen und kaufen an der Internet-Auktion  
Freitag, 9.5., 9 bis 11 Uhr, CHF 30.–

## Computerkurse in Neuenkirch

**Kursleitung:** Michel Prigione  
**Ort:** mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber Schullokal vorhanden)

### WINDOWS Einführung

**Grundkurs:** Den Computer kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

**Kurs WIE 301:** Dienstag, 12.2. bis 11.3.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs WIE 302:** Donnerstag, 8.5. bis 12.6. (ohne 22.5.)  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Word Grundkurs (Textverarbeitung)

Brief in Word schreiben; Text bearbeiten; korrigieren und formatieren, ausdrucken; Tabelle mit Text erstellen; Seitenumbruch; Seite einrichten.

**Kurs WOE 303:** Freitag, 6.6. bis 4.7.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Internet- und E-Mail-Einführung

Was ist das Internet? Internet-Zugang; Suchen und Finden; E-Mail-Versand und -Empfang; Beilage zu E-Mail; Sicherheit im Internet.

**Kurs INE 304:** Freitag, 28.3. bis 25.4.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

Bilder auf den PC laden, speichern und auf CD archivieren; Bildbearbeitung: Kontrast/Helligkeit, Bildausschnitt, schwarz/weiss, rote Augen korrigieren, Text einfügen.

**Kurs BB 305:** Donnerstag, 27.3. bis 24.4.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

## Sport- und Bewegungsangebote

# Buntes Allerlei

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 12. Febr. bis 18. März (6x)	<b>Tanzen – Lebensfreude pur!</b> <b>Etwas für Geist, Seele und Körper</b> Bewegen Sie sich gerne zu Latino- und Salsa-Musik? Der erfahrene Tanzlehrer vermittelt Ihnen einfache Schrittkombinationen und Körperbewegungen (Pasito/Movimento). Einzelpersonen ohne Tanzpartner sind willkommen, es handelt sich nicht um einen Paartanz-Kurs. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich mitreißen von den Rhythmen und erleben Sie, wie viel Spass Musik und Bewegung bereiten können! <b>Kursleitung:</b> Jürgen Kapahnke, dipl. Tanzlehrer ADTV	<b>Kurs 170</b> Tanz Art Tanzzentrum, Zentralstr. 24, Ebikon 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 133.– <b>Anmeldung:</b> bis 28. Januar

**NEU**

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 96/99