

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2009)  
**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:** 14.03.2025

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

## Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Anlass	Ort, Zeit
Dienstag, 25. August	<b>In Nyon das Porzellan und in Coppet Madame de Staël mit Schifffahrt auf dem Genfersee</b> Das prachtvoll restaurierte Schloss von Nyon aus dem 12. Jh. beherbergt Sammlungen, die man gesehen haben sollte. Germaine de Staël, 1766–1817, war der weibliche Exponent einer Epoche, der mit Gedanken und Taten, Geist und Feuer über die Welt loderte. Eine faszinierende Persönlichkeit, deren Spuren wir im Schloss ihres Vaters in Coppet verfolgen. <b>Kosten:</b> CHF 33.– inkl. Eintritte und Führung. <b>Reisekosten:</b> CHF 58.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führerin im Schloss Coppet	Anlass 201	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 20 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 11. August
Dienstag, 8. September	<b>Malerei und Schwarze Kunst in Basel Spaziergang im Basel des 16. Jh., die Druckerfrau Anna Katharina erinnert sich ...</b> Basel im Jahr 1515. Hans Holbein d. J. betritt das Zentrum des europäischen Buchdrucks. In den Werkstätten der Druckermeister trifft sich die Elite des europäischen Humanismus. Anlässlich des Konzils zu Basel (1431–1448) wurden grosse Mengen an Papier benötigt. Erfahren Sie in der historischen «Papiermühle» im St. Albantal, wie alles angefangen hat. Sie sollten gut zu Fuss sein! <b>Kosten:</b> CHF 61.– inkl. Eintritte und Führung. <b>Reisekosten:</b> CHF 28.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Spezialführerin	Anlass 202	<b>Treffpunkt:</b> 8.10 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.30 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 25. August
Dienstag, 6. Oktober	<b>Bellinzona – die Tessiner Hauptstadt am Tor zum Süden</b> Im 14. Jh. lösten die Herzöge von Mailand die Bischöfe von Como in der Regierung über Bellinzona ab und bauten das Städtchen zum uneinnehmbaren Bollwerk gegen die heftig nach Süden drängenden Eidgenossen aus ... Die Wehranlagen geben der Stadt ein trutziges Aussehen, von oben aber prächtige Ausblicke. Die Altstadt präsentiert sich in lombardischer Schönheit und lädt zum Verweilen ein. Sie sollten gut zu Fuss sein! <b>Kosten:</b> CHF 31.– inkl. Eintritte. <b>Reisekosten:</b> CHF 40.10 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen	Anlass 203	<b>Treffpunkt:</b> 8 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 19.41 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 22. September
Donnerstag, 22. Oktober	<b>Parlamentsgebäude und Schweiz. Nationalbibliothek, Bern</b> Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Der Besuch lohnt sich! Die Nationalbibliothek, 1895 gegründet, beherbergt mehr als 3,7 Millionen Dokumente. Sie bekommen einen allgemeinen Einblick in diese bedeutende Bundesstelle, u.a. auch in das Literaturarchiv. <b>Kosten:</b> CHF 24.– inkl. Führungen. <b>Reisekosten:</b> CHF 31.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> im Restaurant (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führer/innen	Anlass 204	<b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18 Uhr in Luzern <b>Anmeldung:</b> bis 8. Oktober

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

Datum	Kurs	Anlass	Ort, Zeit
Dienstag, 3. November	<b>Willisau – einst Verwaltungssitz feudaler Herren</b> <b>Das Luzerner Landstädtchen mit besonderem Charme</b> Im historischen Theatersaal des Rathauses bietet die Diashow einen spannenden Blick auf Vergangenheit und Gegenwart des mittelalterlichen Städtchens. Die dominierende Pfarrkirche besitzt eine reiche Sammlung von alten, sehr wertvollen Kulturgütern aus dem 15. bis 18. Jh., die an der Kirchenführung zu besichtigen sind. <b>Kosten:</b> CHF 28.– inkl. Führungen. <b>Reisekosten:</b> CHF 10.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Verpflegung:</b> Zobiapause (nicht inbegriffen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche Führerin	<b>Anlass 205</b>	<b>Treffpunkt:</b> 11.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 17.45 Uhr in Luzern <b>Anmeldung:</b> bis 20. Oktober

Dienstag, 24. November	<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 auf unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! <b>Kosten:</b> CHF 27.– inkl. Führung. <b>Reisekosten:</b> CHF 22.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). <b>Leitung:</b> Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in	<b>Anlass 206</b>	<b>Treffpunkt:</b> 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.39 Uhr in Luzern <b>Anmeldung:</b> bis 2. November
---------------------------	---	-------------------	---

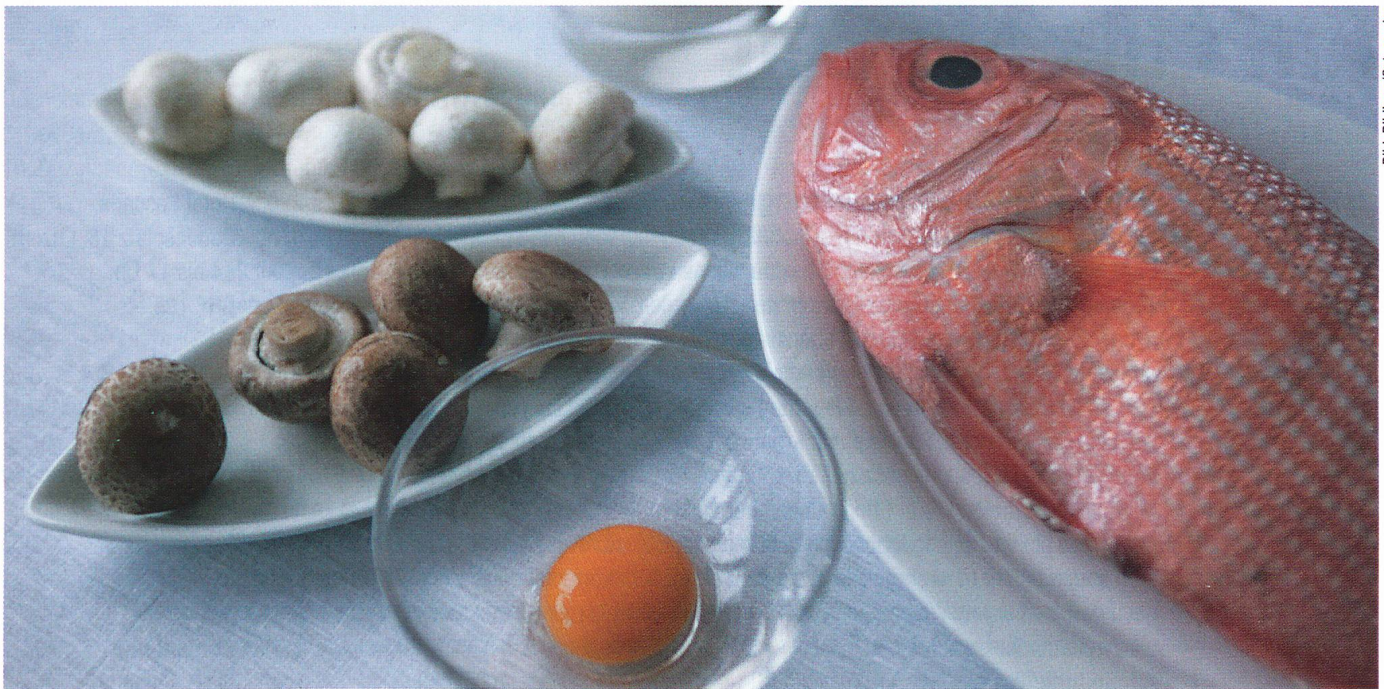
# Alltag und Natur

Kurs	Ort, Zeit, Kosten
<b>Handy-Kurse für Senioren</b> <b>Grundlagenkurse/Wichtigste Funktionen</b> 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. Unterricht in Kleingruppen von max. 6 Teilnehmenden. <b>Kursleitung:</b> mip, Schulung und Beratung	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.–
<b>Kurse für Nokia-Geräte:</b> Montag, 14. + 21. Sept. <b>Kurs 210</b> Montag, 19. + 26. Okt. <b>Kurs 211</b> Montag, 9. + 16. Nov. <b>Kurs 212</b>	<b>NEU Spezialkurs für das Seniorenhandy «Doro 330»</b> (Bezug über Zeitschrift «Zeitlupe») Montag, 23. + 30. Nov. <b>Kurs 213</b>
	<b>Anmeldung:</b> bis 10 Tage vor Kursbeginn

Datum	Kurs	Anlass	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 22. September	<b>Humor im Alltag</b> <b>Humor als innere Kraftquelle für die Gesundheit</b> Nicht erst seit sich die Gesundheitswissenschaften damit beschäftigen, was Gesundheit verursacht, wissen wir: Lachen ist gesund. Doch seither erkennen wir mehr und mehr, dass positive Emotionen innere Kraftquellen sind, die gezielt gefördert sein wollen. Die Teilnehmenden erkennen Humor als eigenes und fremdes Ressourcenpotenzial im Umgang mit Krankheit und Alter und sind fähig, Möglichkeiten zu sehen, wie dieses aktiviert werden kann. <b>Kursleitung:</b> Marcel Briand, dipl. Pflegefachmann Psykp, Begegnungs-Clown	<b>Kurs 214</b>	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 40.–  <b>Anmeldung:</b> bis 8. September

**NEU**

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



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 16. November	<p><b>Stil und Make-up mit 60+</b>  <b>Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?</b>            Durch Stil, Farbe und Make-up können Sie ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen.  <b>Kursleitung:</b> Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin</p>	<p><b>Kurs 215</b> Theaterstr. 7, Luzern            14 bis 17.30 Uhr            CHF 56.–  <b>Anmeldung:</b>            bis 3. November</p>
Mittwoch, 26. August bis 16. September (4x)	<p><b>Was soll ich heute kochen?</b>  <b>Basiskochkurs</b>            Entdecken Sie die Freude, ein Menü selber zu kochen! Neben dem Schwingen des Kochlöffels erhalten Sie Tipps und Tricks zum Einkauf und zur Handhabung einfacher Küchengeräte. Die einzelnen Arbeitsschritte werden sorgfältig erklärt, vorgezeigt und vertieft. Die Gerichte werden «mit Herz» angerichtet und gemeinsam genossen. Zu jedem Menü erhalten Sie ein Rezept, damit Sie es zu Hause problemlos nachkochen können. Wünsche und Anregungen zur Menüplanung werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen.  <b>Kursleitung:</b> Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin</p>	<p><b>Kurs 216</b> Institut Rhaetia,            Lindenfeldstr. 8, Luzern            11 bis 14 Uhr            CHF 210.–  <b>Anmeldung:</b>            bis 14. August</p>
Mittwoch, 7. bis 28. Oktober (4x)	<p><b>Kochkurs: Wenig Aufwand mit grosser Wirkung</b>            Kochen mit Pfiff, den Gerichten eine spezielle Note verleihen, eine ausgefallene Dekoration wählen – all das werden Sie in diesem Kochkurs kennenlernen und mühelos anwenden. Sie kochen Schritt für Schritt. Dabei erweitern und geniessen Sie Ihre Kochkünste in entspannter Atmosphäre. Wünsche und Anregungen zur Menüplanung werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen.  <b>Kursleitung:</b> Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin</p>	<p><b>Kurs 217</b> Institut Rhaetia,            Lindenfeldstr. 8, Luzern            11 bis 14 Uhr            CHF 210.–  <b>Anmeldung:</b>            bis 25. September</p>
Mittwoch, 4. bis 18. November (3x)	<p><b>Fischküche leicht gemacht</b>            Hoch über dem Vierwaldstättersee lernen Sie die Zubereitung von Fischgerichten. Sie üben verschiedene Zubereitungsarten und wählen die passenden Beilagen. In entspannter Atmosphäre geniessen Sie eine leichte, saisonale Küche. Wünsche und Anregungen zur Menüplanung werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen.  <b>Kursleitung:</b> Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin und Kochkursleiterin</p>	<p><b>Kurs 218</b> Institut Rhaetia,            Lindenfeldstr. 8, Luzern            11 bis 14 Uhr            CHF 160.–  <b>Anmeldung:</b>            bis 23. Oktober</p>

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

# Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 15. und 29. September, 20. und 27. Oktober, 10. und 24. November (6x)	<b>Das Handbuch der Erinnerung</b> <b>Zurückblenden – schreiben – wertschätzen</b> Der Lebensweg jedes Menschen hat seine eigene Würde und ist es wert, als persönliches Zeugnis und als Zeitdokument festgehalten zu werden. In diesem Schreibkurs legen Sie den Grundstein für Ihr persönliches «Lebensbuch», das Sie jederzeit zur Hand nehmen können, um es mit Geschichten oder Dokumenten zu ergänzen, um anderen daraus vorzulesen oder sich einfach daran zu erfreuen. Sie lernen spielerisch, wie Sie Ihren Schreibfluss finden und wie sich Erinnerungen, Fantasie und Kreativität wachküssen lassen. Sie erhalten schreibhandwerkliche Tipps, die Ihnen helfen, spontane Textentwürfe zu überarbeiten. Mit dem Aufschreiben Ihrer Erinnerungen bereichern Sie Ihren Alltag in der dritten Lebensphase. Sie bleiben geistig lebendig und stärken Ihr Selbstbewusstsein. Und Ihre Nachkommen finden später in Ihren Aufzeichnungen vielleicht Antworten auf ihre eigenen Fragen nach dem Woher und Wohin. Sie sollten bereit sein, zwischen den Kurstagen zu Hause eine bis zwei Stunden zu schreiben. <b>Kursleitung:</b> Esther Kippe, Journalistin BR/redaktionelle Mitarbeiterin «Zeitlupe»	<b>Kurs 220</b> Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 195.–  <b>Anmeldung:</b> bis 2. September
Dienstag, 3. bis 17. November (3x)	 <b>Kursreihe «Spiritualität im Alter»</b> <b>Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen (R. M. Rilke)</b> Wir lassen uns von den Jahresringen eines Baumes einladen, unsere eigenen «Lebensringe», die Lebensphasen, anzuschauen, und fragen uns: Wer oder was hat mich besonders geprägt? Kann ich alles, was war und geworden ist, annehmen? «Werde, der du bist!»: Was heisst dies in meiner aktuellen Lebensphase? Welche psychologischen und religiös-mystischen Erkenntnisse fördern das Wachsen meines Lebens? Sie erhalten Gelegenheit für eigenes Weiterdenken, für Fragen und Gespräche in gemütlicher Atmosphäre. <b>Kursleitung:</b> Karl Mattmüller, dipl. Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS	<b>Kurs 221</b> Haus St. Agnes, Abendweg 1, Luzern. Kursraum 311 der röm.-kath. Landeskirche Luzern (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 78.– <b>Anmeldung:</b> bis 19. Oktober
Dienstag, 20. Oktober bis 10. November (4x)	<b>Der Philosoph Erich Fromm im Kreuzfeuer!</b> <b>Die entscheidenden Lebensfragen</b> Der Sozialphilosoph Erich Fromm wirft entscheidende Lebensfragen auf: <ul style="list-style-type: none"><li>● Bin ich bloss eine Marionette an den Fäden anderer Menschen?</li><li>● Wann soll ich gehorchen, wann nicht?</li><li>● Bin ich als Mensch gut oder böse?</li><li>● Welche Werte könnten eine gesunde Gesellschaft schaffen?</li></ul> Der Kurs bietet die Möglichkeit, das Werk Fromms kennenzulernen und sich mit dessen Thesen kritisch auseinanderzusetzen. <b>Kursleitung:</b> Josef Hochstrasser, Pfarrer, dipl. Erwachsenenbildner, Buchautor	<b>Kurs 222</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 119.–  <b>Anmeldung:</b> bis 6. Oktober
Dienstag, 15. bis 29. September (3x)	<b>Nachhaltig leben</b> <b>Energieeffizient und umweltschonend leben – und die Kosten reduzieren</b> Sie lernen die wichtigsten Aspekte kennen, wo Sie Energie verbrauchen und wie Sie Energie und Geld sparen können: in der Wohnung oder im Haus (Heizung, Warmwasser, Stromnutzung), bei der Mobilität (Auto fahren, Nutzung des öffentlichen Verkehrs, Ferienreisen), bei der Ernährung (Essen und Einkaufen) und dem weiteren Konsum wie z.B. Kauf von Möbeln, Kleidern und Geräten. Ebenso erfahren Sie, wie wir Umweltprobleme erkennen und wie wir positiv und praktisch Lösungsansätze umsetzen können. Der sehr erfahrene und kompetente Kursleiter zeigt Ihnen auch, wie in den Bereichen Energie und Umwelt die Zukunftsaspekte für die nachfolgenden Generationen positiv umgesetzt werden können. <b>Kursleitung:</b> Walter Ernst, dipl. Umweltingenieur und Energieberater (MSc, NDS ETH)	<b>Kurs 223</b> Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 96.–  <b>Anmeldung:</b> bis 1. September

**NEU**

**NEU**

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 5. November bis 10. Dezember (6x)	<b>SinnVolles GehirnTraining</b> <b>Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</b> Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnis-training umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden und Tipps kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit dem Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre. <b>Kursleitung:</b> Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	<b>Kurs 224</b> Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.–  <b>Anmeldung:</b> bis 22. Oktober
Donnerstag, 1. und 29. Oktober (2x)	<b>Weg damit!</b> <b>Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng-Shui</b> 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. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast loswird 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. <b>Kursleitung:</b> Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin, Feng Shui Schule Schweiz FSS	<b>Kurs 225</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 86.–  <b>Anmeldung:</b> bis 17. September
Dienstag, 15. bis 29. September (3x)	<b>Die 7 Lebens-Fragen</b> <b>Sich Zeit nehmen fürs Wesentliche</b> Die dritte Lebensphase ist die Zeit der Reifung und Klärung. Aus der Vielfalt der eigenen Lebenserfahrung können – wenn man weiss, wie – Erkenntnisse und Essenzen gewonnen werden. Mit Hilfe der 7 Lebens-Fragen können Sie Antworten finden, die Sinn machen und Ihnen als persönliche Leitlinien für die vertiefte eigene Lebensgestaltung dienen. Der erfahrene Kursleiter und Buchautor zeigt Ihnen, wie Sie selbst in schwierigen Situationen das «Steuerrad» des eigenen «Lebensschiffs» in der Hand halten und nach dem inneren «Kompass» fahren können. <b>Kursleitung:</b> Gion Chresta, Erwachsenenbildner, Supervisor, Coach, Buchautor	<b>Kurs 226</b> Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 105.–  <b>Anmeldung:</b> bis 1. September
<b>NEU</b>		
Dienstag, 6. Oktober, und Donnerstag, 8. Oktober	<b>«auto-mobil bleiben»</b> <b>Ein Fahr-Check-Kurs</b> 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 Fahrkönnen 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. <b>Kursleitung:</b> Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer	<b>Kurs 227</b> Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 215.–, CHF 160.– für TCS-Mitglieder  <b>Anmeldung:</b> bis 1. September
Dienstag, 10. November, 24. November, 1. Dezember (3x)	<b>Mehr erreichen aus eigener Kraft</b> <b>Selbstmotivation</b> Selbstmotivation hat mit der Kraft des positiven Denkens, mit der Stärke von Visionen, mit Selbstvertrauen und der eigenen Entwicklung zu tun. Es geht auch um die innere Gelassenheit und um die Bedeutung der Emotionen. Es versteht sich von selbst, dass wir nicht immer gleich gut drauf sind, jedoch können wir unser Leben selbst bestimmen. <b>Kursinhalt:</b> Sie kennen die Kraft des positiven Denkens, die Bedeutung der positiven Sprache sowie der sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Sie erhalten Tipps, die Ihren Mut und Ihr Selbstvertrauen stärken. <b>Kursleitung:</b> Bernadette Wagner, Mentaltrainerin, Erwachsenenbildnerin HF, Supervisorin/Coach BSO	<b>Kurs 228</b> Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.15 bis 11.15 Uhr CHF 105.–  <b>Anmeldung:</b> bis 27. Oktober

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



# Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 7. bis 28. September (4x)	<p><b>Digitales Fotografieren 1</b> <b>Grundkurs für Anfänger/innen</b></p> <p>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. Die Kursleiterin freut sich, Sie auf diesem kreativen, freudigen und humorvollen Weg begleiten zu dürfen. Sind Sie mit dabei?</p> <p><b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin</p>	<p><b>Kurs 230</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 28. August</p>
Montag, 19. Oktober bis 9. November (4x)	<p><b>Digitales Fotografieren 2</b> <b>Aufbaukurs (Kamerakenntnisse erforderlich)</b></p> <p>Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen kennen, haben Sie festgestellt, dass die Kenntnis der Technik 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.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin</p>	<p><b>Kurs 231</b> Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 9. Oktober</p>
Dienstag, 17. November, 1. Dezember, 15. Dezember (3x)	<p><b>Vorlesezkkel</b> <b>Schreibwerkstatt Schweiz</b></p> <p>Wie klingen junge Autorinnen und Autoren? Was haben Sie zu sagen? Die Schauspielerin und Sprecherin Silvia Planzer liest Texte aus Neuerscheinungen der letzten Jahre.</p> <p><b>Vorleserin:</b> Silvia Planzer</p>	<p><b>Kurs 232</b> Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 25.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 6. November</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 15. September bis 6. Oktober (4x)	<b>Pokerkurs für Anfänger/innen</b> <b>Einführung in die faszinierende Welt des Pokerns</b> Poker gilt als eines der faszinierendsten Kartenspiele. Es ist einfach zu spielen, und doch braucht es Strategie und Taktik. Fold, Raise, Flop, Turn usw. sind nur einige Begriffe, die Sie vielleicht schon einmal gehört haben. Die Kursleiterin ist eine erfahrene Croupière des Grand Casino Luzern und wird Ihnen mit viel Geduld nicht nur diese Begriffe erklären, sondern auch alle Regeln des Hold'em Poker. <b>Kursleitung:</b> Karin Fritschy, Croupière des Grand Casino Luzern	<b>Kurs 233</b> Hotel Waldstätterhof, Zentralstr. 4, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 135.–  <b>Anmeldung:</b> bis 1. September
<b>NEU</b>		
Mittwoch, 7. Oktober bis 25. November (8x)	<b>Schach: 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 Schweiz. Schachbundes). <b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	<b>Kurs 234</b> Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 145.– (inkl. Schachbuch) <b>Anmeldung:</b> bis 25. September
Mittwoch, 7. Oktober bis 25. November (8x)	<b>Schach: Aufbau- und Fortsetzungskurs</b> Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. <b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	<b>Kurs 235</b> Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 16 bis 18 Uhr CHF 130.– <b>Anmeldung:</b> bis 25. September
Montag, 5. bis 26. Oktober (4x)	<b>Jasskurs für Anfänger</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	<b>Kurs 236</b> Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.–  <b>Anmeldung:</b> bis 25. September
Montag, 2. bis 23. November (4x)	<b>Jassen: 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 237</b> Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung:</b> bis 22. Oktober

## Pool-Billard (inkl. Snooker)

Nähere Angaben finden Sie im Sport-Teil auf Seite 20.

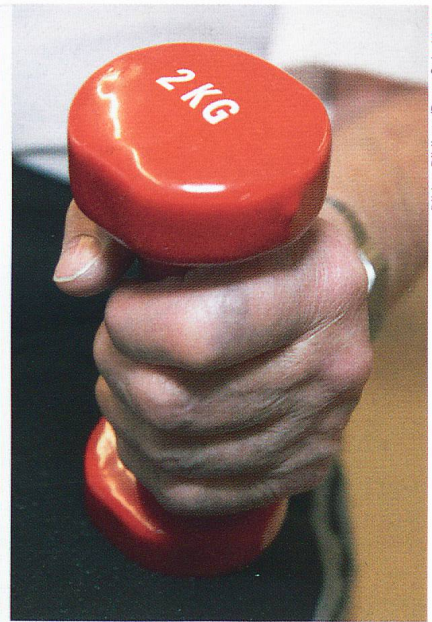
Anmelden mit der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96



# Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 25. August*	<b>Krafttraining</b> Die Kraft nimmt vor allem nach dem 55. Lebensjahr ab. Dass das Muskelgewebe 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 individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Überzeugen Sie sich von der Nützlichkeit eines gezielten und betreuten Krafttrainings und von den vielfältigen Möglichkeiten eines Fitnesscenters. <b>Kursleitung:</b> Hansrudi Santschi	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr
Dienstag, 1. September bis 20. Oktober (8x)**	* <b>Kurs 240:</b> Einführung und Probetraining ** <b>Kurs 241:</b> Kurs Krafttraining	<b>Probetraining:</b> CHF 10.– (Bezahlung vor Ort) <b>Kurs:</b> CHF 140.–
Mittwoch, 9. September bis 25. November (ohne 14. Oktober), 11x	<b>Gleichgewichtstraining</b> <b>Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!</b> Jedes Jahr verunfallen viele ältere Menschen durch Stürze! In diesem Kurs lernen Sie 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>Kursleitung:</b> Ulrike Modl, Seniorensportleiterin mit Spezialausbildung für Sturzprophylaxe	<b>Kurs 242</b> Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (direkt bei Haltestelle Moosegg, VBL-Bus Nr. 1) 9.30 bis 11 Uhr 195.– <b>Anmeldung:</b> bis 28. August
Montag, 21. September bis 30. November (ohne 19. Okt., 26. Okt., 2. Nov.), 8x	<b>Aktiv gegen Rückenschmerzen</b> <b>Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können</b> <b>Ziel:</b> Mit Übungen, die Sie ohne Zeitaufwand in Ihren Alltag einbauen können, lernen Sie, Rückenschmerzen zu vermeiden oder zu lindern. <b>Kursinhalt:</b> ● Im Alltag umsetzbare Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen ● Dynamisches/ökonomisches Sitzen ● Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht ● Verhalten bei Rückenschmerzen <b>Kursleitung:</b> Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Seniorensport	<b>Kurs 243</b> Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (direkt bei Haltestelle Moosegg, VBL-Bus Nr. 1) 14 bis 15 Uhr CHF 185.– <b>Anmeldung:</b> bis 7. September
Dienstag, 20. und 27. Oktober (2x)	<b>Wege oder Irrwege in der Medizin</b> <b>Gesundheit/Krankheit – wie gehe ich damit um?</b> Gesundheit als höchstes Gut? Wann bin ich, wann fühle ich mich krank? Wie sag ich's meinem Arzt? Umgang mit dem Hausarzt/Spezialarzt. Krankheit begleiten bei Freunden. Lebensqualität mit einer Krankheit – wie ist das möglich? Krankheit und Schuld. Altern ist keine Krankheit. Schöpfen Sie Vertrauen auf Ihrem Lebensweg – zusammen mit der erfahrenen Referentin. <b>Kursleitung:</b> Heidi Brunner, Pflegefachfrau, Gerontologin SAG	<b>Kurs 244</b> Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9 bis 11.15 Uhr CHF 79.– <b>Anmeldung:</b> bis 6. Oktober
Donnerstag, 22. Oktober	<b>Hausmittel und ihre Anwendung mit Demonstration von Wickeln</b> Heilpflanzen, spagyrische Essenzen, ätherische Öle oder homöopathische Mittel – wann setzen wir welche Mittel ein? Wodurch unterscheiden sie sich? Wie können wir die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen? <b>Kursleitung:</b> Dr. Ursula Schwotzer-Eberhard, Apothekerin	<b>Kurs 245</b> Theaterstrasse 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 25.– <b>Anmeldung:</b> bis 9. Oktober

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



Bilder: Bildlupe/Dany Schultness

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

Donnerstag,  
22. Oktober bis  
19. November (5x)

### Atmen – Bewegen – Entspannen

#### Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)

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. **Kursleitung:** Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM

**Kurs 246**

Praxisgemeinschaft  
Anna Rickenbach,  
Blumenweg 8, Luzern  
(hinter Kantonalbank)  
10 bis 11.15 Uhr  
CHF 115.–

**Anmeldung:**  
bis 12. Oktober

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Donnerstag,  
22. Oktober bis  
26. November (6x)

### Beckenbodengymnastik

#### Aktiv gegen Inkontinenz vorbeugen

Inkontinenz ist der unfreiwillige Verlust von Urin. Da sich die Beckenbodenmuskulatur «unsichtbar» im Körperinnern befindet, ist eine gezielte Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und wieder loszulassen. Dieses Training ist wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer.

**Kursleitung:** Alexandra Schmalz, dipl. Physiotherapeutin mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik

**Kurs 247**

Gesundheitspraxis  
Löwen Center,  
Zürichstr. 9, Luzern  
9.30 bis 10.30 Uhr  
CHF 140.–

**Anmeldung:**  
bis 8. Oktober

Dienstag,  
17. November

### Was das Herz begehrt?

#### Ernährung bei hohen Blutfettwerten und Bluthochdruck

Je älter wir werden, umso differenzierter müssen wir unsere Ernährungsweise betrachten. Mit einer gezielten Ernährung kann man aktiv seinen Cholesterinspiegel und seinen Blutdruck positiv beeinflussen. Es lohnt sich also, seine Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen und dem veränderten Lebensrhythmus im Alter anzupassen. **Kursleitung:** Brigitte Christen-Hess, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF

**Kurs 248**

Hotel Cascada,  
Bundesplatz 18, Luzern  
14 bis 16.30 Uhr (mit  
Pause)  
CHF 36.–

**Anmeldung:**  
bis 3. November

**NEU**

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote der Rubrik «Aktive und gesunde Bewegung» (Seite 19) und bei den «Offenen Gruppen» (Seite 31) sowie alle weiteren Angebote im Sport-Teil.

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



# Gemeinsame Interessen teilen

## Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleich gesinnten Menschen in einer Gruppe teilen.

Nachstehend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich. **Eine Anmeldung ist nicht notwendig** (Ausnahme: Denk-Fitness-Treff). Es ist ein spezieller Flyer erhältlich (Tel. 041 226 11 96).

**Denk-Fitness-Treff** Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden dritten Freitag des Monats: 21. Aug., 18. Sept., 16. Okt., 20. Nov., 18. Dez. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr oder 15.30 bis 17 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 75.– für fünf frei wählbare Treffen.

**Gespräche am runden Tisch** Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden ersten Donnerstag des Monats: 3. Sept., 8. Okt. (statt 1. Okt.), 5. Nov., 3. Dez. **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. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden letzten Freitag des Monats (ohne Dezember): 28. Aug., 25. Sept., 30. Okt., 27. Nov. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr (5 Treffen) / CHF 8.– pro Einzeltreffen

**Tanznachmittage** Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeweils am Mittwoch, 8. Juli, 2. Sept., 7. Okt., 18. Nov., 2. Dez., 30. Dez. **Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, 6015 Reussbühl, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

**Jass-Treff** Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** jeden ersten Donnerstag des Monats: 6. Aug., 3. Sept., 1. Okt., 5. Nov., 3. Dez. **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 der Karte, via Internet, E-Mail oder unter Tel. 041 226 11 96

# Sprachen

## Sprachkurse für jedes Niveau

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

nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, möglichst bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnernstufen.

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

<b>Englisch</b>	Frau Pat Suhr Felber (Kurse 202, 210 bis 217)	Tel. 041 377 54 49
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 201, 203 bis 209)	Tel. 041 440 12 76
<b>Spanisch</b>	Frau Belén Terniño (Kurse 223, 224)	Tel. 041 311 24 56
	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 221, 222, 226)	Tel. 041 610 95 06
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 225)	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

**Ort:** Theaterstrasse 7, Luzern

**Lektionsdauer:** 50 Minuten

**Anmeldung:** bis 3. August (ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen)

## 3. Trimester: 24. August bis 18. Dezember (ohne St. Leodegar, Herbstferien vom 5. Okt. bis 18. Okt. und Maria Empfängnis)

## Englisch

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 201** Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 202** Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 203:** Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

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

### Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 205:** Mittwoch, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 2

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

### Anfängerstufe 2.1

**Kurs 207:** Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 3

**Kurs 208:** Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Anfängerstufe 3.1

**Kurs 209:** Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 210:** Dienstag, 16 bis 17 Uhr CHF 189.– (14x)

### Mittelstufe 1.1

**Kurs 211:** Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 212:** Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

### Mittelstufe 3

**Kurs 213:** Dienstag, 14 bis 15 Uhr CHF 189.– (14x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 214:** Donnerstag, 11 bis 12 Uhr CHF 203.– (15x)

### Fortgeschrittene 2

**Kurs 215:** Donnerstag, 9 bis 10 Uhr CHF 203.– (15x)

### Fortgeschrittene 3

**Kurs 216:** Dienstag, 15 bis 16 Uhr CHF 189.– (14x)

### Fortgeschrittene 3.1

**Kurs 217:** Donnerstag, 10 bis 11 Uhr CHF 203.– (15x)

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



## Spanisch

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 221 Freitag, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 222: Freitag, 11 bis 12 Uhr CHF 189.– (14x)

### Mittelstufe 1 (Doppellektion)

Kurs 223: Dienstag, 08.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

### Fortgeschrittene 1

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

### Fortgeschrittene 1.1

Kurs 225: Dienstag, 10 bis 11 Uhr CHF 189.– (14x)

### Konversation

Kurs 226: Freitag, 9 bis 10 Uhr CHF 189.– (14x)

## Italienisch (Doppellektionen)

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 231: Dienstag, 8.30 bis 10 Uhr CHF 284.– (14x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 232: Donnerstag, 10 bis 11.30 Uhr CHF 304.– (15x)

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 233: Mittwoch, 13.30 bis 15.00 Uhr CHF 304.– (15x)

### Mittelstufe 1

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

### Mittelstufe 2

Kurs 235: Mittwoch, 10 bis 11.30 Uhr CHF 304.– (15x)

### Mittelstufe 3

Kurs 236: Mittwoch, 15 bis 16.30 Uhr CHF 304.– (15x)

### Fortgeschrittene

Kurs 237: Mittwoch, 8.30 bis 10 Uhr CHF 304.– (15x)

## Französisch

### NEU Bonjour – ça va? Für Anfänger und Wiedereinsteiger/innen

Kurs 241: Freitag, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### On y va (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 242: Freitag, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 189.– (14x)

### Fortgeschrittene

Kurs 243: Freitag, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 189.– (14x)

## Russisch

auf Anfrage

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

# 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

Sie werden in einer **Kleingruppe** von 4 bis max. 6 Teilnehmer/innen unterrichtet. In allen Kursen wird mit dem Betriebssystem Windows gearbeitet. **Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung an, welche Windows-Version auf Ihrem Computer installiert ist.** Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause.

**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»)

## 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, worauf Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

**Kurs EPK 201:** Freitag, 11.9.  
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

**Kurs EPK 202:** Freitag, 23.10.  
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 Dateien. Was sind Ordner und Laufwerke?

**Kurs WIE 211:** Montag/Mittwoch, 17.8. bis 26.8.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 212:** Dienstag/Donnerstag, 15.9. bis 24.9.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 213:** Dienstag/Donnerstag, 6.10. bis 15.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 214:** Montag/Mittwoch, 2.11. bis 11.11.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 215:** Dienstag/Donnerstag, 17.11. bis 26.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WIE 216:** Dienstag/Donnerstag,  
1.12. bis 15.12. (ohne 8.12.)  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## WINDOWS: Fortsetzung

**Voraussetzung:** Windows: Einführung

### Aufbaukurs

**Inhalte:** Dokumente gezielt ablegen; Ordner erstellen; Speichern von Dateien in Ordner, Unterordner und Laufwerke; Kopieren von Dateien auf USB-Stick (Sicherheit); Programme installieren und deinstallieren.

**Kurs WIF 217:** Montag/Mittwoch, 19.10. bis 28.10.  
14 bis 17 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 und Unterordner; Sidebar.

**Kurs UWV 218:** Dienstag/Donnerstag, 20.10. bis 29.10.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

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

## 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 (Enterzeichen); Setzen, Verschieben oder Löschen von Tabulatoren.

**Kurs WOE 221:** Montag/Mittwoch, 7.9. bis 16.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

---

**Kurs WOE 222:** Montag/Mittwoch, 5.10. bis 14.10.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

---

**Kurs WOE 223:** Dienstag/Donnerstag, 3.11. bis 12.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 2

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

### Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

**Inhalte:** Wiederholungen aus Textverarbeitungs-kurs 1; Zeilenabstände einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten erstellen; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen. Nach diesem Kurs können Sie z.B. Ihre Einladungs- und Grusskarten selber gestalten.

**Kurs WOF 224:** Montag/Mittwoch, 19.10. bis 28.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

---

**Kurs WOF 225:** Dienstag/Donnerstag, 17.11. bis 26.11.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## Textverarbeitung 3

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

### Fortsetzung von Textverarbeitung 2

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

**Kurs WOF 226:** Dienstag/Donnerstag, 6.10. bis 15.10.  
14 bis 17 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 227:** Montag/Mittwoch, 2.11. bis 11.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## 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 231:** Montag/Mittwoch, 5.10. bis 14.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## E-Mail

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Outlook Express (XP) bzw. Windows Mail (Vista) gearbeitet.

### Umgang mit der elektronischen Post

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

**Kurs EME 241:** Montag/Mittwoch, 21.9. + 23.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

---

**Kurs EME 242:** Dienstag/Donnerstag, 20.10. + 22.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

---

**Kurs EME 243:** Dienstag/Donnerstag, 1.12. + 3.12.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

## Internet

---

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 1

Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

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

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

**Kurs INE 251:** Dienstag/Donnerstag, 15.9. + 17.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

---

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



**Kurs INE 252:** Dienstag/Donnerstag, 27.10. + 29.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

**Kurs INE 253:** Montag/Mittwoch, 16.11. + 18.11.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

## Digitale Bildbearbeitung 1

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

**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. Das Fotoprogramm können Sie im Kurs beziehen.

**Kurs DB 261:** Montag/Mittwoch, 14.9. bis 23.9.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs DB 262:** Dienstag/Donnerstag, 3.11. bis 12.11.  
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

## NEU Digitale Bildbearbeitung 2

**Voraussetzung:** Digitale Bildbearbeitung 1

**Arbeiten mit dem Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»**  
**Inhalte:** Wiederholungen und Vertiefungen aus Bildbearbeitungskurs 1, geformter Text, Klonen und Ersetzen von Bildern, Retuschieren von Gesichtern, Einsetzen von Formen (z.B. Kreise).

**Kurs DBF 263:** Montag/Mittwoch, 16.11. bis 25.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

## NEU Fotobuch gestalten

**Voraussetzung:** Textverarbeitung 2

**Inhalte:** Sie lernen, wie Sie mit der Software von «bookfactory» ein eigenes Fotobuch erstellen können. Sie wählen Bilder aus und fügen Hintergründe (Layouts) und Texte hinzu. Danach speichern Sie das Fotobuch und bereiten es zum Übertragen auf die Webseite von «bookfactory» vor.

**Kurs FOE 271:** Dienstag/Donnerstag, 22.9. bis 29.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs FOE 272:** Montag/Mittwoch, 23.11. bis 30.11.  
14 bis 17 Uhr (3x), CHF 290.–

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



# Computerkurse in Neuenkirch

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

Die Kurse werden wahlweise auf Windows XP Professional/  
Windows Vista und MS Office 2003/2007 angeboten. Kursbesuch  
auch mit eigenem Laptop möglich!

## WINDOWS: Einführung

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

**Kurs WIE 401:** Donnerstag, 27.8. bis 24.9.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs WIE 402:** Mittwoch, 21.10. bis 18.11.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

## Internet und E-Mail: Einführung

**Voraussetzung:** Windows: Einführung

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

**Kurs INE 403:** Dienstag, 25.8. bis 22.9.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

**Kurs INE 404:** Donnerstag, 12.11. bis 10.12.  
8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.–

## NEU Repetitionskurs: Windows/Word/Internet

für ehemalige Kursabsolventinnen und -absolventen

**Voraussetzung:** Windows: Einführung

In diesem Kurs wird Wissen «à la carte» vermittelt. Sie bestimmen  
den Inhalt und erhalten Dokumentationen zu den behandelten  
Themen. Wir erarbeiten allgemeine Windows-Fragen (USB-Stick/  
Drucken/Scannen etc.), Fragen zu Textverarbeitung (Bild einfügen  
von Digitalkamera/Tabulatoren/richtiges Speichern) und Internet  
(Suchen und Finden/E-Mail mit Beilagen etc.) Frischen Sie das  
Gelernte auf und vertiefen Sie Ihr Wissen.

**Kurs REP 405:** Dienstag, 20.10. bis 17.11.  
8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.–

## Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

**Voraussetzung:** Windows: Einführung

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

**Kurs BB 406:** Freitag, 23.10. bis 20.11.  
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–



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