

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2012)  
**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	Ort, Zeit
Dienstag, 4. September	<b>Schönenwerd SO</b> <b>Stiftskirche, Gugelmann-Museum, Ballyana, Bally-Park</b> Wir besuchen die Stiftskirche St. Leodegar mit romanischem Kreuzgang und dann das Gugelmann-Museum. Dieses zeigt eine Vielzahl von kleinen und grossen, meist beweglichen Skulpturen des 1929 geborenen Künstlers. Nach dem Mittagessen führt uns der Weg zum Ballyana. Eine Führung bringt uns 200 Jahre lebendige Industriegeschichte von Bally und Schönenwerd nahe. Ein Spaziergang durch den Bally-Park, eine Verbindung von Industrie und Gartenkultur, rundet den abwechslungsreichen Tag ab. <b>Kosten:</b> CHF 38.– inkl. Führungen. <b>Reisekosten:</b> CHF 19.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> Alfons Steger und lokale Führer	<b>Anlass 201</b>  <b>Treffpunkt:</b> 7.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.04 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 21. August
Dienstag, 18. September	<b>Besuch im KKL Beromünster</b> <b>Kunst und Kultur im Landessender Beromünster</b> Der Künstler Wetz persönlich führt Sie durch das Landessender-Gebäude. Sie erfahren mehr über eines der legendärsten Bauwerke der Schweiz. <b>Kosten:</b> CHF 36.– inkl. Führung/Eintritt. <b>Reisekosten:</b> CHF 12.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). Es besteht die Möglichkeit, mit dem PW anzureisen. Bitte bei der Anmeldung vermerken. <b>Leitung:</b> Rita Gasser, Führung durch Wetz	<b>Anlass 202</b>  <b>Treffpunkt:</b> 12.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.15 Uhr in Luzern <b>Anmeldung:</b> bis 4. September
Dienstag, 2. Oktober	<b>Meiringen</b> <b>Sherlock Holmes Museum und Flugplatzkommando</b> Wir fahren mit der Bahn nach Meiringen und besuchen dort das Sherlock Holmes Museum. Nach dem Mittagessen im Fliegerstübli der Luftwaffe findet der Besuch beim Flugplatzkommando Meiringen statt. Dort hören wir Informationen über die Organisation und besichtigen nebst technischen Einrichtungen die Flugzeuge (u.a. F/A-18) und den Flugbetrieb. <b>Kosten:</b> CHF 24.– inkl. Führungen und Eintritt. <b>Reisekosten:</b> CHF 21.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Mittagessen:</b> im Fliegerstübli (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> Alfons Steger und örtliche Führer	<b>Anlass 203</b>  <b>Treffpunkt:</b> 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 18.04 Uhr in Luzern <b>Anmeldung:</b> bis 18. September
Samstag, 6. Oktober	<b>Locarno und Ascona</b> <b>Mit Besuch von Madonna del Sasso und Kastanienfest Ascona</b> Wir fahren mit der Bahn nach Locarno und mit der Standseilbahn nach Orselina zum berühmten Wallfahrtsort Madonna del Sasso. In der neu renovierten Kirche nehmen wir an einer kompetenten Führung teil. Weiter geht es nach Ascona zum stimmungsvollen Kastanienfest, wo geröstete Marroni und weitere Produkte auf Kastanien-Basis sowie Kunsthandwerksprodukte angeboten werden. Dazu geniessen wir Tessiner Volksmusik und das herrliche Herbstwetter. <b>Kosten:</b> CHF 29.– inkl. Führung. <b>Reisekosten:</b> CHF 50.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> Els Mettler und örtliche Führerin	<b>Anlass 204</b>  <b>Treffpunkt:</b> 7 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 20.41 Uhr in Luzern  <b>Anmeldung:</b> bis 21. September

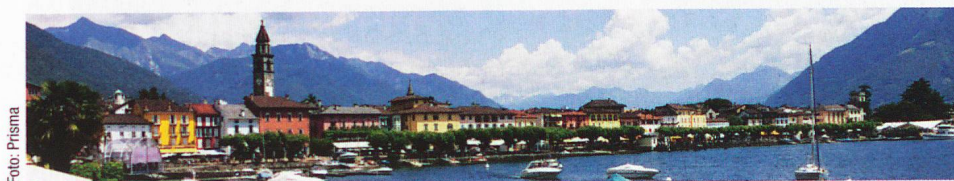


Foto: Prisma

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

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

**Dienstag, 16. Oktober**

**Gepäckabfertigung und Aussichtsterrasse Flughafen Zürich** Anlass 205

**Ein Blick hinter die Kulissen**  
 Verfolgen Sie in einer zwei Stunden dauernden Führung die Gepäckstücke vom Check-in ins Labyrinth der Sortierung, zum Röntgen und Sicherheitscheck bis zum Verladen. Nach dem Mittagessen Besuch der neuen Aussichtsterrasse. **Kosten:** CHF 28.– inkl. Führung und Eintritt. **Reisekosten:** CHF 22.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).  
**Leitung:** Rita Gasser und örtlicher Führer

**Treffpunkt:** 9 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern  
**Rückkehr:** 16.49 Uhr in Luzern  
**Anmeldung:** bis 1. Oktober

**Dienstag, 6. November**

**Forum Schweizer Geschichte & Ital Reding-Hofstatt, Schwyz** Anlass 206

**Als Zugabe Besuch des Victorinox Visitor Centers, Brunnen**  
 Wir fahren mit der Bahn nach Schwyz, wo wir unsere Geschichtskennnisse im Forum Schweizer Geschichte zum Thema «Entstehung Schweiz. Unterwegs vom 12. ins 14. Jahrhundert» auffrischen. Anschliessend Besuch der Ital Reding-Hofstatt mit Wohnkultur aus dem 17. Jahrhundert im Herrenhaus sowie dem ältesten Holzhaus der Schweiz (Haus Bethlehem aus dem Jahre 1287). Nach dem Besuch des Victorinox Visitor Centers erholsame Rückfahrt mit dem Schiff bis Luzern. **Kosten:** CHF 39.– inkl. Führungen und Eintritte. **Reisekosten:** CHF 23.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).  
**Leitung:** Els Mettler und örtliche Führerin in Schwyz

**Treffpunkt:** 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern  
**Rückkehr:** 18.41 Uhr in Luzern  
**Anmeldung:** bis 23. Oktober

**Dienstag, 20. November**

**Besichtigung Chocolat Frey in Buchs AG** Anlass 207

**Ein Blick hinter die Kulissen**  
 In einem interessanten Rundgang können Sie den Produktionsablauf der verschiedensten Schokoladespezialitäten verfolgen. Selbstverständlich haben Sie die Möglichkeit, diese auch zu degustieren. Nach der Führung können Sie mit 20 % Vergünstigung im Fabrikladen einkaufen und/oder im Betriebsrestaurant essen. **Kosten:** CHF 18.– inkl. Führung, Getränk und Gipfeli (Barzahlung im Zug). **Reisekosten:** CHF 20.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Betriebsrestaurant (nicht inbegr.).  
**Leitung:** Rita Gasser und örtliche Führerin

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern  
**Rückkehr:** 15.05 Uhr in Luzern  
**Anmeldung:** bis 6. November

**Dienstag, 27. November**

**Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session** Anlass 208

**Führung/Teilnahme auf den Tribünen, Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen**  
 Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von einem ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes. **Kosten:** CHF 25.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus. **Reisekosten:** CHF 28.80 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).  
**Leitung:** Franz Brun, alt Nationalrat, und örtliche Führer/innen

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern  
**Rückkehr:** 17 Uhr in Luzern  
**Anmeldung:** bis 13. November

Foto: © Das Schweizer Parlament



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

# Alltag und Natur

Datum

Kurs

Ort, Zeit, Kosten



## Astronomie: Faszination Sternenhimmel

### Unser Sonnensystem – die Sonne und ihre Planeten

Kurs 211

Unser Stern – die Sonne – bildet das Zentrum unseres Sonnensystems. Sie Sonne ist ein normaler, selbstleuchtender Stern, um den die Planeten ihre Bahnen ziehen. Über die Sonne und ihre Planeten wollen wir mehr erfahren. Formen, Grösse und Distanzen werden wir kennenlernen und ihre Bahnen am Himmel verfolgen. Wann und wo die einzelnen Planeten am Sternenhimmel zu sehen sind, zeigt uns die Sternkarte und die dazugehörige Planetentafel. Bei gutem Wetter werden wir in der Sternwarte Hubelmatt selber nach den Planeten Ausschau halten.

Schulhaus Hubelmatt  
West, Luzern. 2. Stock,  
Zimmer 201. Im gleichen Gebäude wie die Sternwarte. (VBL-Bus 4 oder 20)  
20 bis 22 Uhr  
CHF 75.– pro Kurs

### Die vier Jahreszeiten – Kometen – Sternschnuppen

Kurs 212

Wie entstehen die vier Jahreszeiten mit ihren verschiedenen Sonneneinstrahlungen? Kometen mit ihrem hellen Schweif sind zwar seltene Besucher, aber höchst interessante Himmelskörper. Wenn Kometen ihre Spuren hinterlassen, zeigen sich Meteore, im Volksmund Sternschnuppen genannt, die ihre schnellen Spuren an den Himmel zeichnen.

**Kursleitung:** Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern

Die drehbare Sternkarte wurde bereits in früheren Astronomiekursen abgegeben. Neue Kursteilnehmende können sie aber beim Kursleiter für CHF 25.– direkt beziehen.

**Kurs 211** Mittwoch, 5. bis 19. September (3x)

**Kurs 212** Mittwoch, 7. bis 21. November (3x)

**Anmeldung:**  
bis 23. August  
bis 25. Oktober

### Wetterzeichen am Himmel

Kurs 213

#### Meteorologie für den Alltag

Aus den verschiedenen Wolkenarten lassen sich oft Schlüsse auf die weitere Wetterentwicklung ziehen. Für die Wettervorhersage sind auch die Bauernregeln hilfreich. Sie lernen, verschiedene Phänomene bezogen auf das Wetter zu deuten. Der Meteorologe erklärt Ihnen die Hoch- und Tiefdruckgebiete sowie die Fronten. Zudem vermittelt er Ihnen einen Einblick, wie die Wetterprognosen an Radio und Fernsehen entstehen.

**Kursleitung:** Felix Schacher, Meteorologe, ehem. TV- und Radiowetterfrosch

Hotel Cascada,  
Bundesplatz 18, Luzern  
14 bis 16 Uhr  
CHF 82.–

**Anmeldung:**  
bis 31. August

Dienstag,  
11. und 25.  
September (2x)

**NEU**

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

**Vorträge:**

Dienstag, 4. + 18. September,  
9. Oktober,  
6. November (4x)

**Exkursionen:**

Dienstag, 11. + 25. September,  
16. Oktober,  
13. November (4x)

**NEU**

Foto: © Denis Khveschenik - Fotolia.com

## Unsere Vögel

### Einführung in das faszinierende Leben der Vögel

Als Vorbereitung für die vier Exkursionen erklärt der erfahrene Referent und Exkursionsleiter in vier Bildvorträgen die Grundlagen über den Körperbau und die Sinnesorgane der Vögel, ihre Lebensweise sowie Einzelheiten über das Phänomen Vogelzug. Im Weiteren lernen die Teilnehmenden ausgewählte einheimische Vogelarten und ihre Stimme mittels Tonaufnahmen kennen. Die halbtägigen Exkursionen führen in nahe interessante Vogelbeobachtungsgebiete.

**Kursleitung:** Dr. Urs Petermann, Biologe



**Kurs 214**

**Vorträge:** Hotel

Cascade, Bundesplatz  
18, Luzern  
14 bis 16 Uhr

**Exkursionen:**

Jeweils am Nachmittag  
(Zeiten und Orte nach  
vorheriger Bekanntgabe  
anlässlich der Vorträge)  
CHF 160.–

**Anmeldung:**

bis 22. August

Donnerstag,  
4. bis 18. Oktober  
(3x)

**NEU**

## Pilze kennenlernen in der Natur

### Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Der Pilzkurs richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene. Die Theorie wird immer direkt in die Exkursionen eingeflochten. Zur Pilzbestimmung (Parey's Buch der Pilze) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Durchführung bei jeder Witterung. Vor der Heimkehr ist es möglich, in der Waldhütte ein selbst mitgebrachtes Picknick einzunehmen.

**Kursleitung:** Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau

**Kurs 215**

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

**Anmeldung:**

bis 20. September

Montag,  
24. September

## Stil und Make-up mit 60+

### Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?

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

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

**Kurs 216**

Habsburgerstrasse 22,  
Luzern  
14 bis 17.30 Uhr  
CHF 62.–

**Anmeldung:**

bis 13. September

## Handy-Kurse für Senioren

### Grundlagenkurse/Wichtigste Funktionen

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, 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.

**Kursleitung:** Michel Prigione, mip Schulung und Beratung

#### Kurse für Nokia-Geräte:

**Kurs 217** Montag, 10. + 17. September  
Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Kurs 218** Montag, 5. + 12. November  
Bundesplatz 14, Luzern

13.30 bis 15.30 Uhr  
CHF 95.–

**Anmeldung:**

bis 10 Tage vor  
Kursbeginn

Donnerstag, 30. August bis 20. September (4x)	<p><b>Basics beim Kochen – frische Ideen für Einsteiger/innen</b> <b>Kurs 219</b></p> <p><b>Unkompliziert und marktfrisch kochen lernen und gesund essen</b></p> <p>In diesem Basiskochkurs bereiten wir einfache, saisonale Gerichte zu. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten sowie Backen kennen und erhalten praktische Tipps für die abwechslungsreiche Alltagsküche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern</p> <p>16.30 bis 19.30 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 15. August</p>
---	---	--

Donnerstag, 18. Oktober bis 15. November (ohne 1. Nov.), 4x	<p><b>Kleine Küche ganz gross – ein Kochkurs für leicht Fortgeschrittene</b> <b>Kurs 220</b></p> <p><b>Für den kleinen Haushalt mit frischen Produkten schnell, einfach und kreativ kochen</b></p> <p>In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse beim Kochen erweitert und verfeinert. Sie verarbeiten Produkte aus dem herbstlichen Marktangebot und bereiten unkomplizierte, leichte Gerichte zu. Alle sind willkommen, die einfach und marktfrisch kochen und gesund essen möchten und gerne in einer Gruppe ihre Erfahrungen sammeln. Sie erhalten zu jedem Kursnachmittag eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern</p> <p>16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 1. Oktober</p>
--	---	--



Montag, 15. bis 29. Oktober (3x)	<p><b>Man(n) managt den Haushalt</b> <b>Kurs 221</b></p> <p><b>Mit Gelassenheit und Humor den Haushalt in den Griff bekommen</b></p> <p>Möchten Sie Ihre verschiedenen Hausarbeiten künftig ohne Kopfzerbrechen erledigen? Am Beispiel des Arbeitsplatzes Küche lernen Sie, die Arbeiten im Haushalt sinnvoll zu planen und durchzuführen. Wäsche sortieren, waschen, trocknen und bügeln geht Ihnen nach diesem Kurs bestimmt leichter von der Hand. Ordnung schaffen und Reinigungsarbeiten materialgerecht, umweltschonend und rationell erledigen sind weitere Inhalte dieses Kurses. Abschliessend bereiten Sie an jedem Kursnachmittag einen Imbiss zu (keine Kochkenntnisse notwendig) und lernen dabei die Einkaufskriterien kennen. Sie erhalten eine informative Kursdokumentation zum Nachschlagen.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p>Kantonsschule Luzern, Schulraum S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern</p> <p>14.30 bis 17.30 Uhr CHF 125.– (inkl. Imbis- se und Dokumentation)</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 1. Oktober</p>
--	---	--

**NEU**

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

Dienstag,  
16. Oktober

### e-Banking – aber sicher!

Unzählige Computerschädlinge versuchen ständig, einen Weg in unseren PC zu finden. Bei einem erfolgreichen Angriff kann dem Computer und Ihnen selbst grosser Schaden zugefügt werden. Daten könnten verändert, gelöscht oder die darin enthaltenen Informationen dazu verwendet werden, um beispielsweise in Ihrem Namen und auf Ihre Kosten im Internet einzukaufen. Lernen Sie, wie Sie sich mit den «5 Schritten für Ihre Computer-Sicherheit» schützen können und wie Sie mit ein paar einfachen Regeln Ihr e-Banking sicher gestalten! Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Hochschule Luzern – Wirtschaft durchgeführt.

**Kursleitung:** Oliver Hirschi, dipl. Ing. Informatik FH, Master of Advanced Studies in Information Security

**Kurs 222**

Hotel Cascada,  
Bundesplatz 18,  
Luzern  
14 bis 16 Uhr  
CHF 28.–

**Anmeldung:**  
bis 3. Oktober

**NEU**



Foto: Prisma

### Ohne Licht geht es nicht

#### Licht im Dschungel der neuen Lampentypen

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

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

**Kurs 223**

fsz, Maihofstr. 95c,  
Luzern, 4. Stock mit Lift  
(VBL-Bus 1, Endstation  
Maihof)  
14 bis 16.30 Uhr  
CHF 15.–  
**Anmeldung:**  
bis 30. Oktober

Dienstag,  
13. November

### Gut informiert und sicher unterwegs

#### Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben»

Die VBL bieten in Zusammenarbeit mit den SBB und der Luzerner Polizei diese kostenlosen Mobilitätskurse an. Dabei vermitteln verschiedene Fachpersonen, wie Sie als Fussgänger/in oder ÖV-Nutzer/in sicher unterwegs sind und selbstständig mobil bleiben. Sie erhalten Tipps, mit welchen Billetten Sie am besten im Tarifverbund Passepartout oder in der Schweiz mit den SBB unterwegs sind. Zudem erfahren Sie, wie Sie Billettautomaten mit Berührungsbildschirm bedienen.

**Daten/Zeiten:** Dienstag, 25. September/Mittwoch, 26. September, 13 bis 17 Uhr.

**Ort/Kosten:** VBL-Depot, Tribtschenstr. 65, Luzern. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Anmeldung und weitere Informationen:** Direkt bei den vbl unter Tel. 041 369 65 65

# Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 28. August	<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? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (sep. vor Ort zu bezahlen). <b>Kursleitung:</b> Marlies Wespi, Fahrlehrerin, Pascal Wettstein, Fahrlehrer	<b>Kurs 231</b> Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen 8.30 bis 12 Uhr (Fahren/ Theorie) 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie) CHF 200.– CHF 180.– für TCS- Mitglieder <b>Anmeldung:</b> bis 16. August
Dienstag, 18. und 25. September, 9. Oktober (3x)	<b>Du sollst nicht töten – gilt das heute noch?</b> <b>Und andere ethische Fragestellungen unserer Zeit</b> Der Referent bietet zum Thema «Ethik» einerseits ausführliche theoretische Grundinformationen aus verschiedenen weltanschaulichen Quellen (Philosophie, Theologie, Psychologie), aufgrund derer ethische Fragen geklärt werden können. Andererseits schafft der Kursleiter genügend Raum, um im Gespräch unter den Kursteilnehmenden ethische Fragestellungen, die ihnen unter den Nägeln brennen, zu reflektieren. <b>Kursleitung:</b> Josef Hochstrasser, Pfarrer und Publizist	<b>Kurs 232</b> Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 98.– <b>Anmeldung:</b> bis 4. September
Mittwoch, 19. September bis 24. Oktober (ohne 10. Okt.) (5x)	<b>Einfach drauflosschreiben</b> <b>Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen</b> Sie haben Lust zu schreiben – ohne als grosses Ziel eine chronologische Autobiografie vor Augen zu haben. Einfach schreiben, in Erinnerungen kramen, kleine Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen. Angeregt von thematischen Impulsen der Kursleiterin, lenken Sie Ihre Erzählungen in eine Richtung, in der Sie die Schreiblust packt. So entstehen Texte, Geschichten, Anekdoten – und vielleicht auch mal ein Gedicht. Hier begegnen Sie Menschen, die schreibend über das Leben nachdenken und ihre Gedanken zu Papier bringen wollen. <b>Kursleitung:</b> Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin, Supervisorin	<b>Kurs 233</b> Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 215.– <b>Anmeldung:</b> bis 6. September
<b>NEU</b>		
Montag, 15. Oktober bis 19. November (6x)	<b>SinnVolles GehirnTraining</b> <b>Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis</b> 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. <b>Kursleitung:</b> Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	<b>Kurs 234</b> Habsburgerstrasse 22, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.– <b>Anmeldung:</b> bis 3. Oktober
Dienstag, 30. Oktober und 6. November (2x)	<b>Kursreihe «Philosophieren gehört zum menschlichen Dasein»</b> <b>Warum mögen wir die Langeweile nicht?</b> Die Langeweile hat eine negative Bedeutung. Sie wird als unnützlich und sinnlos angesehen. Die Zeit muss vertrieben werden, wenn Langeweile aufkommt. Aber ist es nicht seltsam, das vertreiben zu wollen, was unserer Existenz tiefer zugrunde liegt als alles andere? Hat die Langeweile möglicherweise etwas im Sinn mit den Menschen? Und tangiert dies vielleicht sogar den Sinn des Lebens? <b>Kursleitung:</b> Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik	<b>Kurs 235</b> Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 68.– <b>Anmeldung:</b> bis 16. Oktober
<b>NEU</b>		

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



Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 6. bis 20. November (3x)	<p><b>Kursreihe «Spiritualität im Alter»</b></p> <p><b>Die Ernte des Lebens einfahren</b></p> <p>Herbstzeit ist Erntezeit. Der Herbst des Lebens lädt uns ein, die Ernte unserer Erfahrungen einzufahren, den «Reichtum der Jahre» zu geniessen und vielleicht manche «Früchte» mit anderen zu teilen. Um die Lebens-Ernte einzufahren, braucht es Erinnerungs-Arbeit. Das kann unterschiedliche Gefühle auslösen: Freude oder Schmerz, Dankbarkeit oder Anklage, Zufriedenheit oder Bitternis. Welche spirituellen Haltungen und Einsichten können uns dabei hilfreich und lebensdienlich sein? Dieser Frage werden wir im Kurs nachgehen.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Karl Mattmüller, Theologe/Sozialarbeiter, und Yvonne Mattmüller-Bucher, dipl. PSYKP/spirituelle Lebensberaterin</p>	<p><b>Kurs 236</b></p> <p>Abendweg 1, Luzern röm.-kath. Landeskirche, Haus St. Agnes (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 87.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 23. Oktober</p>

Dienstag, 13. November	<p><b>Eine Patientenverfügung – wozu?</b></p> <p>In diesem Referat wird Ihnen erklärt, was eine Patientenverfügung – eine persönliche Vorsorgeverfügung – ist und in welchen Situationen sie zum Einsatz kommt. Was ist beim Erstellen einer Patientenverfügung zu beachten? Wie ist sie rechtlich verankert? Und vor allem: Was ändert sich mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes am 1.1.2013?</p> <p><b>Kursleitung:</b> Frau Jikkellen Bohren, Geschäftsleiterin GGG Voluntas</p>	<p><b>Kurs 237</b></p> <p>Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis ca. 16.30 Uhr CHF 38.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 30. Oktober</p>
---------------------------	--	--

**NEU**

Mittwoch, 14. und 21. November (2x)	<p><b>Texte verschenken</b></p> <p><b>Persönliche Worte treffen mitten ins Herz</b></p> <p>Es gibt Momente, in denen eine vorgedruckte Postkarte nicht genügt. Man sucht nach einer persönlicheren Möglichkeit des Ausdrucks. Hier lernen Sie poetische Schreibformen kennen, mit denen Sie Gefühle, Komplimente, Beileid, Dankbarkeit, Segenswünsche oder Gratulationen in Worte fassen. Überraschen Sie Ihre Lieben mit ganz persönlichen Zeilen und treffen Sie mitten ins Herz.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschaffende</p>	<p><b>Kurs 238</b></p> <p>Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 86.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 31. Oktober</p>
---	---	---

## Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 27. August bis 24. September (5x)	<p><b>Singen aus Lust</b></p> <p><b>Aus voller Kehle, von ganzem Herzen</b></p> <p>Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin</p>	<p><b>Kurs 241</b></p> <p>Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (Bus Nr. 1, 11, 20, 31) 13.30 bis 15.15 Uhr CHF 110.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 16. August</p>
Mittwoch, 28. November bis 12. Dezember (3x)	<p><b>Singend durch den Advent</b></p> <p>Einstimmige, zwei- oder mehrstimmige traditionelle Advents- und Weihnachtslieder, aber auch neue Lieder stimmen ein in die schönste Zeit des Jahres. Atemübungen und Stimmbildung leiten in die Kurseinheiten ein und fördern sowohl den Wohlklang als auch das Befinden.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Ruth Mory-Wigger, Musiklehrerin und Chorleiterin</p>	<p><b>Kurs 242</b></p> <p>Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (Bus Nr. 1, 11, 20, 31) 9.30 bis 11.15 Uhr CHF 65.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 16. November</p>

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

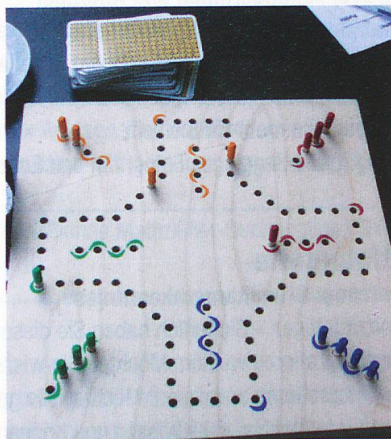
Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 21. August bis 18. September (5x)	<b>Digitales Fotografieren</b> <b>Kurs 243</b> <b>Grundkurs für Anfängerinnen und Anfänger</b> Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine Stolpersteine mehr für Sie sein. <b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbilderin	Habsburgerstrasse 22, Luzern 9 bis 11.30 Uhr CHF 245.– <b>Anmeldung:</b> bis 10. August
Dienstag, 16. Oktober bis 13. November (1x)	<b>Porträtfotografie</b> <b>Kurs 244</b> <b>Voraussetzung: Grundkamerakenntnisse</b> «Ich bin nicht fotogen.» Sicherlich haben Sie diese Aussage auch schon gehört, wenn Sie jemanden fotografieren wollten. Möchten Sie wissen, wie Sie Menschen dazu bringen, sich von Ihnen fotografieren zu lassen? Möchten Sie gerne authentische Porträts erstellen? Was braucht es für fototechnisches Wissen und Können, um wirklich gute Porträts zu fotografieren? Lassen Sie sich Ihre Fragen in diesem Kurs von einer Profifotografin beantworten und sammeln Sie Ihre eigenen Erfahrungen vor und hinter der Kamera. <b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbilderin	Habsburgerstrasse 22, Luzern CHF 245.– 9 bis 11.30 Uhr <b>Anmeldung:</b> bis 5. Oktober
Donnerstag, 23. August bis 27. September (6x)	<b>Spielräume</b> <b>Kurs 245</b> <b>Theaterworkshop für neugierige Menschen ab 60</b> In einer spielerischen, ermunternden Atmosphäre in die Welt des Theaters eintauchen. Mit Freude sich und andere besser kennenlernen, Sichtweisen verändern und Neues entdecken. Theaterspielen ist Lernen mit allen Sinnen und hilft, auch im Alltag aktiver, mutiger und kreativer zu handeln. Im Workshop wird mit Improvisationsmethoden gearbeitet – es müssen keine Texte auswendig gelernt werden. Vorkenntnisse und Spielerfahrung sind nicht erforderlich. <b>Kursleitung:</b> Maria Gallati, Theaterpädagogin, Theaterkoffer Luzern, Jürg Lauber, Theaterschaffender, Theaterkoffer Luzern	Bundesplatz 14, Luzern 17.30 bis 19 Uhr CHF 150.– <b>Anmeldung:</b> bis 10. August
Donnerstag, 4. bis 25. Oktober (4x)	<b>Shall we dance?!</b> <b>Kurs 246</b> <b>Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60</b> Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Je nach Wunsch der Teilnehmenden besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam mit der Kursleitung einen Tanzabend zu erarbeiten. Der Workshop eignet sich gleichermassen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Die Teilnehmenden können am Samstag, 20. Okt., von 10.30 bis 13.30 Uhr, eine Probe besuchen. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «TANZ 10: Romeo und Julia» vom Sonntag, 11. Nov., 13.30 Uhr im Luzerner Theater. <b>Kursleitung:</b> Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»	«Südpol», auf einer der Probebühnen, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 31 bis «Südpol») 9 bis 10.30 Uhr CHF 115.– <b>Anmeldung:</b> bis 20. September
Dienstag, 9., 23. und 30. Oktober, 13. November (4x)	<b>Numerologie – das Wesen aller Dinge ist die Zahl</b> <b>Kurs 247</b> <b>Von der Bedeutung der Zahlen, ihrer Gesetzmässigkeit und was sie uns sagen</b> Die Lehre der Zahlen ist über 4000 Jahre alt. Der griechische Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler Pythagoras (570 v.Chr.) hat den Zahlen ihre Qualitäten zugeordnet. Tauchen Sie ein in die Welt der Zahlen, in ihre Energien und Botschaften, errechnen Sie Ihre persönlichen Schwingungszahlen. Arbeiten Sie mit dem Farben-Zahlenschlüssel in perfekten geometrischen Mustern. Bringen Sie Ihre Farbstifte/Farbtilos mit. <b>Kursleitung:</b> Pia M.R. Schwendemann, Numerologin	Bundesplatz 14, Luzern 14 bis ca. 16 Uhr CHF 148.– <b>Anmeldung:</b> bis 25. September

NEU

NEU

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 15. bis 29. Oktober (3x)	<b>Einführung ins DOG-Spiel</b> <b>Das spannende Brettspiel mit Karten</b> Auf den ersten Blick erinnert das Brettspiel DOG an «Eile mit Weile». Doch DOG bietet mehr. Es wird im Team gespielt, erfordert strategisches Denken und taktisches Geschick, aber auch Kartenglück. Denn es sind nicht Würfel, sondern Karten, die die Figuren bewegen. DOG garantiert spannende Stunden ohne Ende. Schon etliche Spielernaturen haben ihre Passion neu gefunden und sind auf das DOG-Spiel umgestiegen. Lernen Sie an drei Nachmittagen dieses faszinierende Spiel kennen und lassen Sie sich begeistern. <b>Kursleitung:</b> Carmen Dusi	<b>Kurs 248</b>  Bundesplatz 14, Luzern 9 bis 11.30 Uhr (mit Pause) CHF 75.–  <b>Anmeldung:</b> bis 1. Oktober
Mittwoch, 10. Oktober bis 28. November (8x)	<b>Schach</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 249</b>  Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch) <b>Anmeldung:</b> bis 27. September
Mittwoch, 10. Oktober bis 28. November (8x)	<b>Schach</b> <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 250</b>  Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 16 bis 18 Uhr CHF 130.– <b>Anmeldung:</b> bis 27. September
Dienstag, 4. bis 25. September (4x)	<b>Jasskurs</b> <b>Für Anfängerinnen und Anfänger</b> 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 lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. <b>Kursleitung:</b> Franz Küttel, Jassleiter SJM	<b>Kurs 251</b>  Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung:</b> bis 24. August
Dienstag, 9. bis 30. Oktober (4x)	<b>Jassen</b> <b>Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten</b> Das Kursprogramm baut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten auf. 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> Franz Küttel, Jassleiter SJM	<b>Kurs 252</b>  Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung:</b> bis 28. September



# Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 20. August bis 22. Oktober (ohne 1. und 8. Oktober) (8x)	<b>Qi Gong</b> <b>Einführungskurs</b> Qi Gong – sinngemäss «Energie-Arbeit» ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Es gibt ein grosses Spektrum an verschiedenen Übungen; dazu gehören Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen, die alle den Sinn haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht. <b>Kursleitung:</b> Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB	<b>Kurs 261</b> Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») 14 bis 15 Uhr CHF 195.– <b>Anmeldung:</b> bis 6. August
<b>NEU</b>		
Montag, 3. September bis 22. Oktober (8x)	<b>Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining in Luzern</b> <b>Für Kraft im Alter</b> Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individuelle Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 362 33 22). <b>Kursleitung:</b> Qualifizierte Instruktorinnen und Instruktoeren, dipl. Physiotherapeuten	<b>Kurs 262</b> Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 10.15 bis 11.30 Uhr CHF 170.– <b>Anmeldung:</b> bis 20. August
Dienstag, 11. September bis 30. Oktober (8x)	<b>Evergreen – Einführung ins Krafttraining in Sursee</b> <b>Für Kraft im Alter</b> Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen näherbringen. Inklusive Anamnese und individuelle Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 921 77 19). <b>Kursleitung:</b> Team Fitness Connection	<b>Kurs 263</b> Fitness Connection, Sandgruebestr. 4, Sursee 14 bis 15.15 Uhr CHF 170.– <b>Anmeldung:</b> bis 28. August
<b>NEU</b>		
	<b>Yoga für reife Körper</b> <b>Anfängerkurs</b> Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer, ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.	Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle «Werkhofstrasse») 9.15 bis 10.15 Uhr CHF 160.– pro Kurs
	<b>Kurs 264</b> Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) <b>Kurs 265</b> Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)	
	<b>Kurs für Fortgeschrittene</b> Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.	
	<b>Kurs 266</b> Mittwoch, 5. September bis 24. Oktober (8x) <b>Kurs 267</b> Mittwoch, 31. Oktober bis 19. Dezember (8x)	10.30 bis 11.30 Uhr CHF 160.– pro Kurs <b>Anmeldung:</b> <b>Kurse 264 &amp; 266:</b> bis 22. August <b>Kurse 265 &amp; 267:</b> bis 17. Oktober
	<b>Kursleitung:</b> Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt  Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 20. und 27. September, 25. Oktober, 15., 22. und 29. November (6x)	<p><b>Mit Aromen und Essenzen gestärkt in den Winter</b></p> <p>Sie lernen einfache Methoden kennen, mit denen Sie sich «etwas Gutes tun» können. Gleichzeitig stärken Sie sich und Ihr Immunsystem für die kommende Winterzeit. Es wird mit Aromen und Essenzen aus einheimischen Heilpflanzen in unterschiedlichen Anwendungen gearbeitet. Alle Methoden werden Sie primär für sich selbst anwenden können. Der Kurs beinhaltet u.a. folgende Themen: einfache Handbäder und Handmassagen mit Essenzen, einfache Fussbäder und Massage-Anwendungen für sich selbst, Wickel zum Wohlbefinden und zur Prophylaxe usw.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Pia von Wyl Wyrtsch., dipl. Pflegefachfrau, Gesundheitsschwester und Polarity-Therapeutin mit langjähriger Praxis- und Kurserfahrung</p>	<p><b>Kurs 268</b></p> <p>Habsburgerstrasse 22, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 180.– plus Materialkosten CHF 40.– (Bezahlung direkt bei der Kursleiterin)</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 6. September</p>

**NEU**



Foto: © opicobello - Fotolia.com

Dienstag, 16. Oktober bis 18. Dezember (10x)	<p><b>Dalcroze-Rhythmik</b></p> <p><b>Hirntraining und Sturzprophylaxe</b></p> <p>Möchten Sie Ihr Hirn trainieren und gleichzeitig die Sturzgefahr minimieren? Universitätsstudien zeigen auf, dass durch die Rhythmik nach Dalcroze die Gangsicherheit erhöht und die Hirnleistung verbessert werden kann. Sie bewegen sich in der Gruppe zu live gespielter Klaviermusik. Durch die abwechslungsreichen und spielerischen Bewegungsaufgaben zur Musik wird Ihre Denkleistung und Koordination auf mehreren Ebenen gefördert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Regula Balmer Caviezel, Rhythmiklehrerin nach Jaques-Dalcroze, Klavierlehrerin</p>	<p><b>Kurs 269</b></p> <p>Wesemlinrain 16, Werkraum Rhythmik, Luzern 14.30 bis 15.20 Uhr CHF 238.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 26. September</p>
--	---	---

**NEU**

**Im Voraus gibts eine kostenlose Schnupperstunde** am Dienstag, 18. September, 14.30 bis 15.20 Uhr, nach telefonischer Anmeldung.

Donnerstag, 18. Oktober bis 22. November (ohne 1. Nov.) 5x	<p><b>Atmen – Bewegen – Entspannen</b></p> <p><b>Wieder einmal tief durchatmen können!</b></p> <p>Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf</p> <p>Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</p>	<p><b>Kurs 270</b></p> <p>Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 125.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 8. Oktober</p>
---	--	--

Freitag, 19. Oktober bis 14. Dezember (9x)	<p><b>Gleichgewichtstraining</b></p> <p><b>Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!</b></p> <p>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 Gehen und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Irène Zingg-Vetter, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO</p>	<p><b>Kurs 271</b></p> <p>Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») 9.45 bis 11.15 Uhr CHF 245.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 5. Oktober</p>
--	--	--

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



Foto: © atoss #34091581 – fotolia.com

Dienstag,  
13. November

## Keine Angst vor jungem Gemüse

### Ernährungsaspekte im Alter

Die goldenen Jahre fit geniessen! An diesem Vormittag nehmen wir einige Aspekte der Ernährung im Alter genauer unter die Lupe. Alle wissen, wie wichtig z.B. Gemüse auf dem Teller ist. Wie gelingt es Ihnen aber, Rüebli & Co. in den Speiseplan einzubauen? Was für eine Rolle spielen allgemein die Qualität und die Menge der Lebensmittel? Dieser Vortrag bietet Ihnen eine Basis, in der Sie viel Wissenswertes von A bis Z erfahren, damit Sie Ihre persönliche Ernährung verbessern können.

**Kursleitung:** Rebecca Rettig Burri, zertifizierte Ernährungsberaterin SHS

Kurs 272

Hotel Cascada,  
Bundesplatz 18, Luzern  
9.30 bis 11 Uhr  
CHF 30.–

**Anmeldung:**  
bis 2. November

**NEU**

Donnerstag,  
15. November  
bis 6. Dezember  
(4x)

## Balsam für die Füsse

### (Wiederaufnahme des Kurses infolge grosser Nachfrage)

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

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

Kurs 273

Gesundheits-Atelier für  
Therapie und Bewe-  
gung, Rösslimatte 47,  
Luzern (VBL-Bus 6/7/8,  
bis «Werkhofstrasse»)  
10 bis 11.30 Uhr  
CHF 140.–

**Anmeldung:**  
bis 2. November

# 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.

### Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist jedoch erwünscht. **Wann:** Jeden dritten Freitag des Monats: 17. Aug., 21. Sept., 19. Okt., 16. Nov., 21. Dez. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr **Ort:** **NEU** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 75.– für fünf frei wählbare Treffen.

### Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 5. Juli, 6. Sept., 4. Okt., 8. Nov. (anstelle 1. Nov.), 6. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** **NEU** Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

### Literatur-Treff

Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. Das aktuelle Buch kann bei Pro Senectute erfragt werden. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 31. Aug., 28. Sept., 26. Okt., 30. Nov. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** **NEU** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr (5 Treffen), CHF 8.– pro Einzeltreffen.

### Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 12. Juli, 6. Sept., 4. Okt., 25. Okt., 15. Nov., 13. Dez., 27. Dez. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstrasse 13, Luzern, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

### Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 2. Aug., 6. Sept., 4. Okt., 8. Nov. (anstelle 1. Nov.), 6. Dez. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Stadt Luzern, auf Anfrage. **Leitung:** Margrit Thalman. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

# Computerkurse (Mac)

**Kursleitung:** Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin  
**Ort:** Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)  
**Anmeldeschluss:** jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn

Den Kursteilnehmenden wird je ein iMac zur Verfügung gestellt; der eigene Laptop kann nicht mitgebracht werden.

## Erster Kontakt mit dem Mac

**Voraussetzung:** keine

**Kursinhalt:** Den Mac ein-/ausschalten, neu starten. Umgang mit der Maus: Einrichten und Bedienung. Die Mac-Tastatur: Tastaturbefehle, Funktionstasten. Begriffserklärungen. Welches ist der richtige Mac: Abklärungen vor dem Kauf.

**Kurs MAC 501:** Dienstag, 11.9.  
14 bis 16.30 Uhr, CHF 95.–

## Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

**Voraussetzung:** Kurs «Erster Kontakt mit dem Mac» oder Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung.

Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennenlernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden. In einer kleinen Gruppe werden in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.

**Kursinhalt:** Der Finder – wozu man ihn braucht, wie man ihn einrichtet. Finder-Fenster anpassen; Ordner anlegen; Systemeinstellungen; Einrichten des Docks; Programme starten und beenden; Dateien erstellen, speichern und öffnen; Safari.

**Kurs MAC 502:** Dienstag/Freitag, 25.9. + 28.9.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

**Kurs MAC 503:** Montag, 22.10. + 29.10.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–



## Word 2011 für Mac

**Voraussetzung:** Einstiegskurs Mac

In diesem Kurs werden die Grundlagen von Word erklärt. Ziel ist es, einfach strukturierte Briefe selber einzurichten, Formatvorlagen zu erstellen, Tabulatoren richtig einzusetzen und eine einfache Tabelle zu erzeugen.

**Kursinhalt:** Dokumente erstellen und richtig speichern. Dokumente einrichten: Ränder, Spalten. Das Arbeiten mit Text: Text eingeben, markieren; Rechtschreibung und Grammatik prüfen; Formatvorlagen erstellen; Arbeiten mit Tabulatoren; Tabellen.

**Kurs MAC 504:** Dienstag/Freitag/Dienstag, 20.11. + 23.11. + 27.11.  
14 bis 17 Uhr (3x), CHF 345.–

# Computerkurse (Windows)

Realisieren Sie jetzt den Wunsch, endlich mit dem Computer befreundet zu sein, in Leichtigkeit und Freude mit der jüngeren Generation mithalten zu können und dabei zu lernen, wie man z.B. mailen, Fotos bearbeiten, professionelle Briefe und Karten gestalten, Kalkulationen durchführen,

virusfrei surfen und Bankgeschäfte online erledigen kann. Bei uns lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer vom ersten Schritt an. In entspannter Atmosphäre wecken Sie Ihre Ressourcen, lernen so viel Sie wollen und erlangen in der Anwendung zu Hause Ihre Sicherheit.

## Allgemeine Angaben

Unterricht in einer Kleingruppe von 4 bis max. 6 Teilnehmenden. Es wird mit dem Betriebssystem Windows gearbeitet. Der Kursraum ist mit 6 eingerichteten Computern ausgerüstet. Falls Sie einen eigenen Laptop besitzen und ihn mitbringen möchten, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit.

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

**Anmeldeschluss:** jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

## Computerkurse in LUZERN

**Fachleitung:** Michel Prigione, mip Schulung und Beratung  
**Kursleitung:** Michel Prigione und weitere Kursleiter/innen  
**Kursort:** **NEU** Theaterstrasse 7, Luzern

Bitte beachten Sie, dass die Computerkurse ab dem 21. August neu in unseren Kursräumen an der Theaterstrasse 7 und unter neuer Fachleitung stattfinden.

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

## Erster PC-Kontakt

**Vorkenntnisse:** keine

**Welche Möglichkeiten bietet der Personalcomputer? Die ersten Schritte am PC.**

**Inhalte:** Starten des PCs; die Maus korrekt bedienen; Maus und Tastatur optimal an eigene Arbeitsweise anpassen; Begriffserklärungen wie Betriebssystem, Internet usw. als entscheidende Kriterien beim Kauf eines eigenen Personalcomputers; Ergonomie am Computerarbeitsplatz.

**Kurs Eko 201:** Dienstag, 21.8.  
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 202:** Donnerstag, 6.9.  
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 203:** Montag, 24.9.  
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 204:** Montag, 15.10.  
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 205:** Dienstag, 13.11.  
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

## Windows-Einführung

**Vorkenntnisse:** Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse

**Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop zu Hause mit Betriebssystem Windows XP, Vista oder Windows 7.

Bitte klären Sie vor der Anmeldung ab, welche Windows-Version auf Ihrem persönlichen Computer installiert ist (Windows XP / Windows Vista / Windows 7).

**Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten. Grundkurs**

**Inhalte:** Grundfunktionen eines Betriebssystems; grundsätzliche Handhabung des Computers; Starten und Beenden der verschiedenen Programme; Datenorganisation mit Windows-Explorer; optimaler Umgang mit Fenster, Tastatur und Maus; Erstellen, Kopieren, Verschieben und Löschen von Dateien/Ordnern; Suche nach Dateien/Ordnern; Windows Zubehör-Programme.

**Kurs WiE 210:** Donnerstag, 23.8., 30.8., 6.9., 13.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 211:** Dienstag, 4.9., 11.9., 18.9., 25.9.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 212:** Donnerstag, 20.9., 27.9., 4.10., 11.10.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 213:** Dienstag, 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 214:** Donnerstag, 18.10., 25.10., 8.11., 15.11.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 215:** Donnerstag, 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 216:** Dienstag, 20.11., 27.11., 4.12., 11.12.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Windows-Wiederholungskurs

Die Inhalte aus dem Windows-Grundkurs werden repetiert und vertieft.

**Kurs W-WiE 217:** Freitag, 7.9., 14.9., 21.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

## Windows-Umsteigerkurse

**Vorkenntnisse:** PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

**Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows Vista bzw. Windows 7**

Arbeiten Sie bereits mit Windows XP und möchten Windows Vista oder das neue Windows 7 von Grund auf kennenlernen? Wir zeigen und üben, was neu oder anders ist mit konkreten Beispielen.

**Inhalte:** Desktop entdecken; Umgang mit Fenstern, Menüs und Dateien; Ordner optimieren; Erstellen, Kopieren und Organisieren von Dateien oder Ordnern; den neuen Explorer und seine vorzüglichen Eigenschaften kennen lernen; die integrierte Hilfe benutzen; nützliche Zubehör-Programme bei Windows.

**Kurs UW7 218:** Mittwoch, 29.8., 5.9., 12.9.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs UW7 219:** Mittwoch, 17.10., 24.10., 31.10.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

## Textverarbeitung 1 mit Word

**Vorkenntnisse:** Windows Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder Wiederholungskurs

**Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS Word arbeiten. Grundkurs**

**Inhalte:** Grundfunktionen von Word kennenlernen; verschiedene Ansichten der Dokumente; Positionieren und Markieren im Text mit Maus und/oder Tastatur; Darstellung von Briefen mit Absatz-, Zeichen- und Seitenformatierung; korrektes Handhaben von Absatzzeichen (Enterzeichen); Setzen, Verschieben und Löschen von Tabulatoren; Briefe korrekt gestalten; Texte aus dem Internet ins Word importieren; schwarz/weiss oder farbig drucken in Hoch- und Querformat.

**Kurs WoE 230:** Dienstag, 4.9., 11.9., 18.9., 25.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

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



## Textverarbeitung 2 mit Word

**Vorkenntnisse:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder Wiederholungskurs und Textverarbeitung 1 mit Word

**Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1:** Vertiefung von MS Word

**Inhalte:** Wiederholungen aus MS-Word-Grundkurs; Zeilenabstände optimal einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Rechtschreib- und Autokorrektur-Optionen handhaben; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen; Einladungs- und Grusskarten oder doppelseitige Flyer als Beispiel selbst gestalten.

**Kurs WoF 231:** Mittwoch, 31.10., 7.11., 14.11., 21.11.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Tabellenkalkulation mit Excel

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

**Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen**

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

**Kurs EXE 240:** Mittwoch, 19.9., 26.9., 3.10., 10.10.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Internet- und E-Mail-Einführung

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

Im Kurs wird mit Internet Explorer und dem verbreiteten Programm «Windows Mail» bzw. «Windows Live Mail» gearbeitet. Damit lernen Sie die Grundlagen, welche für die üblich verwendeten E-Mail-Programme Gültigkeit haben.

**Sich zurechtfinden im World Wide Web und im Umgang mit der elektronischen Post**

**Inhalte:** Aufbau und Funktion des Internets verstehen; Suchen von bestimmten Informationen und Erledigen von Onlineschäften (z.B. Fahrpläne abrufen); Webadressen (Favoriten) und Bilder speichern; Suchmaschinen; Aufbau und Funktion einer E-Mail kennen lernen; Senden und Empfangen von E-Mails; Abspeichern von E-Mail-Adressen; AntiVirus-Programm einsetzen; Versenden und Speichern von angehängten Dateien (Attachments).

**Kurs InE 250:** Dienstag, 9.10., 16.10., 23.10., 30.10.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs InE 251:** Mittwoch, 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs InE 252:** Dienstag, 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

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

**Arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements\*\***

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

**Kurs DBE 260:** Montag, 8.10., 15.10., 22.10., 29.10.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–  
(exkl. Programm Photoshop Elements \*\*Version 10  
à CHF 40.– und Buch à CHF 30.–)

**Kurs DBE 261:** Donnerstag, 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–  
(exkl. Programm Photoshop Elements \*\*Version 10  
à CHF 40.– und Buch à CHF 30.–)

## Fotobuch erstellen

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

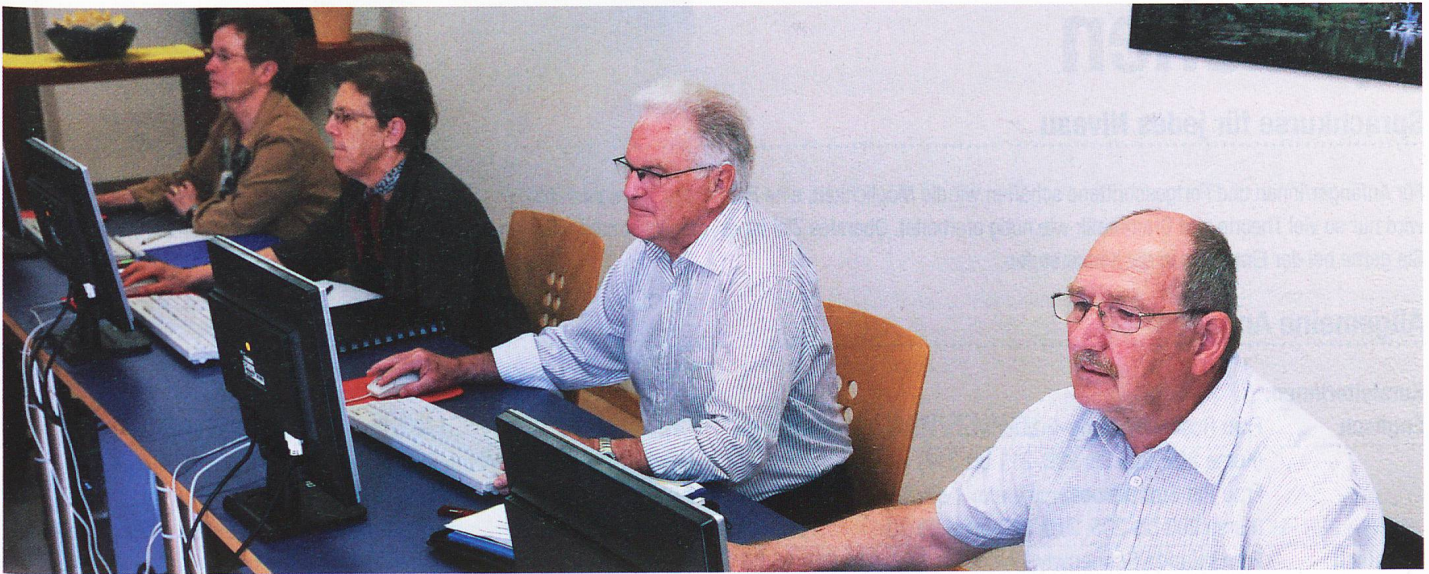
**Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen**

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software Ifflor.

**Inhalte:** Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen; Bilder einfügen und gleichzeitig bearbeiten (zuschneiden); Fotobuch mit Texten ergänzen; Bilder in ein ansprechendes Layout kleiden; die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

**Kurs Foe 270:** Montag, 17.9., 24.9., 1.10.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs Foe 271:** Montag, 26.11., 3.12., 10.12.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–



## Computerkurse in NEUENKIRCH

**Kursleitung:** Michel Prigione  
**Ort:** mip, Schulung und Beratung, Surseestrasse 8, Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze gegenüber Schullokal vorh.)  
 Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!

### WINDOWS-Einführung

**Voraussetzung:** Keine Vorkenntnisse erforderlich  
 Windows XP, Windows Vista, Windows 7 / Office 2003, 2007, 2010  
**Grundkurs:** Den Computer von Grund auf kennenlernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

**Kurs WiE 400:** Montag, 27.08., 3.9., 10.9., 17.9.  
 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.– (exkl. Kursunterl.)

**Kurs WiE 401:** Montag, 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.  
 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.– (exkl. Kursunterl.)

### Internet- und E-Mail-Einführung

**Voraussetzung:** Windows-Einführung  
 Internet Explorer 9.0 oder Mozilla Firefox / Windows Mail / Windows Live Mail / Outlook  
**Inhalte:** Was ist das Internet, Internet-Zugang, Suchen und Finden, E-Mail-Versand und -Empfang, Beilage zu E-Mail, Sicherheit im Internet

**Kurs InE 402:** Donnerstag, 27.9., 4.10., 11.10., 18.10.  
 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs InE 403:** Donnerstag, 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.  
 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements\*\*

**Voraussetzung:** Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse  
**Inhalte:** Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; Speichern und evtl. auf CD oder Speicherkarte archivieren; Bildausschnitte auswählen; Kontrast und Helligkeit; Bildgrösse definieren; rote Augen korrigieren; Texte zu Bildern hinzufügen; durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern; Glückwunschkarten erstellen.

**Kurs DBE 404:** Freitag, 28.9., 5.10., 12.10., 19.10.  
 8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–  
 (exkl. Programm Photoshop Elements \*\*Version 10 à CHF 40.– und Buch à CHF 30.–)

### Fotobuch erstellen

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

**Kurs Foe 405:** Mittwoch, 19.9., 26.9., 3.10.  
 8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

Wir danken der Firma JT International AG Dagmersellen für die Unterstützung der Bildungsangebote im 2. Halbjahr 2012

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 Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 202, 206 bis 209, 211 bis 217) Frau Pat Suhr Felber (Kurse 203 bis 205, 210, 218 bis 222)	Tel. 041 440 12 76 Tel. 041 377 54 49
<b>Spanisch</b>	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 231 bis 236, 240) Frau Belén Temiño (Kurse, 237, 239) Frau Emi Pedrazzini (Kurs 238)	Tel. 041 610 95 06 Tel. 041 311 24 56 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:** **NEU** Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Lektionsdauer:** 50 Minuten

**Anmeldung:** bis 6. August 2012  
(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)

**Kursdauer:** 20. Aug. bis 14. Dez.  
(ohne Herbstferien vom 1. bis 14. Okt., ohne Allerheiligen)

Bitte beachten Sie, dass die Sprachkurse ab dem 20. August in unseren neuen, hellen und komfortablen Kursräumen an der Habsburgerstrasse 22 stattfinden.

## Englisch

## WELCOME!

### **NEU** Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 201:** Wochentag und Zeit auf Anfrage

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 202:** Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 218.– (15x)

**Kurs 203:** Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 204:** Di, 15 bis 16 Uhr CHF 218.– (15x)

**Kurs 205:** Do, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (14x)

### Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 206:** Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 207:** Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Anfängerstufe 2

**Kurs 208:** Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 218.– (15x)

**Kurs 209:** Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Anfängerstufe 2.2

**Kurs 210:** Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Anfängerstufe 2.3

**Kurs 211:** Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Anfängerstufe 2.4

**Kurs 212:** Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 218.– (15x)

**Kurs 213:** Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 214:** Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Mittelstufe 1.2

**Kurs 215:** Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Mittelstufe 1.3

**Kurs 216:** Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Mittelstufe 1.4

**Kurs 217:** Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 218:** Di, 16 bis 17 Uhr CHF 218.– (15x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 219:** Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Fortgeschrittene 2

**Kurs 220:** Di, 14 bis 15 Uhr CHF 218.– (15x)

### Fortgeschrittene 3

**Kurs 221:** Do, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 203.– (14x)

### Konversation (für Fortgeschrittene)

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

**Kurs 222:** Do, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (14x)

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



## Spanisch BIENVENIDOS!

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 231:** Di, 11 bis 12 Uhr CHF 218.– (15x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 232:** Do, 15 bis 16.30 Uhr CHF 305.– (14x)

### Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 233:** Do, 13.30 bis 15 Uhr CHF 305.– (14x)

### Anfängerstufe 2

**Kurs 234:** Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 326.– (15x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 235:** Fr, 10 bis 11 Uhr CHF 218.– (15x)

### Mittelstufe 1.1

**Kurs 236:** Fr, 11 bis 12 Uhr CHF 218.– (15x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 237:** Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 326.– (15x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 238:** Di, 10 bis 11 Uhr CHF 218.– (15x)

### Konversation 1

**Kurs 239:** Di, 10 bis 11 Uhr CHF 218.– (15x)

### Konversation 2

Expresión oral: Trabajaremos con textos de autores de lengua española, artículos de periódicos y revistas. Profundizaremos en el texto y ejercitaremos la comunicación oral.

**Kurs 240:** Fr, 9 bis 10 Uhr CHF 218.– (15x)

## Italienisch **BENVENUTI!**

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 251:** Di, 15 bis 16.30 Uhr CHF 326.– (15x)

### Anfängerstufe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 252:** Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 326.– (15x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 253:** Mi, 10 bis 11.30 Uhr CHF 326.– (15x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 254:** Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 305.– (14x)

### Mittelstufe 3

**Kurs 255:** Mi, 13.30 bis 15 Uhr CHF 326.– (15x)

### Mittelstufe 4

**Kurs 256:** Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 305.– (14x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 257:** Mi, 15 bis 16.30 Uhr CHF 326.– (15x)

### Fortgeschrittene 2

**Kurs 258:** Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 326.– (15x)

## Französisch BIENVENUE!

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 261:** Mi, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Anfängerstufe 2

**Kurs 262:** Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Mittelstufe

**Kurs 263:** Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 218.– (15x)

### Fortgeschrittene

**Kurs 264:** Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 218.– (15x)

## Russisch

Russischkurse auf Anfrage

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