

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 4

**Register:** Bildungsangebote

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

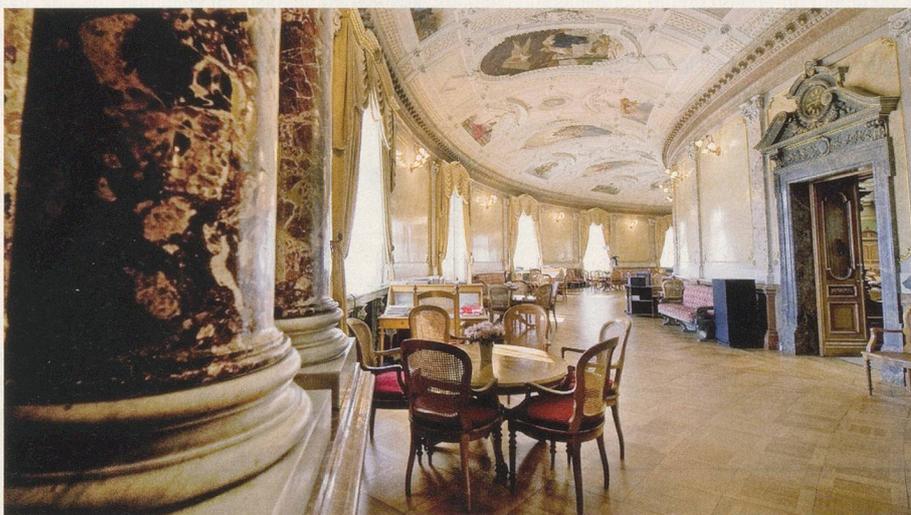
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.02.2025

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

## Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Donnerstag, 23. Januar	<b>Andermatt Biogarten Grossdietwil und Klosterkirche St. Urban</b> Anlass 1 Das Ziel von Andermatt Biogarten ist es, sinnvolle biologische Alternativen zu den konventionellen chemisch-synthetischen Pflanzenschutz-, Schädlingsbekämpfungs- und Düngemitteln zu finden. In einer 1½ Stunden dauernden Führung lernen Sie die Firma und ihre Produkte kennen. Nach dem Mittagessen Führung durch die Klosterkirche St. Urban. <b>Kosten:</b> CHF 22.– inkl. Führungen. <b>Reisekosten:</b> ca. CHF 24.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Mittagessen:</b> im Klostersgasthaus Löwen St. Urban (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> Rita Gasser und lokale Führer/innen	<b>Treffpunkt:</b> 8.05 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 16.37 Uhr in Luzern <b>Anmeldung:</b> bis 13. Januar
Dienstag, 18. Februar	<b>Hauptbahnhof Zürich und Kriminalmuseum</b> Anlass 2 Wir besuchen den Zürcher Hauptbahnhof; in einem Film sehen wir die verschiedenen Bauetappen und lernen vor Ort einzelne Bahnhöfeile und die Infrastruktur mit den Anlieferungen und Entsorgungen für die ShopVille-RailCity kennen. Anschliessend erwartet uns das Kriminalmuseum der Kantonspolizei Zürich für eine interessante Führung, wo wir den grossen Kriminalfällen der letzten Jahrzehnte begegnen. <b>Kosten:</b> CHF 22.– inkl. Führungen. <b>Reisekosten:</b> ca. CHF 20.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Leitung:</b> Alfons Steger und lokale Führer/innen	<b>Treffpunkt:</b> 12.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 20.49 Uhr in Luzern <b>Anmeldung:</b> bis 5. Februar



Dienstag, 4. März	<b>Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session</b> Anlass 3 <b>Führung/Teilnahme auf den Tribünen; Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen</b> 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. <b>Kosten:</b> CHF 25.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus. <b>Reisekosten:</b> ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant (nicht inbegr.). <b>Leitung:</b> Franz Brun, alt Nationalrat, und örtliche Führer/innen	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern <b>Rückkehr:</b> 17 Uhr in Luzern <b>Anmeldung:</b> bis 17. Februar
----------------------	---	---

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Mittwoch, 26. März	<p><b>Hundertwasser-Haus und Fliegermuseum Altenrhein</b></p> <p>Mit einem Car fahren wir via Hirzel – Sargans nach Altenrhein am Bodensee. Dort besichtigen wir – mit einer Führung – das einzige Hundertwasser-Haus in der Schweiz. Vergoldete Zwiebeltürme, leuchtende Farben, geschwungene Linien, ungleiche Fenster, bunte Keramiksäulen, schattige Wandelgänge und begrünte Dachflächen sind die Merkmale von Friedensreich Hundertwassers Architektur. Am Nachmittag besuchen wir das Fliegermuseum Altenrhein, mit einer Einführung in dessen Geschichte und der Flugzeuge. Die Heimfahrt führt uns über die Wasserfluh und den Ricken zurück nach Luzern.</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 55.– inkl. Eintritte und Führungen. <b>Reisekosten:</b> im Preis inbegriffen. <b>Mittagessen:</b> im Restaurant (nicht inbegr.).</p> <p><b>Leitung:</b> Alfons Steger und lokale Führer/innen</p>	<p><b>Anlass 4</b></p> <p><b>Treffpunkt:</b> 7.30 Uhr beim Carparkplatz auf dem Inseli, Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> ca. 19 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 12. März</p>
Dienstag, 29. April	<p><b>Zofingen</b></p> <p><b>Altstadt und Umgebung</b></p> <p>In einer Altstadtführung wird uns die bunte Palette von Gassen, Plätzen und Gebäuden gezeigt und die vielfältige Geschichte dieser charmanten Stadt – einer Nachbarin Luzerns – nähergebracht. Am Nachmittag lernen wir die nähere Umgebung mit dem schönsten Festplatz der Schweiz kennen. Wir sind am Vormittag und am Nachmittag je ca. 1½ Std. zu Fuss unterwegs.</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 20.– inkl. Führung. <b>Reisekosten:</b> ca. CHF 16.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). <b>Mittagessen:</b> im Restaurant (nicht inbegr.).</p> <p><b>Leitung:</b> Alfons Steger und lokale Führer/innen</p>	<p><b>Anlass 5</b></p> <p><b>Treffpunkt:</b> 8.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> 17 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 16. April</p>
Dienstag, 20. Mai	<p><b>Staufen und Badenweiler im Markgräflerland</b></p> <p>Am Rande des südlichen Schwarzwaldes liegt, eingebettet in die Weinberge, die Fauststadt Staufen. Wir folgen einer Führung durch die mittelalterliche Altstadt, kosten den heimischen Wein und geniessen ein saisonales Spargelgericht im Gasthof Kornhaus. Auf der Rückfahrt über die Badische Weinstrasse machen wir Halt in Badenweiler, dem eleganten Badeort mit mediterranem Klima und imposanten römischen Thermen.</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 59.– inkl. Eintritt und Führung. <b>Reisekosten:</b> im Preis inbegriffen. <b>Mittagessen und Kaffeehalt:</b> im Restaurant (ca. 35 Euro, nicht inbegr.).</p> <p><b>Leitung:</b> Pia Schmid und lokale Führer/innen</p>	<p><b>Anlass 6</b></p> <p><b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr beim Carparkplatz auf dem Inseli, Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> ca. 18 Uhr in Luzern</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 7. Mai</p>
Dienstag, 17. Juni	<p><b>Mit der Cabriobahn aufs Stanserhorn</b></p> <p>Lernen Sie das «Innenleben» der weltweit ersten Cabriobahn kennen und erfahren Sie viel Interessantes über die Geschichte der Stanserhornbahn. Bei der Führung durch die Technikräume in der Mittelstation Kälti erhalten Sie spannende technische Hintergrundinformationen. Bewundern Sie auf dem geführten Rundgang mit einem Ranger die eindruckliche Landschaft und die herrliche Alpenflora.</p> <p><b>Kosten:</b> CHF 39.–, inkl. Billett der Cabriobahn und Führungen; <b>Barzahlung</b> am Exkursionstag. <b>Reisekosten:</b> ca. CHF 9.– für Retourbillett Luzern-Stans mit Halbtax. Bitte lösen Sie das Billett von Luzern oder Ihrem Wohnort nach Stans selbst. <b>Mittagessen:</b> im Gipfelrestaurant (nicht inbegr.) oder Picknick.</p> <p><b>Leitung:</b> Rita Gasser und lokale Führer</p> <p><b>Bitte beachten:</b> Durchführung nur bei gutem Wetter. Telefon 041 226 11 84 gibt ab Montag, 16. Juni 2014, 9 Uhr, Auskunft, ob die Exkursion durchgeführt wird.</p>	<p><b>Anlass 7</b></p> <p><b>Treffpunkt:</b> 7.55 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern</p> <p><b>Rückkehr:</b> individuell</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 2. Juni</p>



Foto: www.stanserhorn.ch

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

# Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
<b>Vorträge:</b> Dienstag, 28. Januar, 11. März, 1. April, 13. Mai (4x)	<b>Unsere Vögel</b> <b>Einblick in das faszinierende Leben einheimischer Vögel</b> Zur Vorbereitung für die fünf Exkursionen informiert der erfahrene Referent und Exkursionsleiter in Bild-Präsentationen über den Körperbau der Vögel, ihre Lebensweise, die Sinnesleistungen, die Brutbiologie der Vögel und Einzelheiten zum Phänomen Vogelzug. Die Teilnehmer/innen lernen häufige einheimische Vogelarten und ihre Stimmen kennen. Die Exkursionen finden in Luzern und stadtnahen Wäldern statt. <b>Kursleitung:</b> Dr. Urs Petermann, Biologe	<b>Kurs 10</b> <b>Vorträge:</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 16 Uhr <b>Exkursionen:</b> im Februar: 14 bis 17 Uhr; März bis Juni: 8 bis 11 Uhr CHF 190.– für alle 9 Anlässe <b>Anmeldung:</b> bis 16. Januar
<b>Exkursionen:</b> Dienstag, 4. Februar, 18. März, 15. April, 20. Mai, 17. Juni (5x)		

Dienstag, 11. Februar	<b>Erdstrahlen, Wasseradern, Verwerfungen, Elektromog</b> <b>Gesundheitsbelastende Phänomene</b> Man sieht, hört und riecht sie nicht – und trotzdem können sie da sein, die belastenden geo- und elektrobiologischen Störzonen und der in der heutigen Zeit immer häufiger anzutreffende Elektromog. Diese Störquellen sind nicht so ungefährlich, wie viele Menschen glauben. Da es sensible und weniger sensible Menschen gibt, stossen Ärzte und Therapeuten oft an ihre Grenzen, und häufig bringen auch gute Medikamente nicht den gewünschten Erfolg. Der Referent gibt aufschlussreiche Hinweise, wie Verbesserungen erzielt werden können (z.B. durch Verschieben von Betten an eine andere Stelle im Zimmer oder Freischalten des Elektromogs). Ein guter Geo- und Elektrobiologe verkauft nichts, sondern zeigt nur auf, was zu beheben ist. Der erfahrene Referent und Autor von zwei Büchern zu diesen Themen wird auch Ihre Fragen beantworten (keine Verkaufsveranstaltung). <b>Referent:</b> Hans Kauer, Ingenieur, geo- und elektrobiologischer Berater	<b>Kurs 11</b> Bundesplatz 14, Luzern 14.15 bis ca. 16 Uhr CHF 35.– <b>Anmeldung:</b> bis 29. Januar
--------------------------	---	---

NEU



Montag, 10. März	<b>Vortragsreihe «Wetter»: Gewitter</b> <b>Vom Götterzorn zur Hochspannung</b> Die Urkraft der Gewitter mit Blitz und Donner übt seit ewigen Zeiten auf die Menschen ein Gemisch aus Angst und Faszination aus. Früher wurde in einem tobenden Unwetter der Zorn der Götter sichtbar. Heute wissen wir, dass der Blitz eine gigantische elektrische Entladung ist, die auch heute noch für uns gefährlich ist. Was soll man tun, wenn man im Freien überrascht wird von einem Gewitter (Tipps für Blitzschutz etc.)? In Extremfällen kann bei einem Gewitter sogar bei uns ein Tornado auftreten. Der Referent ist Buchautor des Buches «Wetterzeichen am Himmel», Koautor ist Thomas Bucheli. <b>Kursleitung:</b> Dr. Andreas Walker, Meteorologe, Buchautor, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf	<b>Kurs 12</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 35.– <b>Anmeldung:</b> bis 25. Februar
---------------------	---	---

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

Mittwoch, 12. und 26. März (2x)	<p><b>Weg damit!</b></p> <p><b>Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng Shui</b></p> <p>Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, dank derer man unnötigen Ballast los wird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS</p>	<p><b>Kurs 13</b></p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 96.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 27. Februar</p>
---------------------------------------	--	---

Donnerstag, 20. März bis 10. April (4x)	<p><b>Basics beim Kochen – frische Ideen für Einsteiger/innen</b></p> <p><b>Die Grundzubereitungsarten kennenlernen und die Gerichte mit einer Prise Humor würzen</b></p> <p>In diesem Basiskochkurs bereiten wir unkomplizierte Gerichte zu. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen. Zudem erhalten Sie praktische Tipps für die einfache und gesunde 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. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p><b>Kurs 14</b></p> <p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 28. Februar</p>
---	---	--



Donnerstag, 8. Mai bis 5. Juni (ohne 29. Mai), 4x	<p><b>Frühling in der Küche</b></p> <p><b>Neue, unkomplizierte Rezepte sorgen für frischen Wind in Ihrer Küche</b></p> <p>Wir verarbeiten frische Produkte aus dem frühlingshaften Marktangebot und bereiten in geselliger Runde unkomplizierte, gesunde und bekömmliche Gerichte zu. Zu jedem Kursabend erhalten Sie eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Dieser Kochkurs ist für alle Interessierten offen. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin</p>	<p><b>Kurs 15</b></p> <p>Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 17. April</p>
--	--	--

Montag, 24. März	<p><b>Stil und Make-up mit 60+</b></p> <p>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.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin</p>	<p><b>Kurs 16</b></p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 17.30 Uhr CHF 68.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 11. März</p>
---------------------	--	--

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 25. März	<b>Testament und Erbfolge</b> Der sehr erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine allgemeine Übersicht zum Thema Testament und Erbfolge unter besonderer Berücksichtigung der Begünstigung des überlebenden Ehegatten. <b>Kursleitung:</b> lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar	<b>Kurs 17</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 9 bis 11 Uhr CHF 36.– <b>Anmeldung:</b> bis 12. März

# Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 4. bis 18. Februar (3x)	<b>Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken»</b> <b>Gibt es objektive Erkenntnisse?</b> Das Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir Erkenntnisse für den Alltag gewinnen. Aber wovon reden wir eigentlich, wenn wir von Erkenntnissen sprechen? Inwieweit ist das menschliche Erkenntnisvermögen subjektiv gefärbt und welcher Zusammenhang besteht zwischen Erkenntnis und einem guten Leben? <b>Kursleitung:</b> Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik	<b>Kurs 20</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 98.– <b>Anmeldung:</b> bis 22. Januar

Dienstag, 11. bis 25. März (3x)	<b>Kursreihe «Spiritualität im Alter»</b> <b>Jesus und/oder Buddha als Lebensbegleiter</b> Christentum und Buddhismus sprechen verschiedene Sprachen, der Lebensweg ihrer Begründer ist unterschiedlich, doch ihre spirituellen Wegweisungen gleichen sich in vielem. Jesus und Buddha: Wo gibt es Parallelen, wo Unterschiede? Wir befassen uns mit dem Buch von Wolfgang Poeplau, «Den Weg der Meister gehen – Jesus und Buddha als Lebensbegleiter», Kösel-Verlag. Vorkenntnisse sind nicht Bedingung. <b>Kursleitung:</b> Karl Mattmüller, Theologe	<b>Kurs 21</b> Abendweg 1, Luzern. Röm.-kath. Landes- kirche, Haus St. Agnes (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 89.– <b>Anmeldung:</b> bis 26. Februar
---------------------------------------	--	--



Foto: Prisma

Donnerstag, 13. März bis 10. April (5x)	<b>Geschichten, die mein Leben schrieb</b> <b>Mein Weg zur Autobiografie</b> Sie haben Lust zu schreiben und wollen Ihre Lebensgeschichte zu Papier bringen. Eine Autobiografie besteht aus vielen kleinen Geschichten, die nicht zwingend chronologisch entstehen müssen. In diesem Kurs fangen Sie dort an, wo Sie die Schreiblust packt – oder machen dort weiter, wo Sie irgendwann mal aufgehört haben. Ob Sie das Werk jemals vollbringen, ist egal, Hauptsache, Sie beginnen jetzt damit. Dank unkonventionellen Schreibregungen und Impulsen aus der Schreibgruppe entsteht Schritt für Schritt Ihre eigene Geschichtensammlung. Fangen Sie doch einfach mal damit an, von einem besonderen Glückstag zu erzählen. Bringen Sie bitte am ersten Kurstag Ihren Glücksbringer oder ein Symbol für Ihren Glückstag mit. <b>Kursleitung:</b> Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin/Supervisorin	<b>Kurs 22</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 195.– <b>Anmeldung:</b> bis 28. Februar
---	---	--

**NEU**

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

### Jesus und Mohammed – Freunde oder Feinde?

Kurs 23

#### Was würde geschehen, wenn sie sich heute begegneten?

Dienstag,  
1. bis 15. April (3x)

Angenommen, Jesus und Mohammed würden sich in unserer Zeit irgendwo treffen, in einer Bar vielleicht gar, wovon das Buch «Einwurf – Jesus und Mohammed im Gespräch» (Rüegger Verlag) ausgeht. Wie würden sie sich begegnen? Reserviert? Vorsichtig? Freundschaftlich? Im Buch, das als grundlegende Lektüre dieses Kurses gilt, erörtern die beiden grossen Gestalten der Weltgeschichte aktuelle Themen der Zeit. Zudem nehmen sie Stellung zu all den Vorschriften und Dogmen, welche die Tradition aus den ursprünglichen Visionen der beiden Religionsstifter entwickelt hat. Die Kurs-teilnehmenden dürfen Informationen zu dieser speziellen Konstellation erwarten und sich gerne in den aussergewöhnlichen Dialog einmischen. Bitte bringen Sie das oben erwähnte Buch in den Kurs mit; es kann in Buchhandlungen für CH 25.– gekauft werden.

**Kursleitung:** Josef Hochstrasser, Pfarrer und dipl. Erwachsenenbildner

Habsburgerstr. 22,  
Luzern  
9.30 bis 11 Uhr  
CHF 89.–

**Anmeldung:**  
bis 19. März

### SinnVolles GehirnTraining

Kurs 24

#### Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Montag,  
7. April bis  
19. Mai (ohne  
21. April), 6x

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.

**Kursleitung:** Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin

Habsburgerstr. 22,  
Luzern  
14.30 bis 16.30 Uhr  
CHF 180.–

**Anmeldung:**  
bis 25. März

### Eigene Vorsorge mit dem DOCUPASS

Kurs 25

#### Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente

Donnerstag,  
22. Mai

Mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes sind neue Formen der persönlichen Vorsorge für den Fall der eigenen Urteilsunfähigkeit im Gesetz vorgesehen. Pro Senectute bietet dazu mit dem von ihr neu geschaffenen DOCUPASS eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In diesem Referat werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt und konkret anhand des DOCUPASSES die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) beleuchtet. Die Kurs-teilnehmenden haben Gelegenheit, ihre konkreten Fragestellungen einzubringen. Den DOCUPASS können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 19.–) unter Tel. 041 226 11 88 beziehen.

**Kursleitung:** Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater



Habsburgerstr. 22,  
Luzern  
9 bis 11 Uhr  
CHF 36.–

**Anmeldung:**  
bis 9. Mai

### «auto-mobil bleiben» – Ein Fahr-Check-Kurs

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 kennen lernen. 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).

**Kursleitung:** Marlies Wespi, Fahrlehrerin, Pascal Wettstein, Fahrlehrer

**Kurs 26 :** Dienstag, 18. März

**Kurs 27:** Dienstag, 6. Mai

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

**Anmeldung:**  
**Kurs 26:** bis 4. März  
**Kurs 27:** bis 23. April

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	<b>Im Alltag sicher unterwegs</b> <b>Mobilitätskurse «mobil sein &amp; bleiben» mit Billettautomatenschulung</b>	
	Der Kurs vermittelt Grundlagen, um selbstsicher und gut informiert mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs zu sein. Wertvolle Tipps helfen Ihnen, sich am Bahnhof zu orientieren und sicher im öffentlichen Raum unterwegs zu sein.	
	<b>Luzern:</b> 20. Mai / 21. Mai / 10. und 11. September 2014;	8 bis 12 Uhr
	<b>Sursee:</b> 7. Mai / 17. Sept. 2014;	8.30 bis 12 Uhr
	<b>Willisau:</b> 14. Mai 2014;	8.30 bis 12 Uhr
	<b>Wolhusen:</b> 4. Juni 2014;	8.30 bis 12 Uhr
	<b>Kosten:</b> Die Teilnahme ist kostenlos.	
	<b>Anmeldung</b> und weitere Infos direkt bei: Verkehrsbetriebe Luzern vbl unter Tel. 041 369 65 65.	

## Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	<b>Digitales Fotografieren</b>	<b>Kurs 30</b>
Donnerstag, 13. März bis 17. April (ohne 10. April), 5x	<b>Grundkurs für Anfänger/innen</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 Erwachsenenbildnerin	Bundesplatz 14, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 260.–  <b>Anmeldung:</b> bis 28. Februar

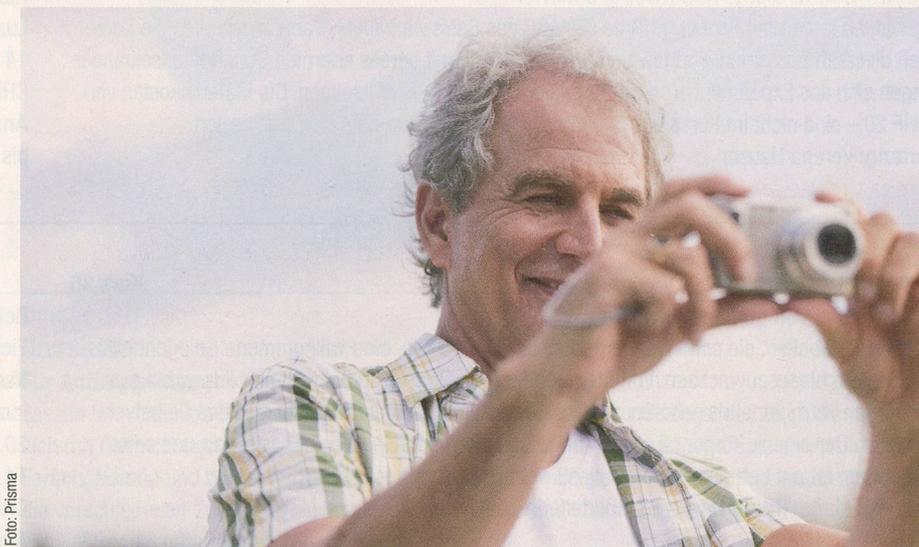


Foto: Prisma

	<b>Bildgestaltung und Bildaufbau</b>	<b>Kurs 31</b>
Dienstag, 20. Mai bis 17. Juni (5x)	<b>Erst blicken, dann klicken!</b> Die richtige Anordnung und Komposition von Linien, Flächen, Formen und Farben machen den Unterschied zwischen einem Schnappschuss und einer anspruchsvollen Fotografie. Wenn Sie ausdrucksstarke Bilder fotografieren wollen, ist es unerlässlich, die Bildgestaltung und einen bewussten Bildaufbau einzelner Elemente wirkungsvoll auf einem Foto zu platzieren. Sie werden staunen, wie Sie bereits mit wenigen Gestaltungsregeln tolle Bilderergebnisse erhalten. Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Kenntnisse Ihrer Kamera und Grundkenntnisse in der Fotografie. <b>Kursleitung:</b> Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin	Habsburgerstr. 22, Luzern CHF 260.– 13.30 bis 16 Uhr  <b>Anmeldung:</b> bis 7. Mai

**NEU**

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 4. bis 18. Februar plus 18. März (4x)	<p><b>Ahnenforschung und Familiengeschichte</b></p> <p>Der Kurs bietet Hilfe und Grundlagen, die Herkunft der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu entwerfen. Sie erfahren, wie Sie mit und ohne Internet zu Informationen kommen und wie Sie das erforschte Material – auch mit dem Computer – verarbeiten können. Zusätzlich zu den drei normalen Kurstagen wird am 18. März ein Kursnachmittag durchgeführt mit der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, Vergleichen von Resultaten usw.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar</p>	<p><b>Kurs 32</b></p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 178.– inkl. Kursunterlagen <b>Anmeldung:</b> bis 21. Januar</p>
Donnerstag, 20. März bis 10. April (4x)	<p><b>Shall we dance?!</b></p> <p><b>Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60</b></p> <p>Auch in dieser Spielzeit fragen Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Theater», und Pro Senectute Kanton Luzern wieder: «Dürfen wir bitten?». Der Workshop richtet sich an Menschen ab 60 Jahren mit Lust an Bewegung, Musik und Tanz. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Der Workshop eignet sich gleichermaßen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Das aktuelle Programm von «Tanz Luzerner Theater» sorgt für Impulse im Hinblick auf Körperarbeit und den Einsatz von Musik. Zusätzlich zum Tanzworkshop erhalten die Teilnehmer/innen die Möglichkeit eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion, welcher im Preis inbegriffen ist. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «TANZ 15: Moving Metaphors» vom Sonntag, 11. Mai 2014, um 13.30 Uhr, im Luzerner Theater.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»</p>	<p><b>Kurs 33</b></p> <p>«Südpol», Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 31 bis «Südpol») 9 bis 10.30 Uhr CHF 115.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 7. März</p>
Donnerstag, 24. April bis 15. Mai (4x)	<p><b>Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene</b></p> <p><b>Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen</b></p> <p>Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das ABC des Basis-Alphabets. Danach gestalten sie kurze Texte mit diversen Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen. Die Materialkosten von max. CHF 20.– sind nicht im Kurspreis inbegriffen und werden direkt im Kurs einkassiert.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Verena Hauser</p>	<p><b>Kurs 34</b></p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern, 14 bis 16.30 Uhr CHF 130.– <b>Anmeldung:</b> bis 11. April</p>
Montag, 5. Mai bis 2. Juni (5x)	<p><b>Singen aus Freude</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 Atemübungen und Warm-up über 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> Marie-Theres Hermann, Chorleiterin</p>	<p><b>Kurs 35</b></p> <p>Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (Bus Nr. 1, 11, 20, 31) 14 bis 15.45 Uhr CHF 110.– <b>Anmeldung:</b> bis 22. April</p>
Mittwoch, 12. März bis 30. April (8x)	<p><b>Schach</b></p> <p><b>Anfängerkurs</b></p> <p>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).</p> <p><b>Kursleitung:</b> Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler</p>	<p><b>Kurs 36</b></p> <p>Restaurant Weinhof, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch) <b>Anmeldung:</b> bis 26. Februar</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 15. Jan., 12. Februar, 12. März, 9. April, 14. Mai, 25. Juni (6x)	<b>Aquarellmalen</b> <b>Kurs für Anfänger/innen</b> Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung. <b>Kursleitung:</b> Maria Tschuppert	<b>Kurs 37</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 9 bis 11.30 Uhr CHF 195.– <b>Anmeldung:</b> bis 3. Januar

**NEU**

Donnerstag, 16. Januar, 13. Februar, 6. März, 17. April, 22. Mai, 26. Juni (6x)	<b>Aquarellmalen</b> <b>Kurs für Fortgeschrittene</b> Sie vertiefen die Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei und wagen sich auch an aufwendigere Motive. Alle Interessierten mit Grundkenntnissen sind willkommen. Es handelt sich hier um einen fortlaufenden Kurs mit nur wenig frei werdenden Kursplätzen. <b>Kursleitung:</b> Maria Tschuppert	<b>Kurs 38</b> Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 16.30 Uhr CHF 195.– <b>Anmeldung:</b> bis 3. Januar
--	---	---



Foto: Prisma

Dienstag, 11. März bis 1. April (4x)	<b>Jasskurs</b> <b>Für Anfänger/innen</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 Nationalsport vertraut. <b>Kursleitung:</b> Franz Küttel, Jassleiter SJM	<b>Kurs 39</b> Restaurant Weinhof, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung:</b> bis 25. Februar
--	--	--

Dienstag, 8. bis 29. April (4x)	<b>Jassen</b> <b>Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten</b> Das Kursprogramm ist auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten aufgebaut. 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 40</b> Restaurant Weinhof, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– <b>Anmeldung:</b> bis 25. März
------------------------------------	---	---

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

# Gesundheitsförderung/Wohlbefinden

Datum

Kurs

Ort, Zeit, Kosten

## Yoga für reife Körper

Das Sanskrit Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist, und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst.

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

### Anfängerkurse

- Kurs 50:** Mittwoch, 8. Januar bis 26. Febr. (8x)
- Kurs 51:** Mittwoch, 8. Januar bis 26. Febr. (8x)
- Kurs 52:** Mittwoch, 12. März bis 30. April (8x)
- Kurs 53:** Mittwoch, 12. März bis 30. April (8x)
- Kurs 54:** Mittwoch, 14. Mai bis 2. Juli (8x)
- Kurs 55:** Mittwoch, 14. Mai bis 2. Juli (8x)

9 bis 10 Uhr  
11 bis 12 Uhr  
9 bis 10 Uhr  
11 bis 12 Uhr  
9 bis 10 Uhr  
11 bis 12 Uhr  
CHF 160.– pro Kurs

### Sommerkurse Anfänger/innen

- Kurs 56:** Mittwoch, 16. Juli bis 20. Aug. (5x) (ohne 13. Aug.)
- Kurs 57:** Mittwoch, 16. Juli bis 20. Aug. (5x) (ohne 13. Aug.)

9 bis 10 Uhr  
11 bis 12 Uhr  
CHF 100.– pro Kurs

### Kurse für Fortgeschrittene

Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

- Kurs 58:** Mittwoch, 8. Januar bis 26. Febr. (8x)
- Kurs 59:** Mittwoch, 12. März bis 30. April (8x)
- Kurs 60:** Mittwoch, 14. Mai bis 2. Juli (8x)

10 bis 11 Uhr  
10 bis 11 Uhr  
10 bis 11 Uhr  
CHF 160.– pro Kurs

### Sommerkurs Fortgeschrittene

- Kurs 61:** Mittwoch, 16. Juli bis 20. Aug. (5x) (ohne 13. Aug.)

10 bis 11 Uhr  
CHF 100.–

**Kursleitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt. Je nach Zusatzversicherung teilw. Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

### Anmeldung:

**Kurse 50 & 51 & 58:**  
bis 27. Dezember 2013  
**Kurse 52 & 53 & 59:**  
bis 28. Februar  
**Kurse 54 & 55 & 60:**  
bis 2. Mai  
**Kurse 56 & 57 & 61:**  
bis 4. Juli



Foto: Prisma

## Yoga für Männer ab 60 (ohne und mit Yoga-Erfahrung)

Yoga-Übungen, dem männlichen Naturell angepasst, unterstützen den Körper in seiner täglichen Funktion und beim Sport. Kräftigende Positionen und beweglichkeitsfördernde Yoga-Stellungen wechseln sich ab und helfen Körper und Geist, in harmonisches Gleichgewicht zu kommen. Bewusstes Atmen fördert vorhandene Ressourcen. Die Stunde endet mit erholsamer Entspannung.

Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, Haltestelle Werkhofstr.)

- Kurs 62:** Donnerstag, 30. Januar bis 3. April (ohne 27. Febr.), 9x
- Kurs 63:** Donnerstag, 17. April bis 26. Juni (ohne 29. Mai + 19. Juni), 9x
- Kursleitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt. Je nach Zusatzversicherung teilw. Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

14.45 bis 15.45 Uhr  
14.45 bis 15.45 Uhr  
CHF 180.—  
**Anmeldung:**  
**Kurs 62:** bis 17. Januar  
**Kurs 63:** bis 4. April

**NEU**

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
	<p><b>Qi Gong</b></p> <p>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.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB</p> <p><b>Kurs 64:</b> Montag, 20. Januar bis 24. März (ohne 24. Febr. + 3. März), 8x 14 bis 15 Uhr</p> <p><b>Kurs 65:</b> Montag, 7. April bis 23. Juni (ohne 21. + 28. April, 2. + 9. Juni), 8x 14 bis 15 Uhr</p>	<p>Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») CHF 190.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> <b>Kurs 64:</b> bis 7. Januar <b>Kurs 65:</b> bis 26. März</p>
Donnerstag, 23. Januar bis 20. Februar, 5x	<p><b>Atmen – Bewegen – Entspannen</b></p> <p>Wieder einmal tief durchatmen! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mithilfe 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 Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.</p>	<p><b>Kurs 66</b></p> <p>Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 125.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 10. Januar</p>
Montag, 27. Januar bis 17. März (ohne 24. Februar und 3. März), 6x	<p><b>CANTIENICA®-Methode</b></p> <p><b>Eine gute Haltung für ein gutes Gefühl</b></p> <p>Die Cantienica-Methode ist Fitness mit anatomischer und therapeutischer Präzision. Sie weckt die Körperintelligenz als Basis für jede Bewegung im Sport und im Alltag, vermittelt Kraft, Beweglichkeit und Stabilität. Mit der Cantienica-Methode wird das gesamte Skelett optimal aufgerichtet, der Beckenboden aktiviert und alle Tiefenmuskeln werden vernetzt sowie trainiert. Dies geschieht schnell, sicher und nachhaltig und verhilft zu einer Linderung von Rückenschmerzen, Unterleibsbeschwerden und Fehlhaltungen. Alle Bewegungsabläufe werden geschmeidiger. Leichtigkeit und Frische kehren im Nu zurück.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Astrid Büeler, CANTIENICA®-Instruktorin, dipl. Pflegefachfrau und Therapeutin</p>	<p><b>Kurs 67</b></p> <p>DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern (VBL-Bus 2/12/18, Haltestelle «Kasernen- platz») 13.30 bis 15 Uhr CHF 220.—</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 14. Januar</p>
<b>NEU</b>	<p><b>Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining</b></p> <p><b>Für Kraft im Alter</b></p> <p>Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, wenn die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen. Inklusiv 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).</p> <p><b>Kursleitung:</b> Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten</p>	<p><b>Kurs 68</b></p> <p>Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 10.15 bis 11.30 Uhr CHF 170.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 21. Januar</p>
Freitag, 7. Februar bis 11. April (ohne 28. Februar, 7. März), 8x	<p><b>Tai Chi</b></p> <p><b>Tai Chi bewegt den Körper und belebt den Geist – eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Zukunft</b></p> <p>Die fließenden Bewegungen des Tai Chi erhalten den Körper beweglich und stärken die Muskulatur. Sie lernen einen längeren Bewegungsablauf kennen, schulen damit Ihre Konzentration und Vorstellungskraft und unterstützen Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht. Beim geselligen Üben in der Gruppe fällt das Lernen leichter. Tai Chi können Sie bis ins hohe Alter praktizieren. Sie brauchen dazu kein sportliches Talent.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin</p>	<p><b>Kurs 69</b></p> <p>Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern 8.30 bis 9.45 Uhr CHF 195.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 27. Januar</p>

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 17. Februar bis 31. März (ohne 3. März), 6x	<p><b>Beckenbodengymnastik</b></p> <p>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. Diese Übungen sind wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik, Expertin Erwachsenensport esa BASPO</p>	<p><b>Kurs 70</b></p> <p>Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 140.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 4. Februar</p>
Dienstag, 11. März bis 8. April (5x)	<p><b>Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör</b></p> <p><b>Wege zu besserem Zuhören</b></p> <p>Wer gut hört und zuhören kann, bleibt in Kontakt, gehört dazu und kann sich aktiv beteiligen. Wieder besser in Verbindung stehen mit den anderen und der Welt, teilhaben und verbunden sein – das ist das Ziel dieses Kurses. Im Alter lässt das Gehör nach, es kommen weniger Impulse im Gehirn an. Wie ein Muskel, der nicht mehr genutzt wird, werden die Nervenverbindungen schwächer, die für das Verarbeiten und Verstehen von Sprache nötig sind. In der Folge wird es immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zu einem besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Im Sessel ruhend «trainieren» das Elektronische Ohr und Mozart über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken Ihre Lebensgeister.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin</p>	<p><b>Kurs 71</b></p> <p>Horch-Atelier APP, Theaterstr. 13, Luzern 9 bis 11 Uhr CHF 195.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 26. Februar</p>
Freitag, 14. März bis 16. Mai (ohne 18. April), 9x	<p><b>Gleichgewichtstraining</b></p> <p><b>Sturzprophylaxe = Gehsicherheit</b></p> <p>Viele ältere Menschen verunfallen jedes Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO</p>	<p><b>Kurs 72</b></p> <p>Sport Solution, Ober- grundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bis Haltestelle «Moosegg») 9.45 bis 11.15 Uhr CHF 230.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 28. Februar</p>
Mittwoch, 2. und 9. April (2x)	<p><b>Gut ein- und durchschlafen</b></p> <p><b>Schlafstörungen natürlich meistern</b></p> <p>Haben Sie Mühe mit dem Ein- und/oder Durchschlafen? Möchten Sie Wege finden, den Schlaf auf natürlichem Weg zu regulieren? So, dass Sie morgens wieder ausgeruht, klar und fit sind? Es geht oft auch ohne starke Schlafmittel. Sie lernen in diesem Kurs, was Ihren Schlaf sabotiert und wie Sie dies ausschalten können. Erfahren Sie auch, was Ihre Organuhr, Ihr Biorhythmus und Ihr persönliches Umfeld zu Ihrem gesunden Schlaf beitragen. Alles, was Sie brauchen, ist etwas Geduld mit sich selbst und Freude am leicht erlernbaren Schlaftraining.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin</p>	<p><b>Kurs 73</b></p> <p>Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 56.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 20. März</p>



Foto: Prisma

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 8. Mai bis 5. Juni (ohne 29. Mai), 4x	<p><b>Balsam für die Füsse</b> (Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.) 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.</p> <p><b>Kursleitung:</b> Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin</p>	<p><b>Kurs 74</b></p> <p>Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse») 10 bis 11.30 Uhr CHF 140.–</p> <p><b>Anmeldung:</b> bis 4. April</p>



Foto: Prisma

### Osteoporosegymnastik: ein Angebot der Rheumaliga LU/UW

Aktives Gruppenprogramm mit gezielten Kräftigungs- und Koordinationsübungen.

- Kursleitung:** dipl. Physiotherapeutin  
**Daten:** Semesterkurse, der Einstieg ist jederzeit möglich  
**Kursorte:** Luzern, Ebikon, Emmenbrücke, Baldegg, Schüpfheim  
**Anmeldung und Auskunft:** Rheumaliga LU/UW, Leitung Kurswesens, Tel. 041 484 34 75

## Gemeinsame Interessen teilen

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

Nachfolgend 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. Jan., 21. Feb., 21. März, 16. Mai, 20. Juni. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 75.– für fünf frei wählbare Treffen.

#### Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 9. Jan. (statt 2. Jan.), 6. Feb., 6. März, 3. April, 1. Mai, 12. Juni (statt 5. Juni), 3. Juli. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

#### Literatur-Treff

Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. Das aktuelle Buch kann bei Pro Senectute erfragt werden. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 31. Jan., 28. Feb., 28. März, 25. April, 30. Mai, 27. Juni. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr (5 Treffen); CHF 8.– pro Einzeltreffen

#### Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 16. Jan., 13. Feb. (Fasnachtsanlass), 6. März, 10. April, 8. Mai, 22. Mai, 26. Juni. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstr. 13, Luzern, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

#### Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 6. Feb., 6. März, 3. April, 1. Mai, 5. Juni. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Margrit Thalman. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x). Die definitive Durchführung dieser Jass-Treffs ist noch offen. Bitte erkundigen Sie sich unter Telefon 041 226 11 96.

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 Könnestufen.

## Allgemeine Angaben

### Kursleiterinnen:

<b>Englisch</b>	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 3, 5 bis 7, 10 bis 17) Frau Pat Suhr Felber (Kurse 4, 8, 9, 18 bis 23) Frau Barbara Christen (Kurs 1, 2)	Tel. 041 440 12 76 Tel. 041 377 54 49 Tel. 041 242 13 51
<b>Spanisch</b>	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 31 bis 35, 39) Frau Belén Temiño (Kurse, 30, 36, 38) Frau Emi Pedrazzini (Kurs 37)	Tel. 041 610 95 06 Tel. 041 311 24 56 Tel. 041 310 63 75
<b>Italienisch</b>	Frau Emi Pedrazzini (Kurse 40 bis 47)	Tel. 041 310 63 75

<b>Französisch</b>	Frau Christine Steiner-Reichlen (Kurse 51 bis 53) Frau Barbara Christen (Kurs 50)	Tel. 041 370 79 43 Tel. 041 242 13 51
<b>Russisch</b>	Frau Alina Fuchs (Kurse 60, 61)	Tel. 041 320 75 57

**Ort:** Habsburgerstrasse 22, Luzern

**Lektionsdauer:** 50 Minuten

**Anmeldung:** bis 20. Dezember 2013 (Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)

**Kursdauer:** 6. Januar bis 4. Juli 2014 (ohne Fasnachtsferien vom 24. Februar bis 7. März und Osterferien vom 21. April bis 2. Mai und ohne Auffahrt, Pfingsten und Fronleichnam)

## Englisch WELCOME!

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 1:** Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 305.– (21x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse)

**Kurs 2:** Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 305.– (21x)

### Anfängerstufe 1.2 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 3:** Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 319.– (22x)

### Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 4:** Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 305.– (21x)

**Kurs 5:** Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 305.– (21x)

### Anfängerstufe 1.4 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 6:** Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 305.– (21x)

### Anfängerstufe 2

**Kurs 7:** Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr CHF 305.– (21x)

### Anfängerstufe 2.2

**Kurs 8:** Di, 15 bis 16 Uhr CHF 319.– (22x)

**Kurs 9:** Do, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 290.– (20x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 10:** Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr CHF 319.– (22x)

### Mittelstufe 1.1

**Kurs 11:** Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 319.– (22x)

**Kurs 12:** Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 319.– (22x)

### Mittelstufe 1.2

**Kurs 13:** Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 319.– (22x)

**Kurs 14:** Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr CHF 319.– (22x)

### Mittelstufe 1.3

**Kurs 15:** Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 305.– (21x)

### Mittelstufe 1.4

**Kurs 16:** Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 305.– (21x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 17:** Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 305.– (21x)

**Kurs 18:** Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 305.– (21x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 19:** Di, 16 bis 17 Uhr CHF 319.– (22x)

**Kurs 20:** Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 305.– (21x)

### Fortgeschrittene 2

**Kurs 21:** Di, 14 bis 15 Uhr CHF 319.– (22x)

### Fortgeschrittene 3

**Kurs 22:** Do, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 290.– (20x)

### Konversation (für Fortgeschrittene)

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

**Kurs 23:** Do, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 290.– (20x)

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

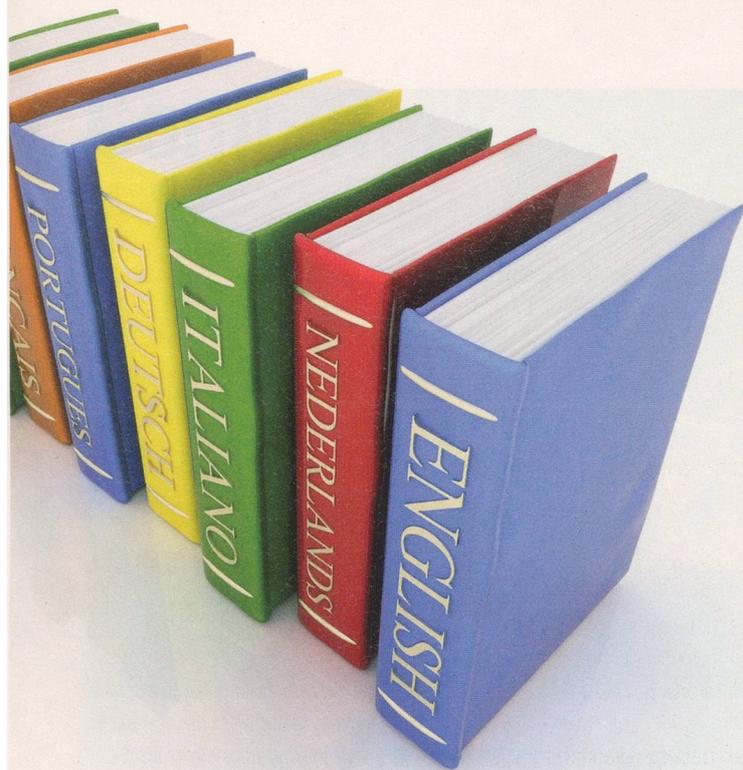


Foto: Prisma

## Spanisch BIENVENIDOS!

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 30:** Di, 11 bis 12 Uhr CHF 319.– (22x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse)

**Kurs 31:** Fr, 10.30 bis 12 Uhr CHF 458.– (21x)

### Anfängerstufe 1.2 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 32:** Di, 11 bis 12 Uhr CHF 319.– (22x)

### Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 33:** Do, 14 bis 15.30 Uhr CHF 436.– (20x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 34:** Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 480.– (22x)

**Kurs 35:** Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 305.– (21x)

### Fortgeschrittene 1

**Kurs 36:** Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 480.– (22x)

### Fortgeschrittene 2

**Kurs 37:** Di, 10 bis 11 Uhr CHF 319.– (22x)

### Konversation 1

**Kurs 38:** Di, 10 bis 11 Uhr CHF 319.– (22x)

### Konversation 2

En un ambiente relajado y con ayuda de textos cortos de periódicos, revistas u otros, hablamos y compartimos ideas y opiniones sobre temas de actualidad o de interés para el grupo.

**Kurs 39:** Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 305.– (21x)

## Italienisch **BENVENUTI!**

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 40:** Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 480.– (22x)

### Anfängerstufe 2 (wenig Vorkenntnisse)

**Kurs 41:** Mi, 15 bis 16.30 Uhr CHF 480.– (22x)

### Anfängerstufe 3

**Kurs 42:** Di, 15 bis 16.30 Uhr CHF 480.– (22x)

### Mittelstufe 1

**Kurs 43:** Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 480.– (22x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 44:** Mi, 10 bis 11.30 Uhr CHF 480.– (22x)

### Mittelstufe 3

**Kurs 45:** Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 436.– (20x)

### Fortgeschrittene 1:

**Kurs 46:** Mi, 13.30 bis 15 Uhr CHF 480.– (22x)

**Kurs 47:** Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 436.– (20x)

## Französisch BIENVENUE!

### NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 50:** Fr, 15.30 bis 17 Uhr CHF 458.– (21x)

### Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse)

**Kurs 51:** Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 305.– (21x)

### Mittelstufe 2

**Kurs 52:** Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 305.– (21x)

### Fortgeschrittene

**Kurs 53:** Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 305.– (21x)

## Russisch

### Russisch für die Reise (Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse)

**Kurs 60:** Mo, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 305.– (21x)

### Anfängerstufe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)

**Kurs 61:** Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr CHF 305.– (21x)

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



# Moderne Kommunikationsmittel

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

**Ort:** Theaterstr. 7, Luzern

**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

## iPhone-Grundkurs

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes iPhone und PIN-Code (vierstelliger Zugangscod) und Stromadapterkabel mitnehmen.

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

**Kurs iPh 1:** Montag, 13.1. + 20.1.  
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

**Kurs iPh 2:** Freitag, 21.3. + 28.3.  
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

**Kurs iPh 3:** Donnerstag, 26.5. + 2.6.  
8.45 bis 10.45 Uhr (2x), CHF 125.–

## NEU Kurs für Android Handy Samsung etc.

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie deren Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen Ihres Telefons. Bitte geben Sie uns die Marke des Telefons bekannt. Mitnehmen: eigenes, geladenes Telefon mit PIN-Code (vierstellig).

**Kurs AND 7** Montag, 10.2. + 17.2. (2x)  
13.45 bis 15.45 Uhr, CHF 95.–

**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

## NEU Kurs für Handy Nokia etc. (alte Modelle)

Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Handys kennen lernen, 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.

**Kurs NOK 8** Montag, 10.3. + 17.3. (2x)  
8.45 bis 10.45 Uhr, CHF 95.–

**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

## iPad

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

**Kurs PAD 4:** Donnerstag, 16.1., 23.1., 30.1.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs PAD 5:** Freitag, 21.3., 28.3., 4.4.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs PAD 6:** Donnerstag, 8.5., 15.5., 22.5.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

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

# Computerkurse (Mac)

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

## 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 10:** Montag, 3.2.  
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 & beenden, Dateien erstellen, speichern und öffnen, Safari.

**Kurs MAC 11:** Montag/Mittwoch, 17.2. + 19.2.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

**Kurs MAC 12:** Montag/Mittwoch, 10.3. + 12.3.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

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

## Word 2011 für Mac

**Voraussetzung:** Einstiegskurs Mac  
In diesem Kurs werden die Grundlagen von Word erklärt. Das Ziel ist, einfach strukturierte Briefe selber einzurichten, Formatvorlagen zu erstellen, Tabulatoren richtig einzusetzen und eine einfache Tabelle zu erstellen.  
**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 13:** Dienstag, 15.4. + 22.4. + 29.4.  
14 bis 17 Uhr (3x), CHF 345.–

## iPhoto

**Voraussetzung:** Einstiegskurs Mac  
Ziel des Kurses ist es, die Bilder zu verwalten, einfache Bildbearbeitungen durchzuführen, Alben und Ereignisse zu erstellen und die Ergebnisse weiterzugeben.  
**Kursinhalt:** Fotos importieren, die Benutzeroberfläche von iPhoto, Ereignisse verwalten, Bilder bearbeiten; zuschneiden, retuschieren, Farben korrigieren. Alben, Karten und Kalender erstellen, Bilder weitergeben und exportieren. Das Arbeitsbuch für den Kurs ist im Preis (ca. CHF 28.– nicht inbegriffen (Angaben zum Buch werden in der Kursbestätigung bekanntgegeben).

**Kurs MAC 14:** Montag/Mittwoch, 19.5. + 21.5.  
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

# Computerkurse (Windows)

Setzen Sie Ihre Wünsche um, besuchen Sie jetzt einen Computerkurs. Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten und

## Allgemeine Angaben

Unterrichtet wird in Kleingruppen von 4 bis 6 Teilnehmenden. Es stehen moderne PCs zur Verfügung oder Sie können Ihren eigenen Laptop mitnehmen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows 7 oder XP gearbeitet, die entweder die Office Version 2003 oder 2010 installiert haben.

**Lehrmittel:** Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert: Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.  
**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

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

## Computerkurse in Luzern

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

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? Erste Schritte am PC. Starten des PC, 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 10:** Mittwoch, 15.1.  
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 11:** Freitag, 7.2.  
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 12:** Freitag, 14.3.  
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 13:** Mittwoch, 30.4.  
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

**Kurs Eko 14:** Montag, 5.5.  
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

## Windows-Einführung

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

**Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop zuhause mit Windows Betriebssystem. Bitte vor der Anmeldung abklären, welche Windows-Version installiert ist: Windows XP, Vista 7 und Office 2003 / 2007 / 2010?

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

In diesem Kurs erlernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind imstande, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

**Kurs WiE 20:** Dienstag, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 21:** Donnerstag, 30.1., 6.2., 13.2., 20.2.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 22:** Mittwoch, 12.2., 19.2., 26.2., 5.3.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 23:** Montag, 24.3., 31.3., 7.4., 14.4.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 24:** Donnerstag, 8.5., 15.5., 22.5., 5.6.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 25:** Dienstag, 3.6., 10.6., 17.6., 24.6.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

## Windows-Wiederholungskurs mit Windows 7

Die Inhalte aus dem Windows-Grundkurs werden repetiert und vertieft. Bitte teilen Sie uns in der ersten Lektion Ihre Wünsche mit. Wir fassen diese zusammen und bauen sie nach Möglichkeit in den Stoff des Kurses ein.

**Kurs W-WiE 27:** Freitag, 9.5., 16.5., 23.5.  
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

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

**Kurs UW 28:** Dienstag, 14.1., 21.1., 28.1.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs UW 29:** Donnerstag, 13.3., 20.3., 27.3.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs UW 30:** Mittwoch, 7.5., 14.5., 21.5.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs UW 31:** Donnerstag, 5.6., 12.6., 26.6.  
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

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 in Hoch- und Querformat drucken.

**Kurs WoE 40:** Dienstag, 11.3., 18.3., 25.3., 1.4.  
13.45 bis 16.45 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

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 41:** Dienstag, 6.5., 13.5., 20.5., 27.5.  
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

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 50:** Dienstag, 11.3., 18.3., 25.3., 1.4.  
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 dem Internet Explorer und den Mail-Programmen Outlook Express (Windows XP) Live Mail (Windows 7) oder aber Outlook 2003 / 2010 gearbeitet.

### Sich zurechtfinden im World Wide Web

Lernen Sie das Internet kennen. Suchen und finden Sie Informationen, Bilder, TV-Beiträge und lernen Sie, wie man Webadressen speichert und ausdrückt. Wir zeigen Vorkehrungen, die sicheres Surfen ermöglichen.

### Umgang mit der elektronischen Post

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

**Kurs InE 60:** Montag, 10.3., 17.3., 24.3., 31.3.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs InE 61:** Montag, 28.4., 5.5., 12.5., 19.5.  
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs InE 62:** Mittwoch, 4.6., 11.6., 18.6., 25.6.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–



Foto: Prisma

## 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 70:** Mittwoch, 7.5., 14.5., 21.5., 28.5.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–  
(exkl. Programm Photoshop Elements \*\*Version 10  
à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

## Fotobuch erstellen

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

### Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

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

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

**Kurs Foe 71:** Donnerstag, 13.3., 20.3., 27.3.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs Foe 72:** Freitag, 9.5., 16.5., 23.5.  
13.45 bis 16.45 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 (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze sind auf dem Gemeindeparkplatz verfügbar – fünf Minuten zu Fuss bis zum Kurslokal)  
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 80:** Freitag, 17.1., 24.1., 31.1., 7.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 81:** Dienstag, 18.3., 25.3., 1.4., 8.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs WiE 82:** Dienstag, 6.5., 13.5., 20.5., 27.5.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

### Windows-Umsteigerkurse

**Vorkenntnisse:** PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP  
**Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows Vista bzw. Windows 7**  
Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word/Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

**Kurs UW 83:** Montag, 20.1., 27.1., 10.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

**Kurs UW 84:** Donnerstag, 3.4., 10.4., 17.4.  
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

### Internet- und E-Mail-Einführung

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

**Kurs InE 85:** Freitag, 14.2., 21.2., 28.2., 7.3.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

**Kurs InE 86:** Mittwoch, 4.6., 11.6., 18.6., 25.6.  
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, Glückwunschkarten erstellen. Durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern.

**Kurs DBE 87:** Mittwoch, 26.3., 2.4., 9.4., 16.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.– (exkl. Programm Photoshop Elements \*\*Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

### Fotobuch erstellen

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

Sie lernen, Ihre Digitalfotos auf den PC zu übertragen und ein schönes Fotobuch mit der Icolor-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 88:** Montag, 31.3., 7.4., 14.4.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

### NEU iPad

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes iPad und PIN Code (vierstelliger Zugangscode) und Stromadapterkabel mitnehmen.  
Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie das iPad bedienen. Sie gehen mit Ihrem iPad ins Internet, verfassen Mails und laden Fotos. Senden Sie E-Mails an Bekannte. Lernen Sie wichtige Apps und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte nehmen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden); diese wird benötigt um Apps zu laden.

**Kurs PAD 89:** Dienstag, 4.2., 11.2., 18.2.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

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