

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 2

**Register:** Bildungsprogramm

### **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

### Anlass 201

#### NEAT-Tunnel Ceneri und Botta-Kapelle auf der Alpe Foppa

**Dienstag, 26. August**

Mit dem Car besuchen wir die Baustelle des Ceneri-Tunnels in Sigirino. Nach einer Einführung ins NEAT-Projekt fassen wir die richtige Ausrüstung und fahren mit einem Bus in den Tunnel und erkunden zu Fuss die Baustelle. Im zweiten Teil der Exkursion fahren wir mit der Luftseilbahn auf die Alpe Foppa und besichtigen die Kirche Santa Maria degli Angeli von Mario Botta und Enzo Cucchi. Für den Besuch im Tunnel ist gute Gesundheit erforderlich und ein Maximalalter von 76 Jahren. Eine Teilnahme ohne Tunnelbesuch ist möglich und ergibt eine Rückerstattung von CHF 28.–.

- ▶ **Kosten:** CHF 98.– inkl. Führungen
- ▶ **Reisekosten:** im Preis inbegriffen (Carfahrt)
- Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.)
- Leitung:** Alfons Steger und lokale Führer

- Treffpunkt:** 6.50 Uhr beim Carparkplatz Inseli, Luzern
- Rückkehr:** ca. 19.15 Uhr in Luzern
- Anmeldung:** bis 11. August

### Anlass 202

#### Stadt Konstanz und Insel Reichenau

**Dienstag, 16. September**

Mit dem Car fahren wir nach Konstanz. Eine Stadtführung zeigt die Vielschichtigkeit der Konstanzer Gegenwart und Vergangenheit (Konzil) und viele Sehenswürdigkeiten der historischen Altstadt. Am Nachmittag machen wir noch einen Ausflug auf die (Gemüse-)Insel Reichenau und besuchen mittelalterliche Kirchen.

- ▶ **Kosten:** CHF 44.– inkl. Führungen
- ▶ **Reisekosten:** im Preis inbegriffen (Carfahrt)
- Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.)
- Leitung:** Alfons Steger und lokale Führer/innen
- Treffpunkt:** 7.20 Uhr beim Carparkplatz Inseli, Luzern
- Rückkehr:** ca. 19.15 Uhr in Luzern
- Anmeldung:** bis 2. September

### Anlass 203

#### Fernsehstudio Leutschenbach

**Donnerstag, 2. Oktober**

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Schweizer Fernsehens. In einer 1,5 Stunden dauernden Führung erfahren Sie viel Interessantes. Nach der Führung geniessen Sie einen Imbiss im Restaurant des Fernsehstudios, wo Ihnen vermutlich das eine oder andere vom Fernsehen bekannte Gesicht begegnen wird.

- ▶ **Kosten:** CHF 21.– inkl. Führungen
- ▶ **Reisekosten:** ca. Fr. 23.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)
- Imbiss:** im Fernsehrestaurant (nicht inbegr.)
- Leitung:** Rita Gasser und lokale Führer/innen
- Treffpunkt:** 13.25 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern
- Rückkehr:** 19.49 Uhr in Luzern
- Anmeldung:** bis 18. September

### Anlass 204

#### Wakkerpreis Stadt Aarau und Aargauer Kunsthaus

**Dienstag, 14. Oktober**

Mit der Bahn erreichen wir Aarau. Dort werden wir mit einer geführten Busfahrt die malerischen Quartiere und interessanten Stadtteile kennen- lernen und Wissenswertes über die städtebauliche Entwicklung erfahren, einer Stadt, die 2014 den renommierten Wakkerpreis erhalten hat. Zu Fuss bummeln wir durch den historischen Stadtkern. Am Nachmittag besuchen wir mit einer Führung das Aargauer Kunsthaus mit Werken aus dem 18. bis 20. Jahrhundert von Arnold Böcklin, Ferdinand Hodler, Cuno Amiet, E.L. Kirchner, Max Bill, Sophie Taeuber-Arp u.a.m.

- ▶ **Kosten:** CHF 49.– inkl. Eintritt und Führungen
- ▶ **Reisekosten:** CHF 20.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)
- Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.)
- Leitung:** Alfons Steger und lokale Führer/innen
- Treffpunkt:** 8.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
- Rückkehr:** ca. 17.30 Uhr in Luzern
- Anmeldung:** bis 30. September



Foto: Prisma



**Anlass 205****Besuch der WTO und des neuen Rotkreuz-Museums in Genf****Donnerstag, 6. November**

Luzius Wasescha, ehemaliger Botschafter der Schweiz bei der WTO, führt uns ein in die Bedeutung der Welthandelsorganisation und zeigt insbesondere auf, wie wichtig diese Organisation für die Schweiz ist. Herr Wasescha gilt als pointierter Diplomat, der komplexe Themen anschaulich und offen formuliert. Im neu eröffneten Museum des Roten Kreuzes tauchen wir ein in eine Welt des «humanitären Abenteuers». Das interaktive Museumskonzept weckt Emotionen und verbindet die Geschichte mit den Herausforderungen der Gegenwart und der Zukunft.

► **Kosten:** CHF 23.– inkl. Eintritt und Führungen

► **Reisekosten:** ca. CHF 67.– mit Halbtax/Kollektiv- und Cityticket (sep. zu bezahlen im Zug). SBB-Tageskarten können nicht berücksichtigt werden.

**Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.)

**Leitung:** Pia Schmid und lokale Führer/innen

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

**Rückkehr:** 20 Uhr in Luzern

**Anmeldung:** bis 23. Oktober

**Anlässe 206 + 207****Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session****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:** ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegriffen)

**Leitung:** Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale/r Führer/innen

**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

**Rückkehr:** 17 Uhr in Luzern

**Daten:****Anlass 206:**

Dienstag, 25. November

**Anmeldung:** bis 11. November

**Anlass 207:**

Dienstag, 2. Dezember

**Anmeldung:** bis 18. November

**Anlass 208****Einsiedeln: Diorama, Stiftskirche und Bibliothek, Weihnachtsmarkt****Dienstag, 2. Dezember**

Am Morgen Besuch im Diorama, der grössten Weihnachtskrippe der Welt. Die Weihnachtsgeschichte, dargestellt in 450 handgeschnitzten Figuren, in der naturgetreu nachgebildeten Gegend von Bethlehem. Am Nachmittag Führung durch Klosterkirche und Stiftsbibliothek. Nach der Führung haben Sie Zeit für den Besuch des Weihnachtsmarktes.

► **Kosten:** CHF 24.– inkl. Führungen und Eintritt

► **Reisekosten:** ca. Fr. 19.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)

**Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.)

**Leitung:** Rita Gasser und lokale/r Führer/in

**Treffpunkt:** 9.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

**Rückkehr:** ca. 19.20 Uhr in Luzern

**Anmeldung:** bis 18. November



Foto: Prisma



# Alltag und Natur

**Kurs 211**

## Selbstverteidigung für Senioren/innen

Selbstverteidigung ist in jedem Alter möglich. Lernen Sie Ihre körperlichen und geistigen Stärken kennen und erkennen Sie, wie Sie diese für die Selbstverteidigung effizient einsetzen können. Der Kurs basiert auf dem KIMEDO Ju-Jitsu; die einfachen und effizienten Abwehrtechniken sind auf die körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt. Ebenso werden Sie mental geschult, um gefährliche Situationen zu erkennen und Taktiken zum eigenen Schutz anzuwenden. Erhalten und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Körperbeherrschung und Ihren Gleichgewichtssinn. Der Kurs kann von Männern und Frauen besucht werden und wird gemischt geführt.

**Leitung:** Markus Lanz, dipl. Ju-Jitsu-Lehrer SJV, 4. Dan Ju-Jitsu, Begründer KIMEDO Ju-Jitsu  
**Daten:** 7 x Donnerstag, 4. September bis 30. Oktober (ohne 2. und 9. Oktober)  
**Zeit:** 10 bis 11 Uhr  
**Ort:** Budo-Team Sportschule, Hohenrainstr. 36, Hochdorf  
**Kosten:** CHF 140.–  
**Anmeldung:** bis 22. August

Neu

**Kurs 212**

## Verletzlichkeiten und Kränkungen auflösen

**Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen!** Kränkungen und Verletzungen entstehen beispielsweise in uns, wenn wir abgelehnt, gedemütigt oder abgewertet werden. Wir als GeKränkte können leicht auch zu Kränkenden werden. Wovon hängt es ab, ob und wie stark wir uns verletzt fühlen? Wie können wir uns heilend begegnen, um den alltäglichen Verletzun-

Neu

gen gelassener entgegenzutreten? Welche Lösungswege, welche Perspektivenwechsel gibt es für uns? Welche Heilungsschritte helfen uns zur Auflösung unserer Verletzungen und Kränkungen? Die Auflösung der Verletzungen und Kränkungen kann wie ein «Befreiungsschlag» erlebt werden. Statt ein Leben lang viel im Rucksack mitzuschleppen, können wir Ballast über Bord werfen. Dem «wunden Punkt» auf die Spur zu kommen, kann uns dabei helfen.

**Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP  
**Daten:** 3 x Mittwoch, 10. bis 24. September  
**Zeit:** 9 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Bundesplatz 14, Luzern  
**Kosten:** CHF 155.–  
**Anmeldung:** bis 28. August

**Kurs 213**

## Pilz kennenlernen in der Natur Im Reich der Pilze mit einem erfahrenen Pilzexperten

Der Pilzkurs, welcher im letzten Jahr auf sehr grosses Interesse gestossen ist, richtet sich an Naturfreunde ohne Vorkenntnisse sowie Fortgeschrittene. Die Theorie wird immer direkt in die Exkursionen eingeflochten. Zur Pilzbestimmung (Pareys Buch der Pilze) braucht man neben den Augen auch den Tast- und Geruchssinn. Den kulinarischen Schlusspunkt bildet eine feine Pilzsuppe. Durchführung bei jeder Witterung. Anschliessend jeweils gemeinsames Picknick aus dem Rucksack möglich. Für die Kursteilnehmenden des letzten Jahres ist der Kurs eine gute Gelegenheit zur Auffrischung der erworbenen Kenntnisse.

**Leitung:** Peter Meinen, Pilzexperte, Willisau  
**Daten:** 3 x Dienstag, 30. September bis 14. Oktober  
**Zeit:** 9 bis 12 Uhr  
**Ort:** Willisau, Waldhütte (am ersten Kurstag ist der Treffpunkt beim Bahnhof Willisau)  
**Kosten:** CHF 98.–  
**Anmeldung:** bis 17. September

**Kurs 214**

## 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.

**Leitung:** Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin  
**Datum:** Montag, 6. Oktober  
**Zeit:** 14 bis 17.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 68.–  
**Anmeldung:** bis 22. September

**Kurs 215**

## Kochkurs

### Die nicht ganz vegetarische Küche

In diesem Kochkurs bereiten wir unkomplizierte vegetarische Gerichte zu, die je nach Wunsch mit Fisch oder Geflügel als Beilage ergänzt werden können. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen. Zudem erhalten sie praktische Tipps für die einfache und gesunde vollwertige vegetarische

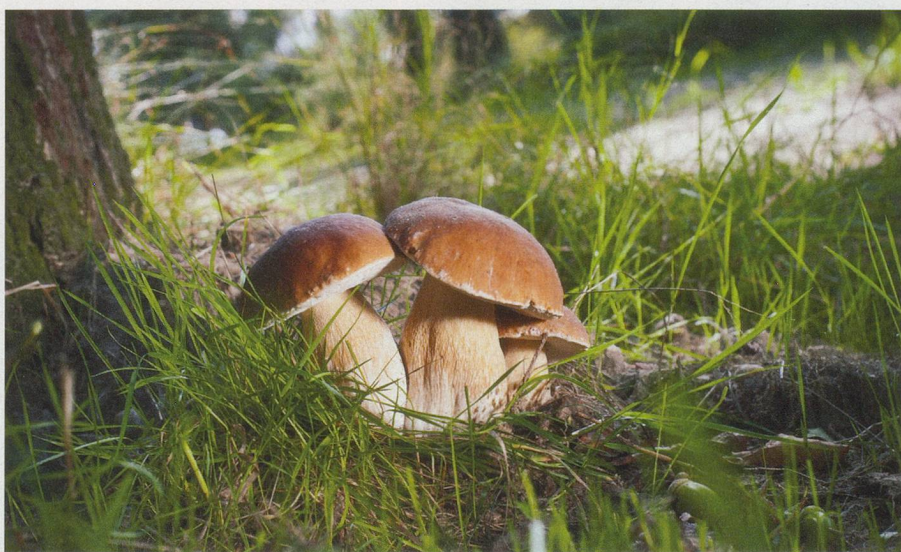


Foto: Prisma



Küche. 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.

**Leitung:** Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin  
**Daten:** 4 x Donnerstag, 16. Oktober bis 6. November  
**Zeit:** 16 bis 19 Uhr  
**Ort:** Kantonschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46-50, Luzern  
**Kosten:** CHF 240.- (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)  
**Anmeldung:** bis 2. Oktober

**Kurs 216**  
**Dalcroze-Rhythmik**  
**Sturzprävention mit Musik**

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention, die auf ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert. Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse

Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Damit können Sie das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindern. Der Kurs findet in angenehmer Atmosphäre im grosszügigen Saal des Musikschulzentrums Südpol in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern statt.

**Leitung:** Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze  
**Daten:** 9 x Freitag, 17. Oktober bis 12. Dezember  
**Zeit:** 10 bis 10.45 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)  
**Kosten:** CHF 135.-  
**Anmeldung:** bis 3. Oktober

**Kurs 217**  
**Vortragsreihe «Wetter»: Nordlichter**  
**Wenn der Himmel in Flammen steht**

In einem Zyklus von durchschnittlich 11 Jahren häufen sich die Sonnenflecken, und es treten magnetische Stürme auf, deren Wirkungen auch auf der Erde spürbar werden. Der spektakulärste Effekt eines Sonnenfleckenmaximums ist das Erscheinen von Polarlichtern, welche im Jahre 2003 sogar zweimal in der Schweiz gesehen werden konnten. Da wir uns in einer Phase von

hoher Sonnenaktivität befinden, könnte es sein, dass Polarlichter erneut bei uns sichtbar werden. Von der Mythologie bis zur modernen Forschung haben diese Himmelslichter seit jeher die Menschen in ihren Bann gezogen.

**Leitung:** Dr. Andreas Walker, Meteorologe, Buchautor, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf  
**Datum:** Dienstag, 21. Oktober  
**Zeit:** 14 bis 16 Uhr  
**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 35.-  
**Anmeldung:** bis 9. Oktober

**Kurs 218**  
**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? Der versierte Kursleiter stellt Ihnen die Neuerungen vor und erklärt, was die Bezeichnungen auf den Lampenverpackungen bedeuten. Im praktischen Teil können Sie diverse zweckmässige Lampentypen, Arbeits- und Leseleuchten testen.

**Leitung:** Christian Birkenstock, Optometrist und Low-Vision-Fachperson  
**Datum:** Dienstag, 4. November  
**Zeit:** 14 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** fsz, Mailhofstr. 95c, Luzern, 4. Stock mit Lift (VBL-Bus 1, Endstation Mailhof)  
**Kosten:** CHF 25.-  
**Anmeldung:** bis 22. Oktober

**Kurs 219**  
**Humor im Alltag**  
**Auf humorvolle Weise spontan und schlagfertig sein**

Humor und Spontaneität gelten als hervorragende soziale Fähigkeiten, machen Menschen allgemein beliebt und öffnen Wege aus schwierigen Situationen. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Humor und Schlagfertigkeit gelernt und weiterentwickelt werden können. Verschiedenartige Ideen und Anregungen fördern die Realisierung im Alltag. In diesem Kurs wird viel gelacht.

**Leitung:** José Amrein, dipl. Logopäde  
**Daten:** 3 x Donnerstag, 6. bis 20. November  
**Zeit:** 9 bis 11 Uhr  
**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 125.-  
**Anmeldung:** bis 23. Oktober



**Kurs 221**  
**«auto-mobil bleiben»:**  
**ein Fahr-Check-Kurs**

Blinke ich richtig im Kreisverkehr? Kenne ich alle Regeln und Signale? Wir stellen Neuerungen vor und geben Tipps, wie Sie sich Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers umsetzen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahraktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Das Mittagessen kann in der Kantine des TCS eingenommen werden (sep. vor Ort zu bezahlen).

**Leitung:** Marlies Wespil, Fahrlehrerin, Pascal Wettstein, Fahrlehrer  
**Datum:** Dienstag, 26. August  
**Zeiten:** 8.30 bis 12 Uhr (Fahren/Theorie), 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)  
**Ort:** Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen  
**Kosten:** CHF 200.- / CHF 180.- (TCS-Mitglieder)  
**Anmeldung:** bis 12. August

**Kurs 222**  
**Kursreihe «Philosophieren:**  
**Freude am Denken»**

**Was ist der Mensch?**  
 Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir durch Erkenntnisse für den Alltag gewinnen können. Auf den Spuren von Immanuel Kant werden Antworten auf anthropologische Fragen gesucht.

**Leitung:** Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophieprofessor und Dozent für Wirtschaftsethik  
**Daten:** 4 x Dienstag, 14. Oktober bis 4. November  
**Zeit:** 9.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 135.-  
**Anmeldung:** bis 30. September

**Kurs 223**  
**Schreibend übers Leben reden**

**Lebenserfahrungen wie Perlen aneinander reihen**  
 Es genügt die Lust zu schreiben, und schon sind Sie Mitglied dieser offenen Schreibgruppe. Jeder Nachmittag steht unter einem anderen Thema. Die Impulse und Anregungen laden zum Nachdenken, Philosophieren, Diskutieren ein und lassen Sie Ihr eigenes Schreibmotto finden. So reihen sich Geschichten wie Perlen aneinander und es entsteht eine kleine Sammlung von Texten, Erzählungen, Anekdoten, Phantasiegeschichten – vielleicht auch einmal ein Gedicht. Angeregt von Impulsen der Kursleiterin und der Gruppe lassen wir die Stifte tanzen und staunen, was dabei zu Papier gebracht wird.

**Leitung:** Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin/Supervisorin  
**Ort:** Bundesplatz 14, Luzern  
**Daten:** 5 x Donnerstag, 16. Oktober bis 13. November  
**Zeit:** 14 bis 16 Uhr  
**Kosten:** CHF 195.-  
**Anmeldung:** bis 3. Oktober

**Kurs 224**  
**Sinnvolles Gehirntraining**

**Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis**  
 Fitness fürs Gedächtnis 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.

**Leitung:** Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin  
**Daten:** 6 x Montag, 20. Oktober bis 24. November  
**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr  
**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Kosten:** CHF 185.-  
**Anmeldung:** bis 6. Oktober





## Kurs 225

**Eigene Vorsorge mit dem DocuPass**

**Eine Einführung in die Vorsorgeinstrumente**  
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 Kursteilnehmenden haben Gelegenheit, ihre konkreten Fragestellungen einzubringen. Den DocuPass können Sie vorgängig gegen Rechnung (CHF 19.–) unter Tel. 041 226 11 88 beziehen.

**Leitung:** Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater  
**Datum:** Donnerstag, 30. Oktober  
**Zeit:** 9 bis 11 Uhr  
**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern  
► **Kosten:** CHF 36.–  
**Anmeldung:** bis 16. Oktober

## Kurs 226

**Texte verschenken**

**Persönliche Worte treffen mitten ins Herz**  
Es gibt Momente, da genügt eine vorgedruckte Postkarte nicht. Man sucht nach einer persönlicheren Möglichkeit des Ausdrucks. Hier lernen Sie poetische Schreibformen kennen, mit denen Sie Gefühle, Komplimente, Beteiligungen, Segenswünsche oder Gratulationen in Worte fassen. Überraschen Sie Ihre Lieben mit ganz persönlichen Zeilen und treffen Sie mitten ins Herz.

**Leitung:** Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin und Textschaffende  
**Daten:** 2 x Donnerstag, 20. und 27. November  
**Zeit:** 14 bis 16 Uhr  
**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern  
► **Kosten:** CHF 86.–  
**Anmeldung:** bis 7. November

# Wissen und Kultur

## Kurs 231

**Digitale Fotografie****Praktisches Fotografieren**

Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt im praktischen Fotografieren. Zudem werden Wahrnehmung und das bewusste Sehen gefördert, denn die Fototechnik allein führt nicht automatisch zu besseren Fotergebnissen. Sie lernen, welche Blende und Verschlusszeit Sie wählen müssen, um den gewünschten Bildeffekt oder die gewünschte Bildaussage zu erhalten. Ziel des Kurses ist, mit Hilfe der Bildgestaltung aussagekräftige Bilder zu fotografieren.

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse «digitales Fotografieren»

**Leitung:** Lydia Seggiger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin  
**Daten:** 5 x Mittwoch, 27. August bis 24. September  
**Zeit:** 13.30 bis 16 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern  
► **Kosten:** CHF 265.–  
**Anmeldung:** bis 13. August

## Kurs 232

**Singen aus Freude**

**Aus voller Kehle, von ganzem Herzen**  
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 geübt, 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.

**Leitung:** Marie-Theres Hermann, Chorleiterin  
**Daten:** 5 x Montag, 25. August bis 22. September  
**Zeit:** 14 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (VBL-Bus 1/11/14/20)  
► **Kosten:** CHF 110.–  
**Anmeldung:** bis 14. August

## Kurs 233

**Aquarellmalen****Kurs für Anfängerinnen und Anfänger**

Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung.

**Leitung:** Maria Tschuppert  
**Daten:** 5 x Mittwoch, 27. August, 24. September, 15. Oktober, 12. November, 10. Dezember  
**Zeit:** 9 bis 11.30 Uhr  
**Ort:** Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern  
► **Kosten:** CHF 170.–  
**Anmeldung:** bis 13. August

## Kurs 234

**Shall we dance?!****Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60**

Der beliebte Workshop feiert in diesem Jahr ein kleines Jubiläum: Bereits seit fünf Jahren besteht das gemeinsame Angebot von «Tanz Luzerner Theater» und Pro Senectute Kanton Luzern. Und die Erfolgsgeschichte darf mit dem nunmehr zehnten Workshop weitergehen. So bittet auch in diesem Kurs Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin von «Tanz Luzerner Theater», interessierte Menschen ab 60 Jahren mit Lust auf Bewegung, Musik und Tanz in den Ballettsaal. Im Zentrum steht die kreative Erschließung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisite. Zusätzlich zum Tanzworkshop erhalten die Teilnehmer/innen die Möglichkeit eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion (Bekanntgabe des Termins während des Workshops). Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte für die Vorstellung von «TANZ 16: Don Juan» vom Sonntag, 12. Oktober, 13.30 oder 20 Uhr, im Luzerner Theater.

**Leitung:** Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»  
**Daten:** 4 x Donnerstag, 9. bis 30. Oktober  
**Zeit:** 9 bis 10.30 Uhr

**Ort:** Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)  
► **Kosten:** CHF 115.–  
**Anmeldung:** bis 26. September

## Kurs 235

**Musikgeschichte: Aktives Hören – Zusammenhänge erkennen****Einführungskurs: Musikgeschichte von 1600 bis 1900**

In diesem Einführungskurs in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern wird Ihnen in allgemein verständlicher Form (Vorträge mit Hörbeispielen) eine Musikgeschichte durch drei Jahrhunderte vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Man begegnet bekannten Werken und Komponisten, es wird aber auch Neugierde auf Unbekanntes geweckt. Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmäßige Konzertbesucher/innen; Notenlesen ist nicht Voraussetzung.

**Leitung:** Verena Naeegele, Dr. Phil. I, Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin  
**Daten:** 7 x Montag, 13. + 20. Oktober, 3., 10. + 17. November, 1. + 15. Dezember

**Zeit:** 14.15 bis 15.45 Uhr  
**Ort:** Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)  
► **Kosten:** CHF 285.–  
**Anmeldung:** bis 30. September

## Kurs 236

**Einführung in die Kunstgeschichte des 19. Jahrhunderts****Beginn des malerischen Schauens**

Anhand der Bilder von Delacroix, Courbet, Daubigny, Corot bis Monet, Pissarro, Sisley und Cézanne wollen wir die Veränderung der Sehgewohnheit im Laufe eines Jahrhunderts aufzeigen. Neu ist, dass das Bild für sich selber spricht und nicht wie bisher durch seinen erzählenden Inhalt. Als Betrachter/in sind Sie eingeladen, diese Veränderungen zu entdecken.

**Leitung:** Christiane Kutra-Hauri, Leiterin Kunstseminar Luzern  
**Daten:** 6 x Mittwoch, 29. Oktober bis 3. Dezember  
**Zeit:** 14.30 bis 16 Uhr  
**Ort:** Kunstseminar Luzern, St. Karlistr. 8, Luzern (VBL-Bus 9 bis «Mühlemattstrasse»)  
► **Kosten:** CHF 145.–  
**Anmeldung:** bis 16. Oktober





**Kurs 237****Einführung ins DOG-Spiel****Das spannende Brettspiel mit Karten**

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 neue Passion entdeckt und sind auf das DOG-Spiel umgestiegen. Lernen Sie an drei Nachmittagen dieses Spiel kennen und lassen Sie sich begeistern.

**Leitung:** Carmen Dusi

**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern

**Daten:** 3 x Montag, 17. November bis 1. Dezember

**Zeit:** 9 bis 11.30 Uhr (mit Pause)

► **Kosten:** CHF 78.–

**Anmeldung:** bis 4. November

**Kurse 238 + 239****Schach**

Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis des Anfängerkurses inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes).

**Leitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler

**Daten:** 8 x Mittwoch, 25. September bis 19. November (ohne 5. November)

**Ort:** Restaurant Tribschen, Kellerstr. 25, Luzern

**Anmeldung:** bis 10. September

**Kurs 238****Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:**

Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt.

**Zeit:** 14 bis 16 Uhr

► **Kosten:** CHF 163.– (inkl. Lehrmittel)

**Kurs 239****Aufbau- und Fortsetzungskurs:**

Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen.

**Zeit:** 16 bis 18 Uhr

► **Kosten:** CHF 135.–

**Kurse 240 + 241****Jassen**

Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Vorkenntnisse sind keine nötig. Jassen fördert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut. Denn: Jassen verbindet Menschen.

**Leitung:** Franz Küttel, Jassleiter SJM

**Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr

**Ort:** Restaurant Weinhof, Weystrasse 12, Luzern (Nähe Hofkirche)

**Kurs 240****Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:**

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.

**Daten:** 4 x Dienstag, 2. bis 23. September

**Anmeldung:** bis 19. August

► **Kosten:** CHF 75.– pro Kurs

**Kurs 241****Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten**

Das Kursprogramm ist auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten aufgebaut. Der Kursleiter zeigt Ihnen weitere Jassarten und Sie lernen und üben den Turnierjass.

**Daten:** 4 x Dienstag, 7. bis 28. Oktober

**Anmeldung:** bis 23. September

► **Kosten:** CHF 75.– pro Kurs





## Gesundheitsförderung und Wohlbefinden

### Kurse 250 + 251

#### Qi Gong

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 zum Ziel haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper, fördert die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.

**Leitung:** Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB  
**Zeit:** 15.15 bis 16.15 Uhr  
**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern (VBL-Bus 2 bis «Hirzenhof»)

### Kurs 250

**Daten:** 8 x Montag, 18. August bis 20. Oktober (ohne 29. Sept. + 6. Okt.)  
**Kosten:** CHF 195.–  
**Anmeldung:** bis 6. August

### Kurs 251

**Daten:** 7 x Montag, 27. Oktober bis 15. Dezember (ohne 8. Dez.)  
**Kosten:** CHF 170.–  
**Anmeldung:** bis 14. Oktober

### Kurse 252 – 257

#### 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 för-

dert 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.

**Leitung:** Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt.

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

*Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.*

### Kurs 252 für Anfänger/innen

**Daten:** 8 x Mittwoch, 3. September bis 22. Oktober  
**Zeit:** 9 bis 10 Uhr  
**Kosten:** CHF 165.– pro Kurs  
**Anmeldung:** bis 22. August

### Kurs 253 für Anfänger/innen

**Daten:** 8 x Mittwoch, 3. September bis 22. Oktober  
**Zeit:** 11 bis 12 Uhr  
**Kosten:** CHF 165.– pro Kurs  
**Anmeldung:** bis 22. August

### Kurs 254 für Anfänger/innen

**Daten:** 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis 17. Dezember  
**Zeit:** 9 bis 10 Uhr  
**Kosten:** CHF 165.– pro Kurs  
**Anmeldung:** bis 22. Oktober

### Kurs 255 für Anfänger

**Daten:** 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis 17. Dezember  
**Zeit:** 11 bis 12 Uhr  
**Kosten:** CHF 165.– pro Kurs  
**Anmeldung:** bis 22. Oktober

### Kurs 256 für Fortgeschrittene

**Daten:** 8 x Mittwoch, 3. September bis 22. Oktober  
**Zeit:** 10 bis 11 Uhr  
**Anmeldung:** bis 22. August  
**Kosten:** CHF 165.– pro Kurs  
 Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

### Kurs 257 für Fortgeschrittene

**Daten:** 8 x Mittwoch, 29. Oktober bis 17. Dezember

**Zeit:** 10 bis 11 Uhr

► **Kosten:** CHF 165.– pro Kurs

**Anmeldung:** bis 22. Oktober

Die Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

### Kurse 258 + 259

#### Tai Chi

**Bewegt den Körper und belebt den Geist – eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Zukunft.**

Die fließenden Bewegungen des Tai Chi halten 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.

**Leitung:** Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin

**Ort:** Wesemlinrain 18, Luzern (VBL-Bus 1 bis «Wesemlinrain» oder VBL-Bus 22/23 bis «Löwenplatz»)

### Kurs 258 für Anfänger/innen

**Daten:** 8 x Freitag, 17. Oktober bis 5. Dezember  
**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 195.–  
**Anmeldung:** bis 3. Oktober

### Kurs 259 für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.  
**Daten:** 10 x Freitag, 17. Oktober bis 19. Dezember  
**Zeit:** 8.45 bis 10 Uhr  
**Kosten:** CHF 245.–  
**Anmeldung:** bis 3. Oktober

### Kurs 260

**Gesunde Gelenke ein Leben lang Franklin-Methode**

Blieben Sie gelenkig – ein Leben lang. Lernen Sie, Ihre Gelenke sanft zu mobilisieren und erleben Sie, wie Sie sich langfristig beweglich halten. Die Franklin-Methode ist eine Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Durch das Verstehen einfacher anatomischer Abläufe können Sie erkennen, wie der Körper aufgebaut ist und funktioniert. Durch einfache Übungen werden die Muskeln gelockert und

Neu



ausbalanciert und wir bewahren eine elastische Körperhaltung. Der Körper wird durch innere Bilder «neu programmiert». Günstige Haltungen und Bewegungsmuster helfen, Gelenkschmerzen und Arthrose vorzubeugen. Der Kurs führt Sie zu mehr Bewegungsfreiheit, geringeren Abnützungserscheinungen und zu allgemein besserem Wohlbefinden.

**Leitung:** Françoise Hafen, dipl. Bewegungspädagogin Franklin-Methode, BGB

**Daten:** 8 x Mittwoch, 10. September bis 12. November (ohne 1. + 8. Okt.)

**Zeit:** 9 bis 10 Uhr

**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

► **Kosten:** CHF 165.–

**Anmeldung:** bis 27. August

#### Kurs 261

### Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining

#### Für Kraft im Alter

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 hohen 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 Berücksichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 362 33 22).

**Leitung:** Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten

**Daten:** 8 x Montag, 15. September bis 3. November

**Zeit:** 10.15 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse»)

► **Kosten:** CHF 175.–

**Anmeldung:** bis 2. September

#### Kurs 262

### Gleichgewichtstraining

#### Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!

Viele ältere Menschen verunfallen durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihren Gleichgewichtssinn. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten.

**Leitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

**Daten:** 9 x Freitag, 3. Oktober bis 12. Dezember (ohne 24. Okt. und 14. Nov.)

**Zeit:** 9.45 – 11.15 Uhr

**Ort:** Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern

► **Kosten:** CHF 235.–

**Anmeldung:** bis 19. Oktober

#### Kurs 263

### Bewegtes Gehirntraining

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Hirnzellen anders und keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Mit «Bewegtes Gehirntraining» werden spielerisch visuelle Elemente, koordinative Bewegungen und kognitive Denkaufgaben gleichzeitig trainiert. Eine Stunde wöchentlich, und auch Sie verbessern damit

Ihre Merk-, Multitasking- und Erinnerungsfähigkeit. Sie erhöhen Ihre Stressresistenz, steigern die Kreativität und bleiben auch im fortgeschrittenen Alter geistig aktiv und unabhängig. Die abwechslungsreichen Übungen sind auf Sie abgestimmt und werden Ihnen sehr viel Spass bereiten!

**Leitung:** Karin Burri

**Daten:** 6 x Dienstag, 14. Oktober bis 18. November

**Zeit:** 14 bis 15 Uhr

**Ort:** DG Freiraum GmbH, Bruchstrasse 10, Luzern (VBL-Bus 2 bis «Hirzenhof»)

► **Kosten:** CHF 160.–

**Anmeldung:** bis 1. Oktober

#### Kurs 264

### Balsam für die Füsse

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. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.

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

**Daten:** 4 x Donnerstag, 16. Oktober bis 6. November

**Zeit:** 10 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse»)

► **Kosten:** CHF 145.–

**Anmeldung:** bis 1. Oktober



Foto: Fotolia



**Kurs 265**

**Atmen – Bewegen – Entspannen**

Wieder einmal tief durchatmen können! 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 ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.

**Leitung:** Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf

**Daten:** 5 x Donnerstag 23. Oktober bis 20. November

**Zeit:** 10 bis 11.15 Uhr

**Ort:** Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank)

► **Kosten:** CHF 130.–

**Anmeldung:** bis 9. Oktober

*Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.*

**Kurs 266**

**Über den Regenbogen auf meine Insel**



**Meditationsnachmittag: Wie finde ich meine innere Harmonie**

Sie lernen, wie es sich anfühlt, in Ihrer inneren Harmonie zu sein. Über die Farben des Regenbogens, spielerisch und doch mit viel Tiefgang, erfahren Sie, was die tägliche Farbenwahl für Sie bedeutet und wie Sie davon beeinflusst werden. Mittels Meditation und auf der Reise «Über den Regenbogen auf meine Insel» erfahren und erleben Sie tiefe Entspannung und finden so zurück in Ihre innere Mitte. Die gelernte Übung kann jederzeit im Alltag angewendet werden. Besonders hilfreich ist sie, wenn Sie Trauer oder Kummer verspüren, unter Schlaflosigkeit leiden oder gesundheitliche Probleme haben.

**Leitung:** Astrid Reichmuth, Mediale Beratungen, Therapeutin

**Datum:** Mittwoch, 22. Oktober

**Zeit:** 14.30 bis 16 Uhr

**Ort:** Praxis Licht am Horizont, Klösterlistr. 33, Kriens (VBL-Bus 1 & 15 bis «Klösterli»)

► **Kosten:** CHF 48.–

**Anmeldung:** bis 10. Oktober

**Gemeinsame Interessen teilen**

**Interessen und Hobbys 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 Konzentration. Die 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: 22. August (anstelle 15. August), 19. September, 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember. **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: 3. Juli, 4. September, 9. Oktober (anstelle 2. Oktober), 6. November, 4. Dezember. **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: 29. August, 3. Oktober, 31. Oktober,

28. November. **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, 17. Juli, 28. August, 18. September, 9. Oktober, 13. November, 4. Dezember, 18. Dezember (Silvester-Tanzplausch/Gemeinsames Anstossen aufs neue Jahr). **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 Freitag des Monats: 8. August, 5. September, 3. Oktober, 7. November, 5. Dezember. **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).

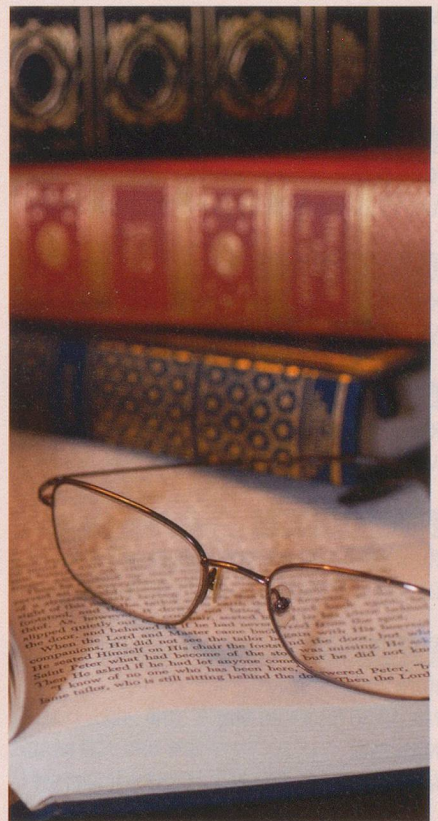


Foto: Fotolia



## Sprachkurse für jedes Niveau

### ENGLISCH WELCOME!

- Anfängerstufe 1** **Neu**  
(ohne Vorkenntnisse)  
**Kurs 201:**  
Fr, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Anfängerstufe 1.1**  
(wenig Vorkenntnisse)  
**Kurs 202:**  
Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Anfängerstufe 1.2**  
(Vorkenntnisse erforderlich)  
**Kurs 203:**  
Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)  
**Kurs 204:**  
Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Anfängerstufe 1.3**  
**Kurs 205:**  
Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Anfängerstufe 1.4**  
**Kurs 206:**  
Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Anfängerstufe 2.1**  
**Kurs 207:**  
Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Anfängerstufe 2.3**  
**Kurs 208:**  
Di, 15 bis 16 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Mittelstufe 1**  
**Kurs 209:**  
Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)  
**Kurs 210:**  
Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

- Mittelstufe 1.1**  
**Kurs 211:**  
Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)  
**Kurs 212:**  
Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Mittelstufe 1.2**  
**Kurs 213:**  
Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)  
**Kurs 214:**  
Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Mittelstufe 1.3**  
**Kurs 215:**  
Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Mittelstufe 1.4**  
**Kurs 216:**  
Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Mittelstufe 2**  
**Kurs 217:**  
Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)  
**Kurs 218:**  
Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Fortgeschrittene 1**  
**Kurs 219:**  
Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)  
**Kurs 220:**  
Di, 16 bis 17 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Fortgeschrittene 2**  
**Kurs 221:**  
Di, 14 bis 15 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Fortgeschrittene 3**  
**Kurs 222:**  
Do, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Konversation 1**  
Konversation (für Fortgeschrittene)  
**Kurs 223:**  
Do, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Konversation 2** **Neu**  
**Kurs 224:**  
Do, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

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

### SPANISCH BIENVENIDOS!

- Anfängerstufe 1** **Neu**  
(ohne Vorkenntnisse)  
**Kurs 301:**  
Fr, 13.30 bis 14.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Anfängerstufe 1.1**  
(wenig Vorkenntnisse)  
**Kurs 302:**  
Fr, 10.30 bis 12 Uhr, ► CHF 327.– (15x)  
**Kurs 303:**  
Di, 11 bis 12 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Anfängerstufe 1.2**  
(wenig Vorkenntnisse erforderlich)  
**Kurs 304:**  
Di, 11 bis 12 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Mittelstufe 1**  
(Vorkenntnisse erforderlich)  
**Kurs 305:**  
Do, 14 bis 15.30 Uhr, ► CHF 327.– (15x)
- Mittelstufe 2**  
**Kurs 306:**  
Di, 8.30 bis 10 Uhr, ► CHF 327.– (15x)  
**Kurs 307:**  
Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)



Foto: P. Himm

- Fortgeschrittene 1**  
**Kurs 308:**  
Di, 8.30 bis 10 Uhr, ► CHF 327.– (15x)
- Fortgeschrittene 2**  
**Kurs 309:**  
Di, 10 bis 11 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Konversation 1 \***  
**Kurs 310:**  
Di, 10 bis 11 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Konversation 2 \***  
**Kurs 311:**  
Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

\* En un ambiente relajado y de la mano de lectoras, audiciones y diversos materiales audiovisuales, hablamos y compartimos opiniones sobre temas de actualidad o de interés para el grupo.

### ITALIENISCH BENVENUTI!

- Anfängerstufe 1** **Neu**  
(ohne Vorkenntnisse)  
**Kurs 401:**  
Mi, 8.30 bis 10 Uhr, ► CHF 327.– (15x)
- Anfängerstufe 2**  
**Kurs 402:**  
Mi, 15 bis 16.30 Uhr, ► CHF 327.– (15x)

- Mittelstufe 1**  
**Kurs 403:**  
Di, 15 bis 16.30 Uhr, ► CHF 327.– (15x)
- Mittelstufe 2**  
**Kurs 404:**  
Di, 13.30 bis 15 Uhr, ► CHF 327.– (15x)
- Mittelstufe 3**  
**Kurs 405:**  
Mi, 10 bis 11.30 Uhr, ► CHF 327.– (15x)
- Fortgeschrittene 1**  
**Kurs 406:**  
Do, 10 bis 11.30 Uhr, ► CHF 327.– (15x)
- Fortgeschrittene 2**  
**Kurs 407:**  
Mi, 13.30 bis 15 Uhr, ► CHF 327.– (15x)  
**Kurs 408:**  
Do, 8.30 bis 10 Uhr, ► CHF 327.– (15x)

### FRANZÖSISCH BIENVENUE!

- Anfängerstufe 1** **Neu**  
(ohne Vorkenntnisse)  
**Kurs 501:**  
Fr, 14.30 bis 15.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Anfängerstufe 1.1**  
(wenig Vorkenntnisse)  
**Kurs 502:**  
Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Mittelstufe 2**  
**Kurs 503:**  
Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)
- Fortgeschrittene**  
**Kurs 504:**  
Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr, ► CHF 218.– (15x)

### RUSSISCH DOBRŌ POZHĀLOVAT

- Russisch für die Reise**  
**Kurs 601:**  
(ohne Vorkenntnisse)  
Mo, 16.30 bis 17.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)
- Anfängerstufe 2**  
(Vorkenntnisse erforderlich)  
**Kurs 602:**  
Mo, 17.30 bis 18.30 Uhr, ► CHF 203.– (14x)

### ALLGEMEINE ANGABEN

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 Könerstufen.

**Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern  
**Lektionsdauer:** 50 Minuten  
**Anmeldung:** bis 4. August  
(Ein Einstieg ist auch während der Kurse möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)  
**Kursdauer:** 18. August bis 12. Dezember 2014 (ohne Herbstferien vom 29. September bis 10. Oktober und ohne Maria Empfängnis)

### Kursleiterinnen:

- Englisch**  
**Kurse 204, 205, 206, 209 bis 214**  
Rosmarie Zemp-Gruher, Tel. 041 440 12 76
- Kurse 207, 208 und 218 bis 224**  
Pat Suhr Felber, Tel. 041 377 54 49
- Kurse 201 bis 203 und 215 bis 217**  
Barbara Christen Tel. 041 242 13 51
- Spanisch**  
**Kurse 302, 304 bis 307 und 311**  
Yolanda Schneuwly-Rivera, Tel. 041 610 95 06
- Kurse 301, 303, 308 und 310**  
Belén Temiño, Tel. 041 311 24 56
- Kurs 309**  
Emil Pedrazzini, Tel. 041 310 63 75
- Italienisch**  
**Kurse 401 bis 408**  
Emil Pedrazzini, Tel. 041 310 63 75
- Französisch**  
**Kurse 503 und 504**  
Christine Steiner-Reichlen, Tel. 041 370 79 43
- Kurse 501 und 502**  
Barbara Christen, Tel. 041 242 13 51
- Russisch**  
**Kurse 601 und 602**  
Frau Alina Fuchs, Tel. 041 320 75 57



## Moderne Kommunikation

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

**Ort:** Theaterstrasse 7, Luzern

**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

### iPhone-Grundkurs

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes iPhone inkl. Code für SIM Karte und falls vorhanden Passwort für Apple ID sowie Stromadapterkabel mitnehmen.

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

#### Kurs iPh 201

Donnerstag, 21.8. + 28.8.  
9.45 bis 11.45 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

#### Kurs iPh 202

Montag, 13.10. + 20.10.  
9.45 bis 11.45 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

#### Kurs iPh 203

Montag, 17.11. + 24.11.  
13.30 bis 15.30 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

### iPad

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes iPad und falls vorhanden Passwort für Apple ID sowie 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 wie Skype für Internet-Telefonie

via WLAN und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte bringen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt um Apps zu laden.

#### Kurs PAD 204

Freitag, 22.8., 29.8., 5.9.  
13.30 bis 16.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

#### Kurs PAD 205

Donnerstag, 16.10., 23.10., 30.10.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

#### Kurs PAD 206

Freitag, 7.11., 14.11., 21.11.  
13.30 bis 16.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

### Kurs für Android-Handy Samsung, Sony etc.

Neu

Haben Sie ein modernes Telefon der Marken Samsung, Sony etc. und möchten Sie dessen Bedienung kennenlernen? Gerne erläutern wir Ihnen die Hauptfunktionen: Richtig telefonieren, SMS-Nachrichten senden/empfangen, Kontakte erfassen, im Internet surfen etc. Bitte geben Sie uns die Marke des Telefons bekannt. Mitnehmen: eigenes, geladenes Gerät mit PIN-Code für SIM-Karte.

#### Kurs AND 207

Montag, 18.8., 25.8.  
13.30 bis 15.30 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

#### Kurs AND 208

Montag, 3.11., 10.11.  
9.45 bis 11.45 Uhr (2x), ▶ CHF 125.–

### Kurs für Tablets von Samsung, Asus, Lenovo etc. mit Android-Betriebssystem

Neu

Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres neuen Tablets kennen. Im Internet surfen, E-Mails verfassen, Apps laden und bedienen, Fotos/Dokumente verwalten und Musik hören.

#### Kurs ANDROID PAD 209

Montag, 8.9., 15.9., 22.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

## MAC-Computerkurse

**Leitung:** Barbara Dubs, selbständige Informatik-Dozentin

**Ort:** Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)

**Anmeldung:** bis 2 Wochen vor Kursbeginn  
Den Kursteilnehmenden wird je ein iMac zur Verfügung gestellt; der eigene Laptop kann nicht mitgebracht werden.

### Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

**Voraussetzung:** 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 215

Montag/Mittwoch, 18.8. + 20.8.  
14 bis 17 Uhr (2x), ▶ CHF 230.–

#### Kurs MAC 216

Montag/Mittwoch, 1.9. + 3.9.  
14 bis 17 Uhr (2x), ▶ CHF 230.–

#### Kurs MAC 217

Montag/Mittwoch, 15.9. + 17.9.  
14 bis 17 Uhr (2x), ▶ CHF 230.–



**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; 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 218**

Mittwoch/Freitag, 24.9. + 26.9.

14 bis 17 Uhr (2x),

► CHF 230.–

**Windows-Computerkurse**

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 Digi-

talkamera anschauen und bearbeiten und 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!

**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 8 gearbeitet, entweder mit Office Version 2010 oder 2013.

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

**Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn



Foto: Fotolia



## COMPUTERKURSE IN LUZERN

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

### Erster PC-Kontakt

**Vorkenntnisse:** keine

**Was ist ein PC, welche Bauformen gibt es und welcher davon eignet sich für mich? Die ersten Schritte am PC:** Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger. Nebst etwas erklärender Geschichte erlernen Sie wichtige Begriffe rund um die PC-Welt kennen und schalten einen PC ein, um damit zu arbeiten. Was kann man mit dem PC tun? Korrespondenz erledigen, Bilder bearbeiten, Kontakt halten per E-Mail oder die Welt erkunden per Internet.

**Kurs Eko 230**  
Donnerstag, 11.9.  
13.30 bis 16 Uhr, ► CHF 90.–

**Kurs Eko 231**  
Mittwoch, 24.9.  
8.45 bis 11.15 Uhr, ► CHF 90.–

**Kurs Eko 232**  
Freitag, 17.10.  
8.45 bis 11.15 Uhr, ► CHF 90.–

**Kurs Eko 233**  
Donnerstag, 6.11.  
8.45 bis 11.15 Uhr, ► CHF 90.–

### Windows-Einführung

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

**Voraussetzung:** Eigener Computer oder Laptop zu Hause mit Windows-Betriebssystem. Klären Sie bitte vor der Anmeldung ab, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows 7/8 und Office 2010/2013.

**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 im Stand, 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 240**  
Dienstag, 19.8., 26.8., 2.9., 9.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–

**Kurs WIE 241**  
Montag, 1.9., 8.9., 15.9., 22.09.  
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

**Kurs WIE 242**  
Dienstag, 14.10., 21.10., 28.10., 4.11.  
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

**Kurs WIE 243**  
Mittwoch, 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–

**Kurs WIE 244**  
Dienstag, 11.11., 18.11., 25.11., 2.12.  
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), ► CHF 390.–

**Kurs WIE 245**  
Freitag, 28.11., 5.12., 12.12., 19.12.  
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

### Windows-Umsteiger-Kurse

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

**Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf 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 251**  
Donnerstag, 4.9., 11.9., 18.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

**Kurs UW 253**  
Montag, 1.12., 15.12. und Dienstag, 9.12.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

**Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 8.1**  
Nebst der Handhabung der Metro-Oberfläche und der Bedienung der Apps zeigen wir die wichtigsten Unterschiede und interessantesten

Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die 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 250**  
Montag, 18.8., 25.8., 1.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

**Kurs UW 252**  
Donnerstag, 6.11., 13.11., 20.11.  
13.30 bis 16.30 Uhr (3x), ► CHF 290.–

### Textverarbeitung 1 mit Word

**Vorkenntnisse:** Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs 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 Satzzeichen (Enterzeichen); Setzen, Verschieben und Löschen von Tabulato-

ren; Briefe korrekt gestalten; Texte aus dem Internet ins Word importieren; schwarz/weiß oder farbig drucken im Hoch- und Querformat.

**Kurs WoE 260**  
Dienstag, 11.11., 18.11., 25.11., 2.12.  
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

**Fortsetzungskurse auf Anfrage.**

### 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) im Hoch- und Querformat.

**Kurs EXE 270**  
Dienstag, 14.10., 21.10., 28.10. 4.11.  
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 Outlook 2003/2010 gearbeitet.

### Sich zurechtfinden im World Wide Web

Lernen Sie die Vielfalt des Internets kennen. Suchen und finden Sie Informationen wie Adressen und Telefonnummern, Bilder, TV-Berträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und ausdrückt. Wir zeigen Ihnen Vorgehensweisen, 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 elektronische Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte per Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

**Kurs InE 280**  
Mittwoch, 27.8., 3.9., 10.9., 17.9.  
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

### Kurs InE 281

Dienstag, 2.9., 9.9., 16.9., 23.9.  
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), ► CHF 390.–

### Kurs InE 282

Donnerstag, 27.11., 4.12., 11.12., 18.12.  
8.45 bis 11.45 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 290

Freitag, 5.9., 12.9., 19.9., 26.9.  
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 von Ifor. **Inhalte:** Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen; Bilder einzeln 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 300

Mittwoch, 20.8., 27.8., 3.9.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–

### Kurs Foe 301

Freitag, 14.11., 21.11., 28.11.  
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), ► CHF 290.–





## COMPUTERKURSE IN NEUENKIRCH

**Leitung:** Michel Prigione

**Ort:** mip, Schulung und Beratung, Sursee-Strasse 8, Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze auf dem Gemeindeparkplatz – fünf Minuten zu Fuss bis zum Kurslokal).

**Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!**

### Windows-Einführung

**Voraussetzung:** Keine Vorkenntnisse erforderlich

#### Windows 7/8, Office 2010, 2013

Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten.

**Grundkurs:** In diesem Kurs lernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind fähig, 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 400

Dienstag, 26.8., 2.9., 9.9., 16.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

#### Kurs WIE 401

Mittwoch, 15.10., 22.10., 29.10., 5.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

#### Kurs WIE 402

Dienstag, 18.11., 25.11., 2.12., 9.12.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

### Windows-Umsteiger-Kurse

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

#### Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 und Windows 8

Nebst der Handhabung der Metro-Oberfläche und der Bedienung der Apps (Win8) zeigen wir Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word/Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

#### Kurs UW 410

Freitag, 12.9., 19.9., 26.9.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

#### Kurs UW 411

Montag, 27.10., 3.11., 10.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

### Internet- und E-Mail-Einführung

**Voraussetzung:** Windows-Einführung

#### Sich zurechtfinden im World Wide Web

Lernen Sie die Vielfalt des Internets kennen. Suchen und finden Sie Informationen, Bilder, TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und Webseiten ausdrückt. Wir zeigen Ihnen 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 elektronische Post. Versenden Sie Beilagen wie Bilder oder Texte per Mail und lernen Sie, wie man Kontakte speichert.

#### Kurs InE 420

Donnerstag, 25.9., 2.10., 9.10, 16.10.  
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

#### Kurs InE 421

Mittwoch, 26.11., 3.12., 10.12., 17.12.  
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 430

Montag, 25.8., 1.9., 8.9., 15.9.  
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 440

Dienstag, 21.10., 28.10., 4.11.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

### iPad

**Voraussetzung:** Eigenes, geladenes iPad und PIN-Code (vierstelliger Zugangscodex), 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 bringen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt, um Apps zu laden.

#### Kurs PAD 450

Montag, 17.11., 24.11., 1.12.  
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), ▶ CHF 290.–

*Haben Sie Fragen zu anderen Programmen, finden Sie keine Lösung zu Ihrem Thema? Notieren Sie sich Ihre individuellen Fragen und buchen Sie Privatstunden (CHF 105.– Std.) bei unseren Kursleiter/innen und profitieren Sie von «Wissen à la Carte!». Informationen unter Tel. 041 226 11 95.*