Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2005)
Heft: 4

Register: Bildungsangebote

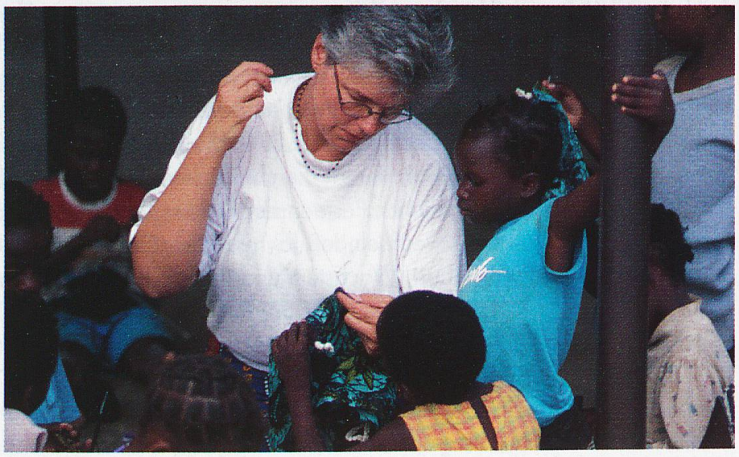
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

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

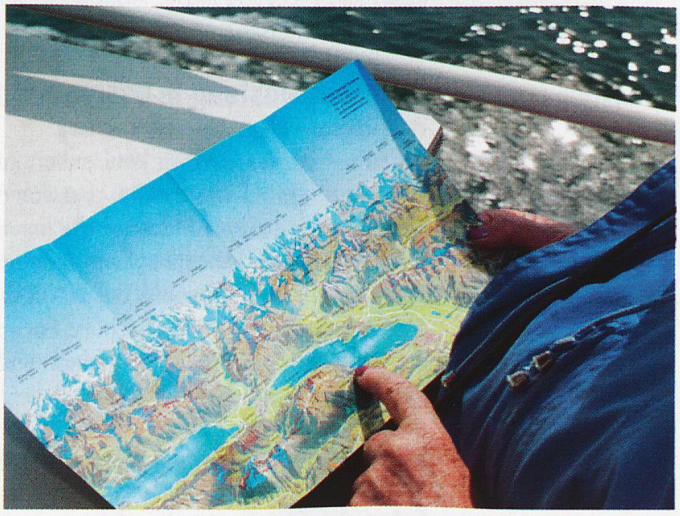


Referate

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 8. März	**Duft aus Afrika** **Anlass 1** **Eine Begegnung mit Rita Inderbitzin, Betreuerin von Waisenkindern in Sambia** Die grassierende Aids-Epidemie prägt das Leben der Menschen in Sambia und hat mehr als eine Million Kinder zu Waisen gemacht. In dieser bitteren Situation setzt das Projekt «Nyumba Yanga» ein kleines Zeichen der Hoffnung und der Solidarität. Es bietet Aids-Waisen ein neues Daheim und Bildungsmöglichkeiten. Vier Jahre arbeitete Rita Inderbitzin als Fachperson in diesem Projekt mit und bringt mit einem lebendigen Bericht über ihre Arbeit und das Leben in Sambia etwas Duft aus Afrika in Ihr Leben. **Referentin:** Rita Inderbitzin, Handarbeitslehrerin, Mitarbeiterin der Bethlehem Mission Immensee	RomeroHaus, Kreuzbuchstr. 44, Luzern 14 bis ca. 16 Uhr CHF 15.– **Anmeldung:** bis 23. Februar
Donnerstag, 9. März	**Strahlenbelastung in unserem Umfeld** **Anlass 2** **Wasseradern – Erdstrahlen – Elektrosmog** Immer wieder werden wir konfrontiert mit Berichten zu dieser Thematik. Man sieht, hört und riecht sie nicht, und trotzdem können sie da sein, die geo- und elektrobiologischen Störzonen, die mitverantwortlich für unsere Gesundheit respektive Krankheit sein sollen. Viele namhafte Wissenschaftler haben sich intensiv mit dieser Thematik beschäftigt. Nach genauen Abklärungen und Messungen durch seriös geschulte Fachpersonen konnte schon vielen Menschen geholfen werden. Sie erhalten einen umfassenden Überblick durch den erfahrenen Referenten, und er wird auch Ihre Fragen beantworten (keine Verkaufsveranstaltung). **Referent:** Hans Kauer, geo- und elektrobiologischer Berater	Raum an zentraler Lage in Luzern 14.30 bis ca. 16.30 Uhr CHF 15.– **Anmeldung:** bis 24. Februar
Donnerstag, 27. April	**Erbrecht/Testamentrecht** **Anlass 3** **Wissenswertes zur Nachlassplanung** Das eigenhändige und das öffentlich beurkundete Testament, Verfügungsfreiheit und Pflichtteile, Gestaltungsmöglichkeiten, Aufbewahrung von Testamenten, Erbschaftssteuern, Willensvollstrecker. Verhältnis von ehelichem Güterrecht und Erbrecht. Beispiele: Meistbegünstigung des Ehegatten, Pflichtteilssetzung eines Kindes zugunsten der anderen Kinder. Das Referat gibt einen groben Überblick zum komplexen Thema. Unterlagen werden abgegeben. **Referentin:** Susanne Wicki Manser, lic. iur. HSG, Rechtsanwältin Ehegüter- und Erbrechtsberatung Luzerner Kantonalbank	Raum an zentraler Lage in Luzern 9.30 bis 11.30 Uhr CHF 15.– **Anmeldung:** bis 13. April

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 4. Mai	**Den Frühling bewusst erleben** **Anlass 4** **Freude und Hoffnung** Der Frühling ist da! Jeder Sonnenstrahl, jeder Regentropfen, jedes Vogelzwitschern und Balzrufen, jeder Dufthauch von feuchtem Wald und bejahenden Blüten wirken in einer immensen Gesamtheit von aussen auf uns ein. Freude und Hoffnung pur! Es ist die Zeit der Geburt und des Erwachens. Nicht von ungefähr feiern die christlichen und anderen Religionen ihre ganz bedeutenden kirchlichen Feste in der Frühlingszeit. Niemand ist immun gegen die Mächte der wechselnden Jahreszeiten und des jährlich wiederkehrenden Zyklus von Geburt, Wachstum und Verfall. Frühling bedeutet intensives Wahrnehmen und das Erleben tiefer Spiritualität. **Referentin:** Dr. Imelda Abbt, Theologin und Philosophin	Raum an zentraler Lage in Luzern 14.30 bis ca. 16 Uhr CHF 15.– **Anmeldung:** bis 20. April
Montag, 8. Mai	**Chinesische Medizin** **Anlass 5** **Der gesunde Mensch im Mittelpunkt** Die chinesische Medizin ist eines der ältesten Medizinkonzepte und gründet in der Philosophie des Taoismus. Sie hat sich bis zur heutigen Zeit weiterentwickelt und basiert auf den Gesetzmässigkeiten der Polarität (Yin und Yang), der fünf Wandlungsphasen und der acht Trigramme. Die Heilungsmethoden sind vielfältig und bestehen aus präventiven Massnahmen wie Atem-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen (z. B. Qigong). Während einer Krankheit werden Heilkräuter und Akupunktur eingesetzt. Das Referat gibt einen allgemeinen Überblick. **Referentin:** Ruth Nassi-Storz, Ärztin für chinesische Medizin	Raum an zentraler Lage in Luzern 14 bis ca. 17 Uhr CHF 15.– **Anmeldung:** bis 25. April



BILDLUPE

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 24. Januar	**Das Rathaus von Luzern** **Anlass 6** **Ein markantes Gebäude an der Reuss** Die Fassade im Stil der florentinischen Frührenaissance und die prunkvollen Räume mit Holztäfelung und Intarsien, die zu den schönsten Räumen ihrer Art in der Schweiz gehören. Einst Amtssitz der Luzerner Regierung (Kleiner Rat von Luzern), dient es heute u. a. dem Stadtrat von Luzern für seine Sitzungen und bildet einen würdigen Rahmen für amtliche Trauungen. Kosten: CHF 15.– **Leitung:** Elisabeth von Holzen und Helga Mathis vom Rathaus	**Beginn:** 14 Uhr **Ende:** ca. 15.30 Uhr **Anmeldung:** bis 17. Januar

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Montag,
13. Februar

Nachtleben – Geheimnisse der Finsternis

Anlass 7

Führung durch die Sonderausstellung im Natur-Museum

Nach dem Versinken der Sonne am Horizont beginnt für die unzähligen dämmerungs- und nachtaktiven Tiere der «Tag». Doch nicht nur sie jagen mit spektakulären Sinnesfähigkeiten durch eine dunkle Welt. Auch Höhlenbewohner und geheimnisvolle Kreaturen in den lichtlosen Tiefen der Ozeane finden sich in der Dunkelheit gut zurecht. Die Ausstellung bringt Licht ins faszinierende Leben in der Finsternis und lässt die Besucherinnen und Besucher trotzdem ein bisschen im Dunkeln tappen. Kosten: CHF 15.– inkl. Eintritt (Bezahlung vor Ort).
Führung: Fachperson des Natur-Museums

Natur-Museum, Luzern
Beginn: 14 Uhr
Ende: ca. 15.30 Uhr

Anmeldung:
bis 3. Februar

Dienstag,
21. Februar

Zentrum Paul Klee in Bern

Anlass 8

Das neue Museum für Kunstfreunde

Das Zentrum Paul Klee geht über die Grenzen eines traditionellen Kunstmuseums hinaus, weil Paul Klee bildender Künstler, Musiker, Schriftsteller und Lehrer war. Unser Besuch gilt ausschliesslich dem Werk dieses vielseitigen Künstlers. Zudem bestaunen wir Renzo Pianos Architektur, die sich wie sanfte Wogen in die Hügellandschaft von Berns Peripherie einfügt. Kosten: CHF 37.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: ca. CHF 32.– mit Halbtax (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Museumscafé oder Restaurant Schöngrün.
Leitung: Elisabeth von Holzen und Führer/in des Museums

Treffpunkt: 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
Rückkehr: 17.05 Uhr in Luzern

Anmeldung:
bis 14. Februar

Donnerstag,
30. März

Sursee alt und neu – jung und alt

Anlass 9

Ein ungewöhnlicher Stadtrundgang mit Spezialführungen

Besichtigung des Kirchenbezirks mit der Stadtkirche und den Amtshöfen der Klöster Einsiedeln, Muri und St. Urban sowie des ehemaligen Kapuzinerklosters mit dem einzigartigen Museum zum Leben der Brüder nach den Regeln des Hl. Franziskus. Weiter besuchen wir das spätgotische Rat- und Markthaus, Teile der Altstadt sowie die modernen Bauten am Rand der Altstadt und an der Bahnhofstrasse; dies alles mit kompetentester Führung. Kosten: CHF 26.– inkl. Führungen. Reisekosten: ca. CHF 8.– mit Halbtax (sep. zu bezahlen). Verpflegung: im Restaurant Hirschen (mit Vorführung der historischen Tanzorgeln).
Leitung: Elisabeth von Holzen
Führungen: Dr. Stefan Röllin, Stadtarchivar / Emil Scherer, pens. Stadtschryber

Treffpunkt: 9.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
Rückkehr: 16.05 Uhr in Luzern

Anmeldung:
bis 23. März

Dienstag,
9. Mai

«Zolli»: Besuch im Zoo Basel

Anlass 10

Ein Erlebnis mit kompetenter Führung

Seit jeher leben Menschen mit Tieren zusammen, aber nicht alle Tiere eignen sich als Gefährten in unserem Alltag. Um die Vielfalt der Tierwelt kennen zu lernen, wurden zoologische Gärten geschaffen. Erleben Sie einen ganz besonderen Tag, denn in Basel haben auch die Tiere etwas zu sagen … Der 1. Teil der Führung findet am Vormittag statt, der 2. Teil nach der Mittagspause, mit anschliessender Zeit zur freien Verfügung. Kosten: CHF 39.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten: ca. CHF 24.– mit Halbtax (sep. zu bezahlen).
Verpflegung: im Zoo-Restaurant oder Picknick.
Leitung: Elisabeth von Holzen und Dr. Mauro Bodio vom Zoo Basel

Treffpunkt: 8.30 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
Rückkehr: 18.13 Uhr in Luzern

Anmeldung:
bis 2. Mai

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Natel-(Handy)-Kurse für Senioren

Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen

Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennen lernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, Erklärung von Fachausdrücken, Telefonieren, Gespräche annehmen, Nummern speichern und evtl. sogar SMS empfangen, senden und speichern. Es wird eine Kurzdokumentation abgegeben. Unterricht in Kleingruppen von max. 6 Teilnehmenden.
Kursleitung: mip, Schulung und Beratung

Kursraum
Pro Senectute,
Theaterstr. 7, Luzern
13.30 bis 15.30 Uhr
CHF 95.–

Montag, 16. + 23. Jan.	NOKIA-Geräte:	**Kurs 20**
Montag, 6. + 13. Febr.	NOKIA-Geräte:	**Kurs 21**
Montag, 13. + 20. März	NOKIA-Geräte:	**Kurs 22**
Montag, 3. + 10. April	SIEMENS-Geräte:	**Kurs 23**
Montag, 15. + 22. Mai	NOKIA-Geräte:	**Kurs 24**

Anmeldung:
bis 10 Tage vor Kursbeginn

Vertiefungskurs

Sie haben schon einen Grundkurs besucht und sind trotzdem noch unsicher in der Handhabung Ihres Mobiltelefons? In aller Ruhe werden Sie alles repetieren und durch Übung vertiefen. Auch Ihre persönlichen Fragen können Sie anbringen.

Kursraum
Pro Senectute,
Theaterstr. 7, Luzern
13.30 bis 16.30 Uhr
CHF 75.–

Montag, 12. Juni — NOKIA- & SIEMENS-Geräte: **Kurs 25**
Bitte bei der Anmeldung Gerätemarke angeben.

Anmeldung:
bis 10 Tage vor Kursbeginn

Unsere «wilden» einheimischen Kleintiere — Kurs 26

Einblick in das faszinierende Leben der Amphibien, Reptilien, Insekten und Fledermäuse

Vorträge: Dienstag, 2. und 23. Mai, 13. Juni, 22. Aug.
Exkursionen: Dienstag, 9. und 30. Mai, 20. Juni, 29. Aug.

Kennzeichen, Lebensweise und Lebensraum ausgewählter einheimischer Amphibien, Reptilien, Insekten und Fledermäuse werden in interessanten Dia-Referaten ausführlich erklärt, und die Teilnehmer erhalten dazu illustrierte Unterlagen. Auf den spannenden halbtägigen Exkursionen wollen wir in geeigneten Lebensräumen die Tiere aufspüren und beobachten. Die Teilnehmenden werden die grosse Vielfalt der einheimischen Fauna entdecken und vom immensen Wissen, der grossen Erfahrung und der lebendigen Erzählweise des Kursleiters begeistert sein. Die Exkursionen finden in der nahen und weiteren Umgebung von Luzern statt.
Kursleitung: Dr. Urs Petermann, Biologe

Vorträge: im Pfarreizentrum Barfüesser, Luzern 14 bis 16 Uhr
Exkursionen: nachmittags, Ort und Zeit nach Absprache während des Kurses
CHF 160.–

Anmeldung:
bis 19. April

NEU

Selbstbehauptung bringt Sicherheit im Alltag (für Frauen) — Kurs 27

Was ich dazu beitragen kann, dass ich mich sicherer fühle

Donnerstag, 9. März bis 6. April (5x)

Unser Alltag ist hektisch, und oftmals erleben wir verschiedene Formen von Gewalt. Doch wie können wir uns davor schützen, worauf können wir achten, damit wir wieder sicherer aus dem Haus gehen können? Das Ziel ist es, sicherer im Alltag zu werden, Gefahren zu erkennen, darauf zu reagieren oder kurz: eine Stärkung des Selbstvertrauens und Prävention gegen Gewalt! Wir diskutieren, probieren Gelerntes aus und nehmen auch Themen der Teilnehmerinnen auf.
Kursleitung: Christina Thalmann, Lehrerin, Selbstverteidigungstrainerin für Frauen und Mädchen

Zebu Studio,
Grimselweg 3, Luzern
9 bis 11 Uhr
CHF 170.–

Anmeldung:
bis 24. Februar

NEU

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 12. Juni **NEU**	**Kräutergarten** **Kurs 28** **Geschichte – Anwendungsgebiete – Pflege – Gestaltung** «Für alles ist ein Kräutlein gewachsen.» Kein Garten oder Balkon ist zu klein, um selber Kräuter zu hegen und zu pflegen! Zum Würzen in der Küche, als Heilpflanzen oder als Duftpflanzen. Mannigfaltig sind die Verwendungszwecke der Kräuter. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Düfte … **Kursleitung:** Marianne Fuchs, eidg. dipl. Gärtnermeisterin	BHW, Bildungszentrum für Hauswirtschaft, Sursee 14 bis 16.15 Uhr CHF 49.– **Anmeldung:** bis 26. Mai
Freitag, 3. und 17. Febr. sowie 3. März (3x) **NEU**	**JETZT! – Die Kraft der Gegenwart** **Kurs 29** **Bewusster leben** Viele Gelehrte sagen, dass wir das Leben verpassen, weil wir das Jetzt, die Gegenwart, nicht leben können. In diesem Kurs befassen wir uns mit allem, was unsere Fähigkeit hemmt, über die Grenzen unseres Geistes hinauszublicken in die Kraft und Schönheit eines Lebens «im Jetzt», «im Sein» oder in der «Gegenwart». Der erfahrene Kursleiter erläutert und diskutiert Themen wie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, Freiräume und auftretende Zweifel. Er zeigt Übungen und Grundhaltungen, um das Jetzt bewusster und befreiter zu leben. **Kursleitung:** Dr. Marcel Sonderegger, alt Grossrat und Berater in Alters- und Nonprofitorganisationen	Kursraum Pro Senectute, Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 120.– **Anmeldung:** bis 23. Januar
Donnerstag, 9. März 27. April 18. Mai 8. Juni **NEU**	**Gespräche am runden Tisch** **Kurs 30** **Gesellschaftliche und politische Hintergründe und Informationen** Die Gespräche finden monatlich statt und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Die Gespräche sind wie folgt strukturiert: Impuls- & Informationsreferat / Hintergründe & Analysen / Erfahrungen & Eindrücke. Erwünscht sind spannende, lebhafte Gespräche und Diskussionen. Damen und Herren sind gleichermassen willkommen. **Gesprächsleitung:** Dr. Marcel Sonderegger, alt Grossrat und Berater in Alters- und Nonprofitorganisationen	Restaurant Schlüssel, Luzern 14 bis 16 Uhr Angebot kostenlos **Anmeldung (nur für erstes Treffen):** bis 1. März
Donnerstag, 9. Februar 30. März 18. Mai (3x) **NEU**	**Geschenke aus der Küche** **Kurs 31** **Originelle Mitbringsel – selbst hergestellt!** Brauchen Sie wieder einmal Ideen für originelle Mitbringsel? An drei Nachmittagen stellen wir verschiedene Köstlichkeiten her und verpacken sie schön. Die Halbtage stehen unter dem Titel «Pikante Köstlichkeiten», «Österliche Überraschungen», und den letzten Kursteil widmen wir dem Thema «Süsser Frühling». Nach jedem Kursnachmittag können Sie ca. fünf schöne Mitbringsel zum Verschenken mit nach Hause nehmen. Die Materialkosten von CHF 50.– sind im Kurspreis inbegriffen. **Kursleitung:** Beatrice Fleischlin-Bucher, Hauswirtschaftslehrerin	Schulhaus Hubelmatt West, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 175.– inkl. Materialkosten **Anmeldung:** bis 30. Januar
Dienstag, 7. März 14. März 21. März (3x)	**Alles neu kocht der April** **Kurs 32** **Kreatives Kochen mit den Zutaten des Frühlings** Gemeinsam wollen wir dies probieren. An diesem Kochkurs in ungezwungener Atmosphäre sind Männer und Frauen gleichermassen willkommen. Dank vieler guter Tipps und Tricks der erfahrenen Kursleiterin bereiten Sie mit Leichtigkeit und ohne viel Aufwand feine, saisonale Gerichte zu. Eine Teilnahme ist auch möglich, wenn Sie noch keine Kochkenntnisse haben. **Kursleitung:** Christa Arnold Glanzmann, Hauswirtschaftslehrerin	Schulhaus Hubelmatt West, Luzern 9.30 bis 13 Uhr CHF 145.– inkl. Esswaren

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 6. März bis 10. April (6x)	**SinnVolles GehirnTraining** **Kurs 40** **Fitness fürs Gedächtnis – Einführungskurs** 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:** Doris Bütler-Saner, Gedächtnistrainerin SVGT	Kursraum Pro Senectute, Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr (mit kurzer Pause) CHF 150.– **Anmeldung:** bis 20. Februar
Montag, 6. März bis 29. Mai (ohne 17. Apr. (12x)	**Gleichgewichtstraining** **Kurs 41** **Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!** Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten. **Kursleitung:** Ulrike Modl, Seniorensportleiterin	Gymnastikraum in der Stadt Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 180.– **Anmeldung:** bis 22. Februar
Dienstag, 7. bis 28. März (4x) **NEU**	**Senioren entdecken die Lust am Lernen** **Kurs 42** **Erfahrungen und Wissen optimal entfalten im Alltag** Lernen weckt die Lebens- und Kommunikationsfreude. Dieser Kurs ist gedacht für Menschen, die ihren Reichtum an Erfahrungen und ihr Wissen optimal entfalten möchten. Im Kurs erfahren und erleben Sie, wie der Computer im Kopf funktioniert, wie das Gehirn auch im Alter fit bleibt, wie Sie ihre persönlichen Erfahrungen und Fähigkeiten im Alltag einsetzen können und wie Wissen das Selbstwertgefühl stärkt. **Kursleitung:** Eliane Burri, lic. phil., Pädagogische Psychologin	Kursraum Pro Senectute, Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 160.– **Anmeldung:** bis 22. Februar
Dienstag, 25. April (Praxis), und Donnerstag, 27. April (Theorie)	**«auto-mobil bleiben»** **Kurs 43** **Ein Fahr-Check-Kurs** Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es um meine Vortrittskenntnisse? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher und lange Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennen lernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Falls Sie TCS-Mitglied sind, bitte Mitgliednummer bei der Anmeldung bekannt geben. **Kursleitung:** Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer	Prüfzentrum TCS, 6032 Emmen Dienstag: 13 bis 17 Uhr Donnerstag: 14 bis 16 Uhr CHF 190.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder **Anmeldung:** bis 12. April

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Wissen und Kultur

BILDLUPE

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 8. März bis 12. April (6x)	**Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene** **Kurs 50** **Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen** Mit Tusche und Feder lernen Sie die Unzialschrift. Schon nach kurzer Zeit schreiben und gestalten Sie Texte, Kuverts, Tisch-, Glückwunsch- und Neujahrskarten usw. Sie können ungewöhnliche Möglichkeiten ausschöpfen und kleine Kunstwerke herstellen. **Kursleitung:** Hans-Ruedi Kämpfer	Kursraum Pro Senectute, Theaterstr. 7, Luzern 17 bis 18.30 Uhr CHF 105.– plus ca. CHF 15.– für Material **Anmeldung:** bis 24. Februar
Freitag, 10. März bis 7. April (5x)	**Ahnenforschung – Familiengeschichte** **Kurs 51** Was ist ein Stammbaum, was eine Ahnentafel? Entstehung der Familien-Namen und -Wappen. Wie beginnen, wo finde ich Angaben über meine Ahnen, wie erfassen und darstellen? PC-Einsatz. Der Kurs ist Grundlage, die Herkunft und Lebensweise der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu schreiben. Sie lernen die genealogischen Quellen von Pfarreien und Gemeinden sowie die wichtigste Literatur kennen. Bei Interesse wird zusätzlich ein Besuch des Staatsarchivs organisiert. **Kursleitung:** Alois Lichtsteiner	Kursraum Pro Senectute, Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 110.– inkl. Unterlagen **Anmeldung:** bis 24. Februar
Donnerstag, 27. April 11. Mai 1. Juni (3x)	**Vorlesezirkel** **Kurs 52** **Liebesgeschichten** Der Publizist Peter Schulz liest diesmal an drei Nachmittagen Liebesgeschichten auf Frankreich, Italien und Irland. Die Liebe ist in allen Literaturen der Welt eines der Hauptthemen durch alle Jahrhunderte hindurch. Liebesgeschichten können rührend, herzlich, komisch, verwegen oder poetisch sein – immer aber berühren sie uns, wecken in uns Erinnerungen, Hoffnungen und Träume. Liebesgeschichten haben viele Fassetten. Lassen wir uns darauf ein und lassen wir uns überraschen. **Vorleser:** Peter Schulz	Kursraum Pro Senectute, Theaterstr. 7, Luzern 15.30 bis 17 Uhr CHF 25.– **Anmeldung:** bis 13. April
Mittwoch, 8. März bis 26. April (8x) **NEU**	**Schachkurs für Anfänger und Fortgeschrittene** **Kurs 53** **Kurzweil mit dem königlichen Spiel** Strategien entwickeln und in den Kampf ziehen: Erlernen oder vertiefen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Aber die richtige Strategie zu finden und den Gegner mit überraschenden Spielzügen zu überlisten, das braucht Übung. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. **Kursleitung:** Werner Bernet, erfahrener Leiter von Schachkursen	Restaurant Lindenhof, Obergrundstr. 51, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 120.– **Anmeldung:** bis 23. Februar

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 7. bis 28. März (4x) **NEU**	**Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger** **Kurs 54** **Unser Nationalspiel – zum Erlernen ist es nie zu spät** Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lernen die verschiedenen Spielarten kennen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld vertraut mit unserem Nationalspiel. Bei Bedarf wird ein Fortsetzungskurs angeboten. **Kursleitung:** Hermann Riederer, versierter Jasser	Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– **Anmeldung:** bis 22. Februar
Dienstag, 25. April bis 13. Juni (8x)	**Stepptanzen** **Kurs 55** Stepptanzen wie Fred Astaire, Gene Kelly und Ginger Roger, die wir alle bewundert haben! Jetzt mit 60+ ist es Zeit, sich diesen Wunsch endlich zu erfüllen. Stepptanzrhythmen erleben mit Musik und Spass! Ein Bewegungsangebot für die Fitness von Körper und Geist. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung Ihre Schuhgrösse an. **Kursleitung:** Margrit Lilly, Stepptanzlehrerin	Stepptanzschule Flying Taps, Root Längenbold (direkt bei der neuen SBB-Station) 16.15 bis 17.15 Uhr (abgestimmt auf SBB-Fahrplan) CHF 180.– **Anmeldung:** bis 13. April
Dienstag, 7. März bis 11. April (6x) **NEU**	**Tanzkurs für Standard-Tänze** **Kurs 56** **Tanzkenntnisse auffrischen und neue Figuren lernen** Haben Sie Lust, das schönste Hobby für Musik- und Bewegungsbegeisterte kennen zu lernen? Versuchen Sie es mal mit Tanzen! Tanzen erhält jung, frisch und fröhlich und ist an kein Alter gebunden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie können lange nicht mehr angewendete Tanzfähigkeiten wieder auffrischen. Ihre Tanzlehrerin ist die fachkundige und charmante Jeannette Strebel, die schon seit 40 Jahren in der Tanzschule Strebel tätig ist. **Kursleitung:** Jeannette Strebel, dipl. Tanzlehrerin	Tanzschule Strebel, Alpenstr. 5, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 165.– **Anmeldung:** bis 23. Februar
Mittwoch, 8. März bis 10. Mai (ohne 19. + 26. April) (8x) **NEU**	**Orientalischer Tanz** **Kurs 57** **Bauchtanz – tanzen wie in 1001 Nacht!** Freude an Rhythmus, Tanz und Bewegung stehen im Vordergrund. Sie lernen die wichtigsten Grundschritte, verbessern Ihr Rhythmusgefühl und gelangen zu einer erstaunlichen Beweglichkeit. Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die diesen harmonischen Tanz entdecken und sich einmal auf eine andere Art bewegen möchten. **Kursleitung:** Sandra Bühler, dipl. Tanzpädagogin	Tanz Art, Zentralstr. 24, Ebikon (bei Bushaltestelle) 15 bis 16 Uhr CHF 175.– **Anmeldung:** bis 23. Februar

Senioren-Tanznachmittage

Kommen auch Sie! Alle drei Wochen trifft sich eine muntere, grosse Schar fröhlicher Menschen am Donnerstagnachmittag im Saal des Betagtenzentrums Eichhof. Dann wird getanzt nach Herzenslust, und zwar mit Live-Musik. Neue Tanzfreudige sind jederzeit willkommen. Wagen Sie den ersten Schritt! Wir freuen uns. Das Programm mit den Daten können Sie bestellen unter Tel. 041 226 11 96.

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Gesundheits-förderung

BILDLUPE

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 9. Februar bis 13. April (ohne 23. Febr. + 2. März) (8x)	**Qigong** **Kurs 60** Qigong basiert auf sanften, langsam ausgeführten Bewegungen und der Verschmelzung von An- und Entspannung und ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen machen die Meridianbahnen frei für den harmonischen Fluss der Energie in Körper und Geist, lösen Spannungen und stärken die Immunkraft. Insgesamt bewirken sie eine weitgehende Einheit von Leib und Seele und sorgen dafür, dass unser Körper bis ins hohe Alter gesund bleibt. **Kursleitung:** Ruth Nassi-Storz, TCM-Therapeutin	Zebu Studio, Grimselweg 3, Luzern 17.15 bis 18.15 Uhr Kosten: CHF 170.– Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse. **Anmeldung:** bis 31. Januar
Donnerstag, 2. bis 30. März (5x) **NEU**	**Wohlbefinden für Ihren Rücken** **Kurs 61** Mit sanften Bewegungsübungen finden Sie zu einer starken Mitte. Sie lernen Ihren Rücken kennen durch Entspannen, Lösen und Kräftigen. Sie werden sich harmonisch und locker im Kursraum bewegen. Überzeugen Sie sich von der Nützlichkeit eines gezielten Übungsprogramms, das zu mehr Wohlbefinden führt. **Kursleitung:** Erika Schmidt-Gallusser, dipl. Gymnastiklehrerin SBTG	Gymnastikraum, Bruchstr. 10, Luzern (Nähe Kasernenplatz) 14 bis 15 Uhr CHF 120.– **Anmeldung:** bis 17. Februar
Mittwoch, 8. März bis 5. April (5x)	**Atemarbeit nach der Methode Ilse Middendorf** **Kurs 62** **Bewusster atmen für mehr Wohlbefinden** Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mit Hilfe einfacher Übungen wie Dehnungen, Bewegungen und Vokalen lernen Sie, Ihren Atem wahrzunehmen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag integrieren können. **Kursleitung:** Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM	Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse. **Anmeldung:** bis 27. Februar

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 7. bis 28. März und 2. bis 23. Mai (8x) **NEU**	**Yoga** **Kurs 63** Yoga ist ein Weg, die Sprache des Körpers besser zu verstehen und eigene Möglichkeiten, aber auch eigene Grenzen zu erkennen. Yoga fördert die Gesundheit, hält den Körper beweglich und hilft uns, achtsamer mit den eigenen Energien umzugehen, aufkommende Spannungen zu beseitigen und belastbar zu bleiben. Der Kursablauf besteht aus Körper-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen. **Kursleitung:** Maria-Pia Heini-Gnos, dipl. Yoga-Lehrerin SYG/EYU	Paulusheim, Moosmattstr. 4, Luzern 15 bis 16 Uhr CHF 180.– **Anmeldung:** bis 22. Februar
Mittwoch, 8. März bis 5. April (5x)	**Beckenbodentraining nach Benita Cantieni** **Kurs 64** Das CANTIENICA-Beckenbodentraining ist ein in sich geschlossenes Programm zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche, Inkontinenz, Organerkrankungen und chronischen Rückenbeschwerden im Kreuzbereich. Allein das Beckenbodenprogramm besteht aus über 100 Übungen und ist Resultat intensiver Forschung. Es ist ebenso geeignet für Männer bei Prostata- und Potenzbeschwerden. **Kursleitung:** Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	Seeburgstr. 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 145.– **Anmeldung:** bis 24. Februar
Freitag, 5. bis 19. Mai und 2. Juni (4x)	**Wohltuendes für Ihre Füsse** **Kurs 65** Möchten Sie etwas Gutes für Ihre Füsse tun und damit Ihr Wohlbefinden erhalten oder verbessern? Hallux valgus, Knick-, Senk-, Spreiz- und Hohlfüsse resultieren oftmals aus einer unkoordinierten Haltung des Körpers. Das Wissen und die leicht zu erlernenden Übungen der Spiraldynamik® bieten hier Hilfe zur Linderung von Beschwerden. Angesprochen sind Menschen, die ihre Haltungs- und Bewegungsmuster verändern möchten, damit ihre Füsse sie künftig besser durchs Leben tragen. **Kursleitung:** Beatrice Im Obersteg, dipl. Ass. der Spiraldynamik® und Bewegungspädagogin	Zebu Studio Grimselweg 3, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 115.– **Anmeldung:** bis 24. April
	Krafttraining Die Kraft nimmt vor allem nach dem 55. Lebensjahr ab. Dass das Muskelgewebe auch im hohen Alter noch auftrainierbar ist, zeigen mehrere Studien an Sporthochschulen. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Überzeugen Sie sich von der Nützlichkeit eines gezielten und betreuten Krafttrainings und von den vielfältigen Möglichkeiten eines Fitnesscenters. **Kursleitung:** Erika Glückler	Fit-Inn, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr
Dienstag, 7. März	**Kurs 66:** Einführung und Probetraining **Anmeldung:** bis 24. Februar	**Probetraining:** CHF 10.– (Bezahlung vor Ort)
Dienstag, 14. März bis 9. Mai (ohne 11. April) (8x)	**Kurs 67:** Kurs Krafttraining **Anmeldung:** bis 7. März	**Kurs:** CHF 140.– Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Anmeldung mit Karte 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 Könnerstufen.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen		
Englisch	Frau Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
Spanisch	Frau Belén Temiño	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 23, 25, 29, 31)	Tel. 041 310 63 75
Italienisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
Französisch	Frau Christine Steiner	Tel. 041 370 79 43
Russisch	Frau Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57
Portugiesisch	Frau Idalina Müller	Tel. 041 340 32 80

Ort: Kursraum Pro Senectute, Theaterstrasse 7, Luzern
Lektionsdauer: 50 Minuten
Anmeldung: 1. Trimester bis 27. Dez. 2005
2. Trimester bis 18. April 2006

1. Trimester: 9. Januar bis 7. April (ohne Fasnachtsferien vom 20. Febr. bis 3. März)

Englisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 1: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr — CHF 149.– (11x)

Anfängerstufe 1
Kurs 2: DI, 16 bis 17 Uhr — CHF 149.– (11x)

Anfängerstufe 2
Kurs 3: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr — CHF 149.– (11x)

Anfängerstufe 3 (Doppellektion)
Kurs 4: DI, 13.30 bis 15 Uhr — CHF 223.– (11x)

Mittelstufe 1
Kurs 5: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr — CHF 149.– (11x)

Mittelstufe 2
Kurs 6: DO, 11 bis 12 Uhr — CHF 149.– (11x)
Kurs 7: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr — CHF 149.– (11x)
Kurs 8: DO, 9 bis 10 Uhr — CHF 149.– (11x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 9: DI, 15 bis 16 Uhr — CHF 149.– (11x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 10: DO, 10 bis 11 Uhr — CHF 149.– (11x)

Spanisch

Anfängerstufe 1
Kurs 21: DI, 9.30 bis 10.30 Uhr — CHF 149.– (11x)

Anfängerstufe 2
Kurs 22: FR, 10 bis 11 Uhr — CHF 149.– (11x)

Mittelstufe 1 (Doppellektion)
Kurs 23: DI, 8.15 bis 9.45 Uhr — CHF 223.– (11x)

Mittelstufe 2
Kurs 24: DI, 10.30 bis 11.30 Uhr — CHF 149.– (11x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 25: DI, 9.45 bis 10.45 Uhr — CHF 149.– (11x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 26: FR, 9 bis 10 Uhr — CHF 149.– (11x)

Italienisch (Doppellektionen)

Anfängerstufe 1 (leichte Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 41: MI, 10 bis 11.30 Uhr — CHF 223.– (11x)

Mittelstufe
Kurs 42: MI, 15 bis 16.30 Uhr — CHF 223.– (11x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 43: MI, 13.30 bis 15 Uhr — CHF 223.– (11x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 44: MI, 8.30 bis 10 Uhr — CHF 223.– (11x)

Französisch

Wiedereinsteiger
Kurs 51: FR, 9.30 bis 10.30 Uhr — CHF 149.– (11x)

Mittelstufe
Kurs 52: FR, 10.30 bis 11.30 Uhr — CHF 149.– (11x)

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Russisch

Anfängerstufe 1 (leichte Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 61: MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 149.– (11x)

Mittelstufe
Kurs 62: MI, 17.50 bis 18.40 Uhr CHF 149.– (11x)

Fortgeschrittene
Kurs 63: MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 149.– (11x)

Portugiesisch

Anfängerstufe 1
Kurs 71: DI, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 149.– (11x)

2. Trimester: 1. Mai bis 7. Juli (ohne Auffahrt / Pfingstmontag / Fronleichnam)

Englisch

Anfängerstufe 1 (Fortsetzung des 1. Trimesters)
Kurs 11: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 122.– (9x)

Anfängerstufe 1
Kurs 12: DI, 16 bis 17 Uhr CHF 135.– (10x)

Anfängerstufe 2
Kurs 13: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 122.– (9x)

Anfängerstufe 3 (Doppellektion)
Kurs 14: DI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 203.– (10x)

Mittelstufe 1
Kurs 15: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 122.– (9x)

Mittelstufe 2
Kurs 16: DO, 11 bis 12 Uhr CHF 108.– (8x)
Kurs 17: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 122.– (9x)
Kurs 18: DO, 9 bis 10 Uhr CHF 108.– (8x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 19: DI, 15 bis 16 Uhr CHF 135.– (10x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 20: DO, 10 bis 11 Uhr CHF 108.– (8x)

Spanisch

Anfängerstufe 1 (Fortsetzung des 1. Trimesters)
Kurs 27: DI, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Anfängerstufe 2
Kurs 28: FR, 10 bis 11 Uhr CHF 135.– (10x)

Mittelstufe 1 (Doppellektion)
Kurs 29: DI, 8.15 bis 9.45 Uhr CHF 203.– (10x)

Mittelstufe 2
Kurs 30: DI, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 31: DI, 9.45 bis 10.45 Uhr CHF 135.– (10x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 32: FR, 9 bis 10 Uhr CHF 135.– (10x)

Italienisch (Doppellektionen)

Anfängerstufe 1 (leichte Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 45: MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (10x)

Mittelstufe
Kurs 46: MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 203.– (10x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 47: MI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 203.– (10x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 48: MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 203.– (10x)

Französisch

Wiedereinsteiger
Kurs 53: FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Mittelstufe
Kurs 54: FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Russisch

Anfängerstufe 1 (leichte Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 64: MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 135.– (10x)

Mittelstufe
Kurs 65: MI, 17.50 bis 18.40 Uhr CHF 135.– (10x)

Fortgeschrittene
Kurs 66: MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 135.– (10x)

Portugiesisch

Anfängerstufe 1
Kurs 72: DI, 16.30 bis 17.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

BILDLUPE

Computer

Computerkurse

Ohne Hast und mit Geduld lernen Sie den praktischen Umgang mit dem Computer. Verlieren Sie die Berührungsangst, denn heute ist der PC ein wichtiger Partner für alltägliche Dinge wie Briefe schreiben, Geburtstagskarten gestalten, Bankgeschäfte erledigen oder für die Bearbeitung von Digital-Fotografien oder Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung mal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

Allgemeine Angaben

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

Kosten

Erster PC-Kontakt	CHF 90.—
Windows, Textverarbeitung Tabellenkalkulation, Zertifizierungskurs	CHF 390.—
Digitale Bildbearbeitung (exkl. Material für Fotoausdruck)	CHF 390.—
PowerPoint	CHF 390.—
Internet und E-Mail	CHF 240.—

Computerkurse in Luzern

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

Erster PC-Kontakt

Voraussetzung: Keine

Welche Möglichkeiten bietet der Computer?

Am Ende dieses Schnupperkurses kennen Sie die Grundlagen eines Computers. Sie wissen, was ein Betriebssystem ist und machen die ersten Erfahrungen mit dem Bedienen der Maus. Sie erhalten Tipps, auf was Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

Kurs EPK 81:	Freitag, 3.2.2006	8.30 bis 11 Uhr
Kurs EPK 82:	Freitag, 7.4.2006	8.30 bis 11 Uhr

WINDOWS Einführung

Voraussetzung: Keine
Bedingung: Eigener Computer oder Laptop

Grundkurs

Inhalte: Grundsätzliche Handhabung des Computers, Starten von verschiedenen Programmen, Speichern, Öffnen und Löschen von Texten oder Zeichnungen.

Kurs WIE 1:	Montag/Mittwoch, 16.1. bis 25.1.2006 14 bis 17 Uhr (4x)
Kurs WIE 2:	Dienstag/Donnerstag, 17.1 bis 26.1.2006 8.30 bis 11.30 Uhr (4x)
Kurs WIE 3:	Montag/Mittwoch, 13.2. bis 22.2.2006 8.30 bis 11.30 Uhr (4x)
Kurs WIE 4:	Montag, 6.3. bis 27.3.2006 14 bis 17 Uhr (4x)
Kurs WIE 5:	Dienstag/Donnerstag, 4.4. bis 13.4.2006 8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Kurs WIE 6: Montag/Mittwoch, 1.5. bis 10.5.2006
14 bis 17 Uhr (4x)

Kurs WIE 7: Dienstag/Donnerstag, 30.5. bis 8.6.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

WINDOWS Fortsetzung

Voraussetzung: WINDOWS Einführung

Aufbaukurs

Inhalte: Speichern in Ordner und Unterordner; Ordner erstellen, Dokumente gezielt ablegen; Programme installieren und deinstallieren; Kopieren von Dateien und wichtigen Briefen auf Diskette oder CD (Datensicherung).

Kurs WIF 8: Montag/Mittwoch, 13.2. bis 22.2.2006
14 bis 17 Uhr (4x)

Textverarbeitung 1

Voraussetzung: WINDOWS Einführung

Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

Inhalte: Grundfunktionen von Word kennen lernen (markieren, formatieren); Darstellung von Briefen (Schriftart, -farbe, Rahmen) nachträglich verändern; korrektes Einsetzen von Absatzzeichen (Enterzeichen); Setzen, Verschieben oder Löschen von Tabulatoren.

Kurs WOE 21: Dienstag/Donnerstag, 7.2. bis 16.2.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WOE 22: Dienstag/Donnerstag, 18.4. bis 27.4.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WOE 23: Montag/Mittwoch, 15.5. bis 24.5.2006
14 bis 17 Uhr (4x)

Textverarbeitung 2

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

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

Kurs WOF 24: Dienstag/Donnerstag, 7.3. bis 16.3.2006,
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WOF 25: Dienstag/Donnerstag, 18.4. bis 27.4.2006,
14 bis 17 Uhr (4x)

Textverarbeitung 3

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Fortsetzung von Textverarbeitung 2

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

Kurs WOF 26: Dienstag/Donnerstag, 2.5. bis 11.5.2006
14 bis 17 Uhr (4x)

Tabellenkalkulation

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Arbeiten mit Excel (Kalkulationsprogramm)

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

Kurs EXE 41: Montag/Mittwoch, 20.3. bis 29.3.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

E-Mail 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Umgang mit der elektronischen Post

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

Kurs EME 61: Montag, 30.1. + 6.2.2006
14 bis 17 Uhr (2x)

Kurs EME 62: Dienstag/Donnerstag, 7.3. + 9.3.2006
14 bis 17 Uhr (2x)

Kurs EME 63: Montag/Mittwoch, 24.4. + 26.4.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

E-Mail 2

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Fortsetzung von E-Mail 1

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

Kurs EMF 64: Mittwoch, 1.2. + 8.2.2006
14 bis 17 Uhr (2x)

Kurs EMF 65: Montag/Mittwoch, 6.3. + 8.3.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Kurs EMF 66: Dienstag/Donnerstag, 2.5. + 4.5.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Internet 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Sich zurechtfinden im «www» World Wide Web

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

Kurs INE 67: Mittwoch, 1.2. + 8.2.2006,
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs INE 68: Dienstag/Donnerstag, 21.3. + 23.3.2006
14 bis 17 Uhr (2x)

Kurs INE 69: Montag/Mittwoch, 1.5. + 3.5.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Internet 2

Voraussetzung: Internet 1

Fortsetzung von Internet 1

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

Kurs INF 70: Montag, 30.1. + 6.2.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs INF 71: Mittwoch, 8.3. + 15.3.2006
14 bis 17 Uhr (2x)

Kurs INF 72: Dienstag/Donnerstag, 9.5 + 11.5.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Präsentationsprogramm

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Arbeiten mit PowerPoint

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

Kurs PR 83: Dienstag/Donnerstag, 28.3. bis 6.4.2006
14 bis 17 Uhr (4x)

Zertifizierungskurs

Voraussetzung: Gute Windows-, Word-, Internet- und E-Mail-Kenntnisse.

Vorbereitungskurs

Der Kurs dient zur Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung (am letzten Kursmorgen oder -nachmittag). Sie erhalten Übungsaufgaben zu Windows, Word, Internet und E-Mail und lernen, die Programme miteinander zu verbinden. Geprüft werden Sie in Theorie und Praxis (Anwendung). Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

ZF 84: Freitag, 10.3. bis 31.3.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Digitale Bildbearbeitung

Voraussetzung: Textverarbeitung 2,
Bedingung: Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

Arbeiten mit dem Programm «Microsoft Foto Designer Pro 7.0»

Inhalte: Bilder einscannen und von der Digitalkamera herunterladen; Bildteile auswählen; Helligkeit und Kontrast verändern; rote Augen korrigieren, Bildgrösse einstellen; Texte einfügen; Bilder speichern und mit E-Mail versenden. Die bearbeiteten Bilder drucken Sie auf Fotopapier. Im Kurspreis nicht inbegriffen ist das Material für die Foto-Ausdrucke.

DB 85: Dienstag/Donnerstag, 7.2. bis 16.2.2006
14 bis 17 Uhr (4x)

DB 86: Montag/Mittwoch, 3.4. bis 12.4.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Computerkurse in Neuenkirch

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

WINDOWS Einführung

Kurs WIE 301: Montag, 16.1. bis 6.2.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.—

Kurs WIE 302: Dienstag, 14.3. bis 4.4.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.—

Word (Textverarbeitung) Einführung

Kurs WOE 303: Dienstag, 2.5. bis 23.5.2006
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.—

Internet und E-Mail Einführung

Kurs INE 304: Donnerstag, 9.3. bis 30.3.2006
9 bis 11 Uhr (4x), CHF 320.—

Anmeldung mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96