Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2006)
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: 14.07.2025

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

Referate

Kursort der Referate:

Der schöne und sehr ideal gelegene Kursraum wird durch die UBS Luzern in verdankenswerter Weise für alle drei Referate kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Eingang befindet sich am Bahnhofplatz 2 zwischen Bijouterie Ruckli und Bäckerei/ Café Heini. Das Gebäude ist rollstuhlgängig. Der Hörsaal im 1. Stock ist mit Lift oder zu Fuss erreichbar.

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 27. Februar	**Luzerner Stadt-Originale einst und jetzt** — **Anlass 1** **Geschichten und Anekdoten über verstorbene Stadt-Originale** Amüsant und voller Achtung vor diesen besonderen Menschen erzählt der Präsident der Güggeli-Zunft, Hans Pfister, aus dem Leben der sogenannten Stadt-Originale. Aus erster Quelle erfahren Sie Hintergründe und Besonderheiten über wertvolle Menschen, die sich nicht an gängige Konventionen und Regeln halten mochten und zur Bereicherung des Stadtlebens beitrugen. Foto-, Film- und Tondokumente aus dem Archiv der Güggeli-Zunft runden den interessanten Vortrag ab. **Referent:** Hans Pfister, Präsident der Güggeli-Zunft	Forum der UBS, Bahnhofplatz 2, Luzern 14.30 bis ca. 16 Uhr CHF 15.– **Anmeldung:** bis 16. Februar
Dienstag, 27. März	**Wie «Zeitlupe» und «Zenit» entstehen** — **Anlass 2** **Unsere Zeitschriften unter der Lupe des Chefredaktors** Weit vorausplanen und trotzdem auch aktuell sein! Das ist die hohe Kunst der Macher einer monatlich erscheinenden Zeitschrift. Wie und wann werden die Themen geplant? Wie findet man Fachleute zum Thema? Wer schreibt die Artikel? Woher kommen die Fotos? Wie wird die Zeitlupe finanziert? Fragen über Fragen, welche Ihnen der bestens bekannte und versierte Chefredaktor auf spannende Weise beantworten wird. Auch Ihre persönlichen Fragen werden beantwortet. Sie dürfen sich sicher auch auf einige «Müschterli» freuen. **Referent**: Emil Mahnig, Chefredaktor der Zeitlupe	Forum der UBS, Bahnhofplatz 2, Luzern 14.30 bis ca. 16 Uhr CHF 15.– **Anmeldung:** bis 16. März
Freitag, 11. Mai	**Das Schweizer Klima im Trend** — **Anlass 3** **Temperatur- und Niederschlagsentwicklung seit 1864** Das Klima hat sich verändert, auch in der Schweiz. Ein wesentlicher Teil dieses Wandels hat sich in den letzten drei Jahrzehnten ereignet, also sozusagen unter unseren Augen. Gleichsam in einem Sprung haben sich die Temperaturen in der Schweiz auf ein deutlich höheres Niveau verschoben. Der Vortrag zeigt auf, was mit unserem Klima in den letzten rund 150 Jahren geschehen ist, wo die Ursachen für die Veränderungen zu suchen sind und in welche Richtung das Klima der Schweiz in den nächsten Jahrzehnten möglicherweise hinsteuert. Der hervorragende Fachmann und Rhetoriker wird Sie mit seinen spannend vorgetragenen Ausführungen in seinen Bann ziehen und auch Fragen beantworten. **Referent:** Dr. Stephan Bader, Klimatologe, Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie MeteoSchweiz	Forum der UBS, Bahnhofplatz 2, Luzern 14.30 bis ca. 16 Uhr CHF 15.– **Anmeldung:** bis 1. Mai

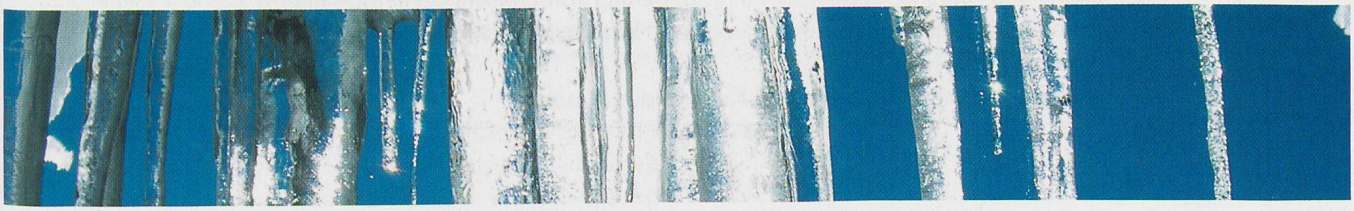

BILD: BILDLUPE

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

SCHWEIZERISCHE LANDESBIBLIOTHEK
BIBLIOTHÈQUE NATIONALE SUISSE
BIBLIOTECA NAZIONALE SVIZZERA
BIBLIOTECA NAZIONALA A ELVETIEI

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 22. Januar	**«Lüthi und Blanc» – Besichtigung der Filmstudios** **Anlass 4** **Die Schoggi-Dynastie des Schweizer Fernsehens** Besuch der grössten Filmstudios der Schweiz in Glattfelden. Auf einer spannenden Studiotour wird Ihnen gezeigt, mit welchen Tricks die Fernsehprofis arbeiten, wie eine Fernsehserie produziert wird und was es dazu alles braucht. Tauchen Sie ein in die Welt der TV-Illusion. Sie sollten gut zu Fuss sein! **Kosten:** CHF 42.– inkl. Führung. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 24.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Mittagessen (Pizza) im Stammlokal von Hans-Heinz Moser alias Jean-Jacques Blanc (nicht inbegriffen), Zobig offeriert von den Filmstudios.	**Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in **Treffpunkt:** 9.15 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 17.25 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 3. Januar
Dienstag, 6. Februar	**SF Schweizer Fernsehen** **Anlass 5** **Ein Blick hinter die Kulissen unseres Fernsehens** Wie oft haben Sie den Namen «Leutschenbach» nicht schon gehört! Dort, in einem Quartier von Zürich-Oerlikon, am Leutschenbach, einem Zufluss der Glatt, werden die Sendungen gemacht, die wir täglich mit unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! **Kosten:** CHF 27.– inkl. Führung. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 21.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).	**Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in **Treffpunkt:** 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 17.49 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 12. Januar
Dienstag, 20. März	**Hauptbahnhof Zürich** **Anlass 6** **Die Hauptschlagader des Schweizerischen Schienenverkehrs** Auf dieser Führung (in zwei Teilen) durch den HB Zürich mit seinem unterirdischen «Innenleben» sehen Sie Interessantes über diesen gewaltigen Betrieb. Sie erfahren auch, welche Ausbauarbeiten zurzeit im Gange und welche Projekte in Planung sind, z.B. die neue «Durchmesserlinie». Ergänzt wird die Führung durch einen Film. Sie sollten gut zu Fuss sein! **Kosten:** CHF 25.– inkl. Führung Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 17.60 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Mittagessen im SBB-Personalrestaurant im HB Zürich (nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und Führer der SBB	**Treffpunkt:** 8.50 Uhr SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 16.49 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 12. März
Dienstag, 24. April	**Zentrum Paul Klee in Bern** **Anlass 7** **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 auch der Sonderausstellung der «Rémy Zaugg Retrospektive». Rémy Zaugg, der international bedeutende Schweizer Künstler, war mit dem Zentrum Paul Klee eng verbunden, dessen Eröffnung er nicht mehr erlebte. Zudem bestaunen wir Renzo Pianos Architektur, die sich wie sanfte Wogen in die Hügellandschaft von Berns Peripherie fügt. **Kosten:** CHF 43.– inkl. Eintritt und Führung. Reisekosten (Preisänderung vorbehalten): CHF 32.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** im Museumscafé (nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und Führerin des Museums	**Treffpunkt:** 8.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 17.05 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 16. April

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Anlass 8 Dienstag, 6. März **Anlass 9** Donnerstag, 8. März **Pro Anlass ist die Teilnehmerzahl auf max. 10 Personen beschränkt.**	**Von der Fidel zur Stradivari** **Violine, Cello, Kontrabass – ihre Entstehungsgeschichte** Amati, Stradivari und Guarneri sind die berühmten Namen, die vom 16. bis 18. Jahrhundert in Cremona die Geigenbauschulen begründet haben und deren Spuren bis in unsere Zeit reichen. In der Werkstatt von zwei aus dieser Schule hervorgegangenen Geigenbauern können Sie erfahren, wie z.B. ein gestrichenes Saiteninstrument entsteht und was seinen besonderen klanglichen Zauber ausmacht. **Kosten:** CHF 28.–. **Leitung:** Elisabeth von Holzen	**Treffpunkt:** 14 Uhr, Morgartenstr. 6, Luzern **Ende:** ca. 15.30 Uhr **Anmeldung:** bis 19. Februar

Alltag und Natur

Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Handy-Kurse für Senioren **Grundlagenkurse / Wichtigste Funktionen** Haben Sie Probleme mit den Einstellungen und der Bedienung des Handys? Sie werden in ruhiger Atmosphäre die Hauptfunktionen Ihres eigenen Natels kennenlernen, damit Sie es ohne Bedienungsanleitung anwenden können. Dazu gehören Themen wie: Ein-/Ausschalten, Akku laden, Grundeinstellungen, 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. sechs Teilnehmenden. **Kursleitung:** mip, Schulung und Beratung	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.–

Kurse für Nokia-Geräte:

Montag,	29. Jan. + 5. Febr.	**Kurs 20**
Montag,	19. + 26. März	**Kurs 21**
Montag,	7. + 14. Mai	**Kurs 22**

Kurs für Siemens-Geräte:

Montag,	11. + 18. Juni	**Kurs 23**

Anmeldung:
bis 10 Tage vor Kursbeginn

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Vorträge: Dienstag, 30. Jan., 13. März, 3. April, 8. Mai **Exkursionen:** Dienstag, 6. Febr., 20. März, 24. April, 22. Mai	**Unsere Vögel** **Kurs 24** **Einblick in das faszinierende Leben der Vögel** Zur Vorbereitung der Exkursionen präsentiert Ihnen der erfahrene Referent und Exkursionsleiter in Diavorträgen mit ausführlichen Unterlagen Informationen über Körperbau, Lebensweise und die Sinnesleistungen der Vögel. In weiteren Referaten werden Ihnen interessante Einzelheiten der Brutbiologie der Vögel und das Phänomen Vogelzug erklärt, und Sie lernen häufige einheimische Vogelarten und ihre Stimmen mithilfe von CD-Aufnahmen kennen. Auf den Exkursionen beobachten Sie die «Wintergäste» im Seebecken, Sie lauschen im Frühling dem Vogelgesang in Aussenquartieren von Luzern und in stadtnahen Wäldern. Im Mai beobachten Sie das besondere Leben der Vögel in der City und an der Museggmauer. **Kursleitung:** Dr. Urs Petermann, Biologe	**Vorträge:** im Pfarreizentrum Barfüesser, Luzern 14 bis 16 Uhr **Exkursionen:** Febr. 14 bis 16 Uhr, März bis Mai 8 bis 11 Uhr CHF 170.– **Anmeldung:** bis 22. Januar

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
Montag, 2. April, 16. April, 23. April	**Kochkurs: Leckere Menüs mit geringem Aufwand** **Einfache, schnelle Gerichte** Spezielles Ostermenü (evtl. zum Nachkochen!) und einfache Gerichte mit Zutaten aus dem Frühlingsangebot bestechend gut zubereitet! Auch Personen ohne Kochkenntnisse sind herzlich willkommen. **Kursleitung:** Pia Oechslin-Buser, Hauswirtschaftslehrerin	**Kurs 25**	Schulhaus Hubelmatt West, Schulküche, Luzern 10.30 bis 13.30 Uhr CHF 145.– **Anmeldung:** bis 22. März
Freitag, 13. April	**Pflanzenzauber auf Balkonien** **Damit Ihr Balkon oder Sitzplatz zur grünen Oase wird** Tipps und Tricks für das erfolgreiche Gärtnern auf engem Raum. Ob winterharte Blütenstauden und Polsterpflanzen, Kleinkoniferen, Schlingpflanzen oder bunter Sommerflor und botanischer Herbstschmuck – auf das «Wie», «Wann» und «Wo» kommt es an. Informationen aus erster Hand vom Fachmann. **Kursleitung:** Jürg Lauber, eidg. dipl. Obergärtner FH	**Kurs 26**	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 20.– **Anmeldung:** bis 3. April
	Gespräche am runden Tisch Gesellschaftliche und politische Hintergründe und Informationen Genauere Angaben dazu finden Sie auf Seite 13.		

Zum Thema Alltag gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote der Rubrik «Turnen» (Seite 26) und der «Offenen Gruppen» (Seite 32) sowie alle anderen Angebote im Sport-Teil.

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs		Ort, Zeit, Kosten
Montag, 22. Januar bis 5. März (ohne 19. Febr.), 6x	**SinnVolles GehirnTraining** **Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis** 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	**Kurs 30**	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr (mit kurzer Pause) CHF 160.– **Anmeldung:** bis 10. Januar
Dienstag, 24. April (Praxis), und Donnerstag, 26. April (Theorie)	**«auto-mobil bleiben»** **Ein Fahr-Check-Kurs** Blinke ich richtig im Kreisel? Fahre ich umweltschonend? Kenne ich alle Regeln und Signale? Und wie steht es mit meinen Vortrittskenntnissen? Wir stellen Ihnen die Neuerungen vor und geben Ihnen Tipps, wie Sie möglichst sicher und lange Ihre Mobilität mit dem Auto erhalten können. Im praktischen Teil können Sie im eigenen Fahrzeug Ihr Fahrkönnen in Begleitung des Fahrlehrers direkt umsetzen und die neuen Verkehrsregeln kennenlernen. Im Theorieblock werden die Erfahrungen aus der Praxis reflektiert und die richtige Fahrtaktik erarbeitet. Die Teilnehmenden erhalten ein Kursattest. Falls Sie Mitglied sind, bitte TCS-Mitgliednummer bei der Anmeldung bekannt geben. **Kursleitung:** Robert Eberhard, Verkehrslehrer, und div. Fahrlehrer	**Kurs 31**	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

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 1. März, 15. März, 29. März	**Vorlesezirkel** **Kurs 32** **Briefe** Der Publizist Peter Schulz liest im Frühjahr an drei Nachmittagen Briefe bedeutender Menschen aus Kunst, Literatur und Religion vor. Die Briefschreiber sind Vincent van Gogh (1853–1890), Max Frisch (1911–1991) und Friedrich Dürrenmatt (1921–1990) sowie Dietrich Bonhoeffer (1906–1945). Die Brieflesungen werden von kommentierenden Ausführungen begleitet. **Vorleser:** Peter Schulz	Theaterstr. 7, Luzern 15.30 bis 17 Uhr CHF 25.– **Anmeldung:** bis 19. Februar
Freitag, 2. März bis 29. Juni (ohne Osterferien), 15x	**Blockflötenunterricht** **Musizieren hält den Geist jung und die Finger beweglich** **Für Anfänger/innen** **Kurs 33** Haben Sie Lust, in kleinen Gruppen das Spiel auf Sopran- oder Altblockflöte zu erlernen? Erfahrene, geduldige Musikpädagogin ermuntert Sie zu diesem Schritt. **Kursleitung:** Katrin Henseler, Musiklehrerin	Pfarreizentrum St. Joseph Maihof, Rosenberghöhe 6, Luzern 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 290.– **Anmeldung:** bis 13. Februrar
Freitag, 2. März bis 29. Juni (ohne Osterferien), 15x **NEU**	**Für Wiedereinsteiger/Fortgeschrittene** **Kurs 34** Haben Sie Lust, Ihre Kenntnisse auf Sopran- oder Altblockflöte aufzufrischen oder zu vertiefen? Ist es Ihr Wunsch, in einem Ensemble mitzuspielen? Auch Tenor- und Bassblockflötenspieler/innen sind herzlich willkommen. **Kursleitung:** Katrin Henseler, Musiklehrerin	Pfarreizentrum St. Joseph Maihof, Rosenberghöhe 6, Luzern 9.30 bis 10.30 Uhr (evtl. 10.30 bis 11.30 Uhr) CHF 290.– **Anmeldung:** bis 13. Februar
Donnerstag, 8. bis 22. März (3x) **NEU**	**«Schön, dass es Sie gibt!» – «Schön, dass es dich gibt!»** **Kurs 35** **Annäherung an das Thema Freundschaft in Gedanken und Musik** Dieser Satz, den wir in freundschaftlichen Beziehungen zu hören und zu spüren bekommen, begleitet uns während dreier Kursnachmittage. Freundschaften wecken Seiten in uns, die wir vielleicht nicht gekannt haben. Sie geben uns ein Gefühl des Angeregtseins. Die Lebensphilosophin Charlotte Perriand sagt sogar: Leben ist, was in uns ist, zum Leben zu erwecken. Lassen Sie sich gedanklich und musikalisch von uns bereichern. **Kursleitung:** Dr. Imelda Abbt, Theologin und Philosophin, Margareta Wicki, Lehrmusiktherapeutin, Erwachsenenbildnerin	Hotel Waldstätterhof, Zentralstr. 4, Luzern 15 bis 16.30 Uhr CHF 95.– **Anmeldung:** bis 22. Februar
Montag, 12. März bis 2. April (4x)	**Fotografieren mit der Digitalkamera** **Kurs 36** **Wichtigste Grundbegriffe und sofortiges Anwenden auf der Fotopirsch** Sie lernen die wichtigsten Grundbegriffe Ihrer Kamera kennen und können Ihre Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen: sehen, beobachten, am Drücker sein, Bilder auslösen, die Welt aus der eigenen Sicht zeigen, wichtige und freudige Momente bildlich festhalten, Freude entdecken und Freude schenken und natürlich die Kamera kennenlernen mit all ihren Knöpfen und Tasten. Die Kursleiterin freut sich, Sie auf diesem kreativen, freudigen und humorvollen Weg begleiten zu dürfen. Sind Sie mit dabei? **Kursleitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenbildnerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16.30 Uhr CHF 185.– **Anmeldung:** bis 1. März

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 23. April bis 14. Mai (4x) **NEU**	**Porträtfotografie** **Kurs 37** **Eine Auseinandersetzung mit dem Menschen und dem Hilfsmittel Fotografie** Dieser Kurs spricht alle fotografierenden Menschen an, die sich nicht hinter der Kamera verstecken, sondern sich getrauen, ihr Gegenüber wirklich wahrzunehmen. Körpersprache, Kommunikation, die Liebe zu Menschen, das sind die wichtigsten Grundsteine der Porträt-Fotografie – nicht eine teure Kamera. Sie lernen, Menschen ins richtige Licht und ins Bild zu rücken. Nach diesem Kurs werden Sie Menschen ganz anders wahrnehmen und fotografieren. Setzen Sie sich in die erste Reihe, machen Sie sich selber ein Bild, stimmen Sie sich ein in eine fotografische Welt, in denen Bilder sprechen. Grundkenntnisse in der Fotografie genügen. **Kursleitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16.30 Uhr CHF 185.– **Anmeldung:** bis 12. April
Montag und Mittwoch, 16. und 18. April **NEU**	**Votivbilder (Ex Votos) – himmlisch und irdisch** **Kurs 38** **Zeugnisse persönlich erlebter Schicksale** Den Votivtafeln begegnet man in Wallfahrtskirchen und -kapellen. Sie wurden, wie alle Votivgaben, aufgrund eines Gelübdes Gott, Maria oder einem anderen Heiligen dargebracht, um auf diese Weise für Genesung von einer schweren Krankheit oder Rettung aus grosser Not zu danken. Am 16. April werden in einer Einführung das Wesen und die Funktion des Votivbildes erklärt. Anhand verschiedener Beispiele wird der typische Bildaufbau der Tafeln gezeigt und werden die unterschiedlichen Votivthemen demonstriert. Am 18. April werden wir nach Stans fahren und dort im Winkelriedhaus, Museum für Kultur und Brauchtum, die Sammlung der Votivbilder unter kundiger Leitung betrachten. **Reisekosten:** CHF 7.20 mit Halbtax (sep. zu bezahlen). **Kursleitung:** Rosmarie Zemp-Gruber	**Vortrag 16.4.:** Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16 Uhr **Exkursion 18.4.:** 13.30 bis 16.30 Uhr (genauere Angaben beim Vortrag) CHF 48.– (inkl. Museumseintritt, exkl. Reisekosten) **Anmeldung:** bis 3. April
Donnerstag, 26. April, 3. Mai, 10. Mai, 24. Mai (4x) **NEU**	**Malkurs mit Aquarellfarben zum Thema Frühling** **Kurs 39** In einer Gruppe von max. 10 Personen erhalten Sie leicht verständliche Anregungen von Susanna Furrer, einer erfahrenen und einfühlsamen Malleiterin und dipl. Farbtherapeutin. Die objektive Kraft der einzelnen Regenbogenfarben stärkt Ihre Vitalität und Lebensfreude. Eine Tischstaffelei ermöglicht Ihnen einen bequemen Malplatz im Sitzen. Eigenes Material (Pinsel, Papier, Farben) kann mitgebracht werden. Bei Bedarf steht Material zur Verfügung zu einem Betrag von ca. CHF 5.– pro Mal (wird vor Ort einkassiert). **Kursleitung:** Susanna Furrer, dipl. Farbtherapeutin AZF	Heime Kriens, Zunacher 2, Horwerstr. 33, Kriens (gegenüber öffentl. Schwimmbad, Bus Nr. 1 bis Hofmatt, Parkplätze vorhanden) 14.30 bis ca. 17 Uhr CHF 175.– **Anmeldung:** bis 13. April

BILD: BILDLUPE

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 22. Februar bis 29. März (6x)	**Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene** **Kurs 40** **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	Theaterstr. 7, Luzern, 17.30 bis 19 Uhr CHF 105.– plus ca. CHF 15.– Materialkosten für Anfänger **Anmeldung:** bis 9. Februar
Freitag, 2. März bis 30. März (5x)	**Ahnenforschung – Familiengeschichte** **Kurs 41** Was sind Stammbaum, Ahnentafel usw.? Entstehung der Familiennamen und -wappen. Quellen: Staatsarchiv, Pfarreien, Gemeinden usw. Wo beginnen, wie erfassen und darstellen? PC-Einsatz. Der Kurs ist die Grundlage, um Herkunft und Lebensweise der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu schreiben. Bei Interesse wird zusätzlich ein Besuch des Staatsarchivs Luzern organisiert (samstags). **Kursleitung:** Alois Lichtsteiner	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 110.– inkl. Unterlagen **Anmeldung:** bis 20. Februar
Mittwoch, 18. April bis 6. Juni (8x)	**Stepptanzen** **Kurs 42** Stepptanzen wie Fred Astaire, Gene Kelly und Ginger Roger, die wir alle bewundert haben! 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. **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 5. April
Mittwoch, 28. Februar bis 18. April (8x)	**SCHACH: Kurzweil mit dem königlichen Spiel** **Kurs 43** **Anfängerkurs** Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweiz. Schachbundes). **Kursleitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 16 bis 18 Uhr CHF 135.– (inkl. Schachbuch) **Anmeldung:** bis 15. Februar
Mittwoch, 28. Februar bis 18. April (8x)	**Aufbau- und Fortsetzungskurs** **Kurs 44** Sinnvolles Eröffnen, planmässiges Mittelspiel, die wichtigsten Endspiele kennenlernen und im Spiel üben. Vertiefen Sie Ihr Können, und die Freude am Schach wird wachsen. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. **Kursleitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 120.– **Anmeldung:** bis 15. Februar

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

BILD: BILDLUPE

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 6. bis 27. März (4x)	**JASSKURSE** **Kurs 45** **Anfängerkurs** 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 20. Februar
Dienstag, 17. April bis 8. Mai (4x)	**Aufbau- und Fortsetzungskurs** **Kurs 46** Das Kursprogramm ist aufgebaut auf den im Anfängerkurs gelernten Jassarten. Der Kurs fördert auch die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und vor allem das Gedächtnis. Ferner zeigt Ihnen der Kursleiter weitere Jassarten, und Sie lernen und üben den Turnierjass – denn «Jassen verbindet Menschen». **Kursleitung:** Hermann Riederer, versierter Jasser	Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– **Anmeldung:** bis 3. April
Donnerstag, 19. April bis 10. Mai (4x) **NEU**	**Patiencen legen** **Kurs 47** **Das kurzweilige Spiel ohne Gegenpartei** Sie können allein, aber auch zu zweit Patiencen legen. Die Karten werden gelegt, um bestimmte Legemuster mit Geduld und Konzentration zu erreichen. Dieses beliebte Kartenspiel trainiert auf vergnügliche Art die geistige Beweglichkeit, bringt Distanz zu Alltagsproblemen, ist kurzweilig und macht ganz einfach Spass. Von leicht bis schwierig gibt es für jeden Anspruch Varianten, die mühelos, aber auch mit Vorausdenken und Abwägen gespielt werden können. Der Kurs wird von einer passionierten Patiencelegerin geleitet. 2 Kartensets pro Person und Unterlagen sind im Preis inbegriffen. **Kursleitung:** Klara Hohls	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 95.– **Anmeldung:** bis 5. April

Senioren-Tanznachmittage

Kommen auch Sie! Etwa alle vier Wochen trifft sich eine muntere, grosse Schar fröhlicher Menschen am Mittwochnachmittag. Es wird getanzt nach Herzenslust, und zwar mit Livemusik. Neue Tanzfreudige sind jederzeit willkommen. Wagen Sie den ersten Schritt! Wir freuen uns. Das detaillierte Programm können Sie bestellen bei Tel. 041 226 11 96.

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 24. Januar bis 21. Februar (5x)	**Atmen – Bewegen – Entspannen** **Kurs 50** **Atemübungen für jeden Tag (nach der Methode Ilse Middendorf)** Atem beruhigt, Atem zentriert, Atem unterstützt, Atem löst Spannungen, Atem ist ein Weg zu innerer Durchlässigkeit. Bewusster Atem führt zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Mithilfe 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 Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Praxisgemeinschaft Anna Rickenbach, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 115.– **Anmeldung:** bis 12. Januar
Mittwoch, 31. Januar bis 28. März (ohne 14. + 21. Febr.), 7x **NEU**	**Tai-Chi – Spiel mit dem Gleichgewicht** **Kurs 50** **Entspannung – Gleichgewicht – Energiefluss – Körperbewusstsein – Aufmerksamkeit** Die langsamen, fliessenden Bewegungen verbinden uns mit unserer Körpermitte, schenken Gelassenheit und Ruhe und lassen die Atmung tiefer sinken. Tai-Chi (sprich: tai-tschi) kann bis ins hohe Alter praktiziert werden. Es dient der Sturzprophylaxe, fördert das Gleichgewicht und die Entspannung. Wir arbeiten mit Basisübungen aus dem Tai-Chi, wärmen uns mit tänzerischen Bewegungen auf und entspannen uns mit (Selbst-)Massage. Ein Kurs zum Wohlfühlen. **Kursleitung:** Susan Lerch, Fachfrau für Bewegung	Bewegungshimmel, Geissensteinring 41, Luzern (Bus Nr. 4, Haltestelle Tiefe) 9 bis 10 Uhr CHF 180.– **Anmeldung:** bis 16. Januar
Donnerstag, 22. Febr., 8. März, 22. März, 5. April **NEU**	**Die homöopathische Hausapotheke** **Kurs 52** **Wenn wir in die Jahre kommen – homöopathische Begleitung** Möchten Sie mehr über die Grundlagen und Wirkungsweise der klassischen Homöopathie wissen und die wichtigsten homöopathischen Notfallmittel und deren Anwendung kennenlernen? Für eine erfolgreiche Selbstbehandlung sind vertiefte Kenntnisse über die Wirkungsweise und Anwendung der Homöopathie unerlässlich. Viele leichtere Beschwerden im fortgeschrittenen Lebensalter können von verantwortungsbewussten Personen selbst behandelt werden. Es ist das Ziel des Kurses, schnell und sicher das passende Mittel zu finden und die Grenzen des Einsatzes kennenzulernen. **Kursleitung:** Bernadette Furrer, Homöopathin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 135.– (inkl. Unterlagen) **Anmeldung:** bis 9. Februar
Donnerstag, 22. Februar, 8. und 22. März (3x) **NEU**	**Bedeutung der Farben für Gesundheit und Lebensfreude** **Kurs 53** **Wirkung der Farben im Alltag** Entdecken Sie die Bedeutung der Farben neu für Ihre Gesundheit, Ihre Lebensfreude, Ihre Ernährung, Ihre Wohnung – kurz gesagt für Ihren Alltag. Susanna Furrer, Farbtherapeutin der Heime Kriens, wird Ihnen viel «Farbiges» aus ihrem Praxisalltag berichten. Diese Anregungen können Sie mit wenig Aufwand in Ihrem täglichen Leben umsetzen. Lassen Sie sich überraschen. **Kursleitung:** Susanna Furrer, dipl. Farbtherapeutin AZF **Informationsnachmittag:** Am Donnerstag, 8. Februar, begrüsst Sie die Kursleiterin am gleichen Ort und zur gleichen Zeit zu einem speziellen Informationsnachmittag über diesen Kurs. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich (kein Eintritt, freiwilliger Unkostenbeitrag).	Heime Kriens, Zunacher 2, Horwerstr. 33, Kriens (gegenüber öffentl. Schwimmbad, Bus Nr. 1 bis Hofmatt, Parkplätze vorhanden) 14.30 bis 16 Uhr CHF 90.– **Anmeldung:** bis 9. Februar

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 28. Februar bis 28. März (5x)	**Beckenbodentraining nach Benita Cantieni** **Kurs 54** 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. **Kursleitung:** Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	Körperschule Seeburg, Seeburgstrasse 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 145.– **Anmeldung:** bis 15. Februar
Freitag, 9. bis 30. März (4x)	**Wohltuendes für Ihre Füsse** **Kurs 55** 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. Für diesen Kurs sind bequeme Kleidung und Socken geeignet. **Kursleitung:** Beatrice Im Obersteg Kimati	Grimselweg 3, Luzern 10 bis 11.30 Uhr CHF 120.– **Anmeldung** bis 26. Februar
Mittwoch, 18. April bis 6. Juni (8x) **NEU**	**Einführung in die Meditation** **Kurs 56** Im schweigenden Sitzen versuchen wir, unserem Innersten näherzukommen. Wir üben sitzend auf Stühlen, stehend und gehend im Raum. Die Kursleiterin ist bestens qualifiziert und verfügt über eine jahrzehntelange, erfolgreiche Erfahrung. **Kursleitung:** Catherine von Burg-von Werdt	Haus Bruchmatt, Bruchstr. 9, Luzern (Bus Nr. 10, Haltestelle Berglistrasse) 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 180.– **Anmeldung:** bis 4. April
Donnerstag, 26. April bis 28. Juni (ohne 17. Mai + 7. Juni), 8x	**Qi Gong** **Kurs 57** Qi Gong ist ein Teilgebiet der chinesischen Medizin und eine ganzheitliche Methode. Qi ist eine bisher nicht messbare, doch alles durchdringende und wahrnehmbare Lebensenergie. Beim Üben von Qi Gong lernen wir diese Energie (Qi) zu kultivieren, und leiten sie mit unserer Vorstellungskraft durch den Körper. Die Übungen sind leicht erlernbar und können in den Alltag einbezogen werden. Wirkung: Qi Gong vitalisiert den ganzen Organismus, dient als Prophylaxe, stärkt unseren Bewegungsapparat und beruhigt den Geist. **Kursleitung:** Ruth Nassi-Storz, TCM-Therapeutin Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Grimselweg 3, Luzern 17.30 bis 18.20 Uhr CHF 170.– **Anmeldung:** bis 12. April
Dienstag, 8. Mai bis 12. Juni (6x) **NEU**	**Feldenkrais – erlebte Leichtigkeit auch im Alter** **Kurs 58** **Über den liebevollen Umgang mit den körperlichen Herausforderungen in der zweiten Lebenshälfte** Beim Altern lässt die Spannkraft des Körpers nach, und alltägliche Handlungen werden zu Herausforderungen. In diesem Kurs werden Sie erfahren, welche Antworten die Feldenkrais-Methode darauf hat. Faszinierende und leichte Bewegungslektionen ermöglichen Ihnen, unbekannte Seiten an sich zu entdecken und zu erschliessen. Was Sie hier spielerisch in einem sicheren Umfeld erfahren, hilft Ihnen, leichter mit den alltäglichen Herausforderungen umzugehen, Ihre Leistung zu optimieren und sich wohler zu fühlen. Sie benötigen weniger Kraft und gewinnen ein besseres Gleichgewicht beim Aufstehen von Stuhl oder Boden. Schmerzen und Anspannungen können leichter gelöst werden, Gehen und Wandern erhalten eine neue, leichte Qualität. **Kursleitung:** Konrad Wiesendanger, dipl. Feldenkrais-Lehrer SFV	Klinik St. Anna, Physiotherapie, St. Annastr. 32, Luzern 14 bis 15 Uhr CHF 160.– **Anmeldung:** bis 24. April

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 27. Februar* Dienstag, 6. März bis 1. Mai (ohne 10. April), 8x**	**Krafttraining** Die Kraft nimmt vor allem nach dem 55. Lebensjahr ab. Dass das Muskelgewebe auch im höchsten Alter noch auftrainierbar ist, zeigen mehrere Studien an Sporthochschulen. Die Einführung in das Krafttraining mit modernen Geräten erfolgt Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung und geht auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Überzeugen Sie sich von der Nützlichkeit eines gezielten und betreuten Krafttrainings und von den vielfältigen Möglichkeiten eines Fitnesscenters. **Kursleitung:** Erika Glückler	Fit-Inn, Lindenstrasse 15, Luzern 14 bis 15 Uhr **Probetraining:** CHF 10.– (Bezahlung vor Ort) **Kurs:** CHF 140.–

* **Kurs 59:** Einführung und Probetraining **Anmeldung:** bis 16. Februar
** **Kurs 60:** Kurs Krafttraining **Anmeldung:** bis 27. Februar

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Zum Thema Gesundheit gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote der Rubrik «Turnen» (Seite 26) und der «Offenen Gruppen» (Seite 32) sowie alle anderen Angebote im Sport-Teil.

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit Gleichgesinnten in einer Gruppe teilen. Nachstehend finden Sie ein paar erste Angebote, welche wir je nach Bedarf im Laufe der Zeit erweitern werden. Eine Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich. Es ist ein spezieller Flyer mit diesen Angeboten erhältlich (Tel. 041 226 11 96).

Gespräche am runden Tisch Gesellschaftliche und politische Hintergründe und Informationen. Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. **Ablauf:** Gemeinsam wird das Thema für das nächste Gespräch festgelegt, und nach Lust und Laune bereiten sich die Teilnehmenden darauf vor. Erwünscht sind spannende, lebhafte Gespräche und Diskussionen. Damen und Herren sind gleichermassen willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** am ersten Donnerstag des Monats von 14 bis 16 Uhr. Erstmals am 4. Januar 2007. **Wo:** Hotel/Restaurant Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger, alt Grossrat und Berater in Alters- und Non-Profit-Organisationen **Kosten:** CHF 5.– pro Mal

Jass-Treff Einmal pro Monat können Sie sich – unterstützt durch eine kundige Leitung – dem schweizerischen Nationalsport widmen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und eine Anmeldung nicht notwendig.
Wann: am ersten Donnerstag des Monats (ohne Januar und Juli) von 14.30 bis 16.30 Uhr. Erstmals am 1. Februar 2007. **Wo:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei Allmend Luzern. **Leitung:** Hermann Riederer (Kursleiter Pro Senectute Jasskurse). **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x)

Tanznachmittage Wir laden alle Tanzbegeisterten einmal monatlich herzlich ein zum fröhlichen Tanzvergnügen mit beschwingter Livemusik. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und eine Anmeldung nicht notwendig. Bitte fordern Sie den speziellen Flyer mit den genauen Daten an (Tel. 041 226 11 96). **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal

Gesellschaftsspiele Eine vorwiegend ältere Teilnehmerschar trifft sich jeweils zweimal monatlich am Montag zu einem vergnügten und unbeschwerten Spielnachmittag zu Spiel, Gespräch und Kaffee. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** jeden zweiten Montag von 14 bis 16 Uhr. Im 2007 erstmals am 8. Januar. **Wo:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstr. 13, Luzern (Bibliothek). **Leitung und Informationen:** Frau Heidi Blättler, Tel. 041 310 59 82. **Kosten:** CHF 2.– pro Mal

Schach-Treff Wir sind daran, einen Schach-Treff einzurichten, und im Augenblick auf der Suche nach einer kundigen Leitungsperson. Einmal pro Monat werden Sie Ihr strategisches Geschick ausspielen können. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und eine Anmeldung nicht notwendig. Bitte erkundigen Sie sich bei uns über den definitiven Beginn unter Tel. 041 226 11 96. **Wann:** einmal monatlich, wahrscheinlich am Mittwoch, 14 bis 16 Uhr. **Wo:** Hotel/Restaurant Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Noch nicht bekannt. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal

Anmelden 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 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
	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 1 bis 4 / 14 bis 17)	Tel. 041 440 12 76
Spanisch	Frau Belén Temiño	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini (Kurse 34, 35 / 41, 42)	Tel. 041 310 63 75
Italienisch	Frau Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
Französisch	Frau Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
Russisch	Frau Alina Fuchs-Simotschkina	Tel. 041 320 75 57

Ort: Theaterstrasse 7, Luzern

Lektionsdauer: 50 Minuten

Anmeldung: 1. Trim.: 27. Dez. 2006, 2. Trim.: 12. April 2007

1. Trimester: 8. Jan. bis 30. März

(ohne Fasnachtsferien vom 12. bis 25. Februar)

Englisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 1: MI, 8.30 bis 9.30 Uhr — CHF 135.– (10x)

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 2: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr — CHF 135.– (10x)

Anfängerstufe 2
Kurs 3: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr — CHF 135.– (10x)

Anfängerstufe 2
Kurs 4: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr — CHF 135.– (10x)

Anfängerstufe 2
Kurs 5: DI, 16 bis 17 Uhr — CHF 135.– (10x)

Anfängerstufe 3
Kurs 6: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr — CHF 135.– (10x)

Mittelstufe 1 (Doppellektion)
Kurs 7: DI, 13.30 bis 15 Uhr — CHF 203.– (10x)

Mittelstufe 2
Kurs 8: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr — CHF 135.– (10x)

Mittelstufe 3
Kurs 9: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr — CHF 135.– (10x)
Kurs 10: DO, 9 bis 10 Uhr — CHF 135.– (10x)
Kurs 11: DO, 11 bis 12 Uhr — CHF 135.– (10x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 12: DI, 15 bis 16 Uhr — CHF 135.– (10x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 13: DO, 10 bis 11 Uhr — CHF 135.– (10x)

Spanisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 31 FR, 10 bis 11 Uhr — CHF 135.– (10x)

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 32: DI, 9 bis 10 Uhr — CHF 135.– (10x)

Anfängerstufe 2
Kurs 33: DI, 11 bis 12 Uhr — CHF 135.– (10x)

Mittelstufe (Doppellektion)
Kurs 34: DI, 8.15 bis 9.45 Uhr — CHF 203.– (10x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 35: DI, 9.45 bis 10.45 Uhr — CHF 135.– (10x)
Kurs 36 DI, 10 bis 11 Uhr — CHF 135.– (10x)

Konversation
Kurs 37: FR, 9 bis 10 Uhr — CHF 135.– (10x)

Italienisch (Doppellektionen)

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 51: DO, 8.30 bis 10 Uhr — CHF 203.– (10x)

Mittelstufe 1
Kurs 52: MI, 10 bis 11.30 Uhr — CHF 203.– (10x)

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96

Mittelstufe 1
Kurs 53: DO, 10 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (10x)

Mittelstufe 2
Kurs 54: MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 203.– (10x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 55: MI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 203.– (10x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 56: MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 203.– (10x)

Französisch

Wiedereinsteiger
Kurs 71: FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Mittelstufe
Kurs 72: FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Russisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 81: MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 135.– (10x)

Mittelstufe
Kurs 82: MI, 17.50 bis 19 Uhr CHF 189.– (10x)

Fortgeschrittene
Kurs 83: MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 135.– (10x)

2. Trimester: 23. April bis 6. Juli

(ohne Auffahrt, Pfingstmontag, Fronleichnam)

Englisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 14: MI, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 149.– (11x)

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 15: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Anfängerstufe 2
Kurs 16: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Anfängerstufe 2
Kurs 17: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Anfängerstufe 2
Kurs 18: DI, 16 bis 17 Uhr CHF 149.– (11x)

Anfängerstufe 3
Kurs 19: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Mittelstufe 1 (Doppellektion)
Kurs 20: DI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 223.– (11x)

Mittelstufe 2
Kurs 21: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 135.– (10x)

Mittelstufe 3
Kurs 22: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 135.– (10x)
Kurs 23: DO, 9 bis 10 Uhr CHF 122.– (9x)
Kurs 24: DO, 11 bis 12 Uhr CHF 122.– (9x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 25: DI, 15 bis 16 Uhr CHF 149.– (11x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 26: DO, 10 bis 11 Uhr CHF 122.– (9x)

Spanisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 38: FR, 10 bis 11 Uhr CHF 149.– (11x)

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 39: DI, 9 bis 10 Uhr CHF 149.– (11x)

Anfängerstufe 2
Kurs 40: DI, 11 bis 12 Uhr CHF 149.– (11x)

Mittelstufe (Doppellektion)
Kurs 41: DI, 8.15 bis 9.45 Uhr CHF 223.– (11x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 42: DI, 9.45 bis 10.45 Uhr CHF 149.– (11x)
Kurs 43: DI, 10 bis 11 Uhr CHF 149.– (11x)

Konversation
Kurs 44: FR, 9 bis 10 Uhr CHF 149.– (11x)

Italienisch (Doppellektionen)

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 57: DO, 8.30 bis 10 Uhr CHF 183.– (9x)

Mittelstufe 1
Kurs 58: MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 223.– (11x)
Kurs 59: DO, 10 bis 11.30 Uhr CHF 183.– (9x)

Mittelstufe 2
Kurs 60: MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 223.– (11x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 61: MI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 223.– (11x)

Anmelden unter Tel. 041 226 11 96

Fortgeschrittene 2
Kurs 62: MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 223.– (11x)

Französisch

Wiedereinsteiger
Kurs 73: FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 149.– (11x)

Mittelstufe
Kurs 74: FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 149.– (11x)

Russisch

Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 84: MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 149.– (11x)

Mittelstufe
Kurs 85: MI, 17.50 bis 19 Uhr CHF 208.– (11x)

Fortgeschrittene
Kurs 86: MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 149.– (11x)

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 einmal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

Allgemeine Angaben

Alle Kurse werden in Kleingruppen mit 3 bis max. 6 Teilnehmern/innen durchgeführt. Die Lehrmittel sind in den Kurskosten inbegriffen und eignen sich auch für das Selbststudium zu Hause. **Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn. Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung an, welches Betriebssystem auf Ihrem Computer installiert ist.

Kosten

Erster PC-Kontakt	CHF 90.–
Windows, Textverarbeitung Tabellenkalkulation	CHF 390.–
Digitale Bildbearbeitung (exkl. Material für Fotoausdruck)	CHF 390.–
PowerPoint	CHF 390.–
Internet und E-Mail	CHF 220.–

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 des 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 1: Freitag, 26.1., 8.30 bis 11 Uhr

Kurs EPK 2: Freitag, 9.2., 8.30 bis 11 Uhr

Kurs EPK 3: Freitag, 30.3., 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 11: Montag/Mittwoch, 15.1. bis 24.1. 14 bis 17 Uhr (4x)

Kurs WIE 12: Dienstag/Donnerstag, 16.1. bis 25.1. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WIE 13: Montag/Mittwoch, 5.2. bis 14.2. 8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Kurs WIE 14: Montag, 5.3. bis 26.3.
14 bis 17 Uhr (4x)

Kurs WIE 15: Dienstag/Donnerstag, 10.4. bis 19.4.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WIE 16: Montag/Mittwoch, 7.5. bis 16.5.
14 bis 17 Uhr (4x)

Kurs WIE 17: Dienstag/Donnerstag, 12.6. bis 21.6.
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 18: Freitag, 2.3. bis 23.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Textverarbeitung 1

Voraussetzung: Windows Einführung

Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

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

Kurs WOE 21: Montag/Mittwoch, 5.2. bis 14.2.
14 bis 17 Uhr (4x)

Kurs WOE 22: Dienstag/Donnerstag, 13.3. bis 22.3.
14 bis 17 Uhr (4x)

Kurs WOE 23: Dienstag/Donnerstag, 1.5. bis 10.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Textverarbeitung 2

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Fortsetzung 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, 6.3. bis 15.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

Kurs WOF 25: Montag/Mittwoch, 23.4. bis 2.5.
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: Montag/Mittwoch, 16.4. bis 25.4.
8.30 bis 11.30 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 31: Dienstag/Donnerstag, 20.3. bis 29.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x)

E-Mail 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Umgang mit der elektronischen Post

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

Kurs EME 41: Dienstag, 30.1. und 6.2.
14 bis 17 Uhr (2x)

Kurs EME 42: Mittwoch, 7.3. und 14.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs EME 43: Dienstag/Donnerstag, 24.4. und 26.4.
14 bis 17 Uhr (2x)

E-Mail 2

Voraussetzung: E-Mail 1

Fortsetzung von E-Mail 1

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

Kurs EMF 44: Donnerstag, 1.2. und 8.2.
14 bis 17 Uhr (2x)

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96

Kurs EMF 45: Mittwoch, 21.3. und 28.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs EMF 46: Dienstag/Donnerstag, 24.4. und 26.4.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Internet 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Sich zurechtfinden im «www» World Wide Web

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

Kurs INE 51: Donnerstag, 1.2. und 8.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs INE 52: Montag, 19.3. und 26.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs INE 53: Dienstag/Donnerstag, 1.5. und 3.5.
14 bis 17 Uhr (2x)

Internet 2

Voraussetzung: Internet 1

Fortsetzung von Internet 1

Inhalte: Wichtige Adressen als Favoriten abspeichern; Downloads durchführen; Internet-Zusatzprogramme «Adobe Reader» und «WinZip» kennenlernen.

Kurs INF 54: Dienstag, 30.1. und 6.2.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs INF 55: Montag, 5.3. und 12.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x)

Kurs INF 56: Dienstag, 8.5. und 15.5.
14 bis 17 Uhr

Präsentationsprogramm

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Arbeiten mit PowerPoint

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

Kurs PP 61: Mittwoch, 7.3. bis 28.3.
14 bis 17 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 71: Dienstag/Donnerstag, 27.2. bis 8.3.
14 bis 17 Uhr (4x)

DB 72: Dienstag/Donnerstag, 10.4. bis 19.4.
14 bis 17 Uhr (4x)

Computerkurse in Neuenkirch

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

WINDOWS Einführung

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

Kurs WIE 301: Dienstag, 6.2. bis 6.3.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs WIE 302: Freitag, 4.5. bis 1.6.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Word (Textverarbeitung)

Brief in Word schreiben, Text bearbeiten, korrigieren und formatieren, ausdrucken; Tabelle mit Text, Seitenumbruch, Seite einrichten

Kurs WOE 303: Mittwoch, 14.3. bis 11.4.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Internet- und E-Mail-Einführung

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

Kurs INE 304: Montag, 23.4. bis 21.5.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Anmelden mit Karte oder unter Tel. 041 226 11 96