Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2008)
Heft: 2

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: 17.07.2025

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

Anmeldung direkt via Internet

Sie können sich ab sofort direkt via Internet für unsere Kurse anmelden! www.lu.pro-senectute.ch
Machen Sie doch von dieser neuen Anmeldemöglichkeit Gebrauch. Wir freuen uns sehr auf Ihre Anmeldungen auch auf diesem neuen Weg!

Bildungsangebote

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 19. August	**«Straumann AG» und «Chocolats Camille Bloch SA»** **Anlass 201** **Zwei weltweit erfolgreiche Schweizer Unternehmen im Juratal von St-Imier** Die Geschichte der Straumann AG beginnt 1954 in Waldenburg BL mit der Spezialisierung auf Metalllegierungen für die Uhrenherstellung. Der Grossteil der Forschungs- und Entwicklungsaktivitäten erfolgt heute am Hauptsitz in Basel, und das Straumann-Dental-System wird vornehmlich in Villeret hergestellt. Am Vormittag erhalten Sie einen interessanten Einblick in die Produktionsstätte des Zahnimplantate-Herstellers. Den Nachmittag «versüssen» Sie sich mit einem Besuch der «Geburtsstätte» von RAGUSA, dem 1942 aus einer Notsituation entstandenen Schokoladeriegel. Die Chocolats Camille Bloch SA wurde 1929 in Bern gegründet und produziert seit 1935 in Courtelary. Sie sollten gut zu Fuss sein. **Kosten:** CHF 22.– inkl. Führungen. **Reisekosten:** CHF 35.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Im Restaurant (nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und Führer/innen der beiden Unternehmen	**Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 18.14 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 5. August

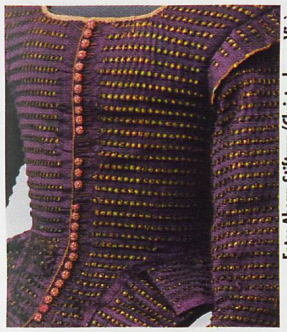


Foto: Abegg-Stiftung/Christoph von Viràg

Anlass 202 Dienstag, 2. September **Anlass 203** Dienstag, 9. September Pro Anlass ist die Teilnehmerzahl auf max. 18 Personen beschränkt.	**Abegg-Stiftung & Villa Abegg, Riggisberg, «Leckerbissen» für Kunstfreunde** **Anlass 202/203** **mit der Sonderausstellung «Bürgerstolz und Fürstenpracht»** Die Abegg-Stiftung ist ein kunsthistorisches Institut für das Sammeln, Erhalten und Erforschen historischer Textilien von den Anfängen bis um 1800. Sie besitzt zudem eine bedeutende Sammlung von Werken der angewandten Kunst, Malerei und Plastik. In der Sonderausstellung werden Kostüme des 16. bis 18. Jahrhunderts aus den Beständen der staatlichen Kunstsammlungen von Dresden und Darmstadt gezeigt. **Kosten:** CHF 34.– inkl. Eintritt und Führung. **Reisekosten:** CHF 38.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Im Restaurant (nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche Führerin.	**Treffpunkt:** 10.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 20 Uhr in Luzern **Anmeldung:** **Anlass 202:** bis 18. August **Anlass 203:** bis 25. August

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

Schweizerische Nationalbibliothek NB
Bibliothèque nationale suisse BN
Biblioteca nazionale svizzera BN

Datum	Kurs	Ort, Zeit
Dienstag, 23. September	**Rheinfelden und sein «Feldschlössli»** **Anlass 204** **Die schmucke Stadt mit dem wohl bekanntesten «Schlössli» der Schweiz** Auf einem Rundgang durch die malerischen Gassen der Zähringerstadt am Rhein erfahren Sie auch Kurioses aus früheren Zeiten. 1799 wurde an der Marktgasse das «Salmenbräu» gegründet, und seit 1876 wird am heutigen Stammsitz das «Feldschlössli»-Bier gebraut. Auf der ausgedehnten Führung durch die bedeutendste Brauerei der Schweiz erfahren Sie, dass «Bier nicht gleich Bier» ist! Sie sollten unbedingt gut zu Fuss sein (300 Treppen). **Kosten:** CHF 29.– inkl. Führung und Getränkedegustation. **Reisekosten:** CHF 27.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Im Restaurant (nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und Führerin der Brauerei	**Treffpunkt:** 8.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 18.14 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 10. September
Mittwoch, 22. Oktober	**Radio Studio Basel und Musikmuseum** **Anlass 205** **Das «Radiohaus» auf dem Bruderholz und Musik in ehemaligen Gefängniszellen** Es war keine rosige Zeit, als 1926 Radio Basel gegründet wurde. Sie erfahren einiges über die Pionierzeit und bekommen Einblick in den heutigen Studiobetrieb. Am Nachmittag erleben Sie fünf Jahrhunderte europäischer Musikgschichte, präsentiert im Gebäudekomplex des mittelalterlichen Chorherrenstifts St. Leonhard und späteren Gefängnisses. **Kosten:** CHF 37.– inkl. Eintritte und Führungen. **Reisekosten:** CHF 28.40 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Verpflegung:** Im Restaurant (nicht inbegriffen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in	**Treffpunkt:** 7.25 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 18.14 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 8. Oktober
Mittwoch, 5. November	**SF Schweizer Fernsehen** **Anlass 206** **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 an unseren Fernsehgeräten empfangen können. Es wird bestimmt ein sehr interessanter Nachmittag! **Kosten:** CHF 27.– inkl. Führung. **Reisekosten:** CHF 22.20 mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen). **Leitung:** Elisabeth von Holzen und örtliche/r Führer/in	**Treffpunkt:** 11.50 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern **Rückkehr:** 18.35 Uhr in Luzern **Anmeldung:** bis 10. Oktober

Alltag und Natur

Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Handy-Kurse für Senioren **Grundlagenkurse/Wichtigste Funktionen/Nur für Nokia-Geräte** 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. 6 Teilnehmenden. **Kursleitung:** mip, Schulung und Beratung	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 15.30 Uhr CHF 95.–

Montag,	25. Aug. + 1. Sept.	**Kurs 210**	Montag,	6. + 13. Okt.	**Kurs 212**
Montag,	15. + 22. Sept.	**Kurs 211**	Montag,	10. + 17. Nov	**Kurs 213**

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 10. bis 24. September (3x)	**Mit wenig Aufwand zum Küchenprofi** **Kurs 214** In ungezwungener Atmosphäre und an wunderschöner Lage mit Blick auf den Vierwaldstättersee zaubern Sie einfache, gute und bekömmliche Gerichte auf den Tisch. Es gibt immer wieder Gelegenheiten, um sich und seine Lieben mit etwas Kulinarischem zu überraschen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und besondere Wünsche und Anregungen werden begrüsst. Frauen und Männer sind gleichermassen willkommen. **Kursleitung:** Rosemarie Crameri-Halter, Hauswirtschaftslehrerin	Institut Rhaetia, Lindenfeldstr. 8, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 160.– **Anmeldung:** bis 1. September
Montag, 29. September **NEU**	**Farbe, Stil und Make-up** **Kurs 215** Die Natur gab Ihnen die ganz persönlichen Farben Ihrer Augen, Ihrer Haare und Ihrer Haut. Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer einmaligen Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens schaffen Farben und Stil. Was bewirken Farben? Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich mit 60+? **Kursleitung:** Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 48.– **Anmeldung:** bis 18. September
Dienstag, 11. bis 25. November (3x) **NEU**	**Mehr Lebensfreude durch Ermutigung** **Kurs 217** **Mut tut gut** Möchten Sie mutiger werden, das Leben gelassener nehmen und einen Schritt nach vorne gehen? Ermutigung bewirkt, dass wir unsere Stärken und Fähigkeiten wahrnehmen, unsere Minderwertigkeitsgefühle abbauen, den Mut zur Unvollkommenheit haben, unabhängiger und selbstständiger werden und zur Überzeugung gelangen: So wie ich bin, bin ich gut! Ermutigung kann man lernen. In diesem Kurs setzen Sie sich intensiv mit dem Thema auseinander und machen eine Standortbestimmung. **Kursleitung:** Dr. phil. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 120.– **Anmeldung:** bis 31. Oktober
Mittwoch, 5. bis 19. November (3x)	**Man(n) managt den Haushalt** **Kurs 216** Selbst ist der Mann! Auch beim Erledigen der verschiedenen Hausarbeiten. Sie lernen, wie die alltäglichen Arbeiten im Haushalt ökologisch und ökonomisch ausgeführt werden können. Kein Kopfzerbrechen mehr beim Waschen, Bügeln oder bei Reinigungsarbeiten. **Kursleitung:** Beatrice Fleischlin-Bucher, Lehrerin für Hauswirtschaft und Textiles Gestalten	Schulhaus Schneckenrain, Hauswirtschaft, Sempach 14 bis 16.30 Uhr (Die Kurszeit ist an den Fahrplan der öffentlichen Verkehrsmittel angepasst.) CHF 125.– **Anmeldung:** bis 23. Oktober

Foto: Bildlupe/Anne Bürgisser

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

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 2. September (Praxis), und Donnerstag, 4. September (Theorie)	**«auto-mobil bleiben»** **Kurs 220** **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 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 215.– CHF 160.– für TCS-Mitglieder **Anmeldung:** bis 21. August
Dienstag, 9. bis 30. September (4x)	**Mentaltraining** **Kurs 221** **Die Kraft der Gedanken positiv nutzen** In jedem Gedanken steckt enorme Energie. Denn es geht dabei um Bilder, Erinnerungen, Überzeugungen und Beurteilungen, die durch den Geist ziehen und entsprechende Gefühle auslösen. Damit wird das persönliche Wohlbefinden beeinflusst. Einfache Übungen aus dem Mentaltraining helfen Ihnen, die Gedankenkraft zu steuern. Die Sportler nutzen diese bewährte Methode seit vielen Jahren mit Erfolg. Mentaltraining kann auch Ihnen helfen, Ihr Leben bewusst nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. **Kursleitung:** Bernadette Wagner, Mentaltrainerin	Grendelstr. 5, Luzern (Zentrum für gesunde Gelassenheit, 3. Stock, Lift) 14 bis 16 Uhr CHF 119.– **Anmeldung:** bis 28. August
Donnerstag, 18. September **NEU**	**Lebensübergänge** **Kurs 222** **Alter und Jugend begegnen sich** Jugendliche brauchen für ihren Übergang ins Erwachsensein die Lebenserfahrung und den Zuspruch gerade der älteren Generation. Und umgekehrt sind auch die älteren Menschen darauf angewiesen, dass die Jugendlichen zu verantwortungsvollen Erwachsenen heranreifen, denn diese tragen zukünftig die Gemeinschaft. Wie können ältere Menschen die Jugendlichen in ihrem Übergang unterstützen? In diesem Kurs wollen wir uns mit den beiden grossen Lebensübergängen auseinandersetzen und herausfinden, welche wertvolle Rolle die älteren Menschen bei der Initiation unserer heutigen Jugendlichen übernehmen könnten. Dieser Kurs gibt Hintergrundwissen und zeigt einen Film zu Jugend-Naturritualen in der Innerschweiz, bietet Raum für Gedankenaustausch und einen kurzen Gang in die Natur. Ein einfaches Mittagessen auf dem Bauernhof Brunner ist im Kursgeld inbegriffen. **Kursleitung:** Ursula Seghezzi, Religionswissenschaftlerin, Ritualleiterin, Gründerin uma institut	Neuenkirch (Bus ab Luzern Richtung Neuenkirch um 9.03 Uhr, Ankunft und Treffpunkt bei Bushaltestelle Emmenbrücke-Geisselermoos um 9.18 Uhr) 9.30 bis 17 Uhr CHF 78.– **Anmeldung:** bis 8. September
Donnerstag, 23. Oktober, 30. Oktober, 13. November (3x) **NEU**	**Weltreligionen auf dem Prüfstand** **Kurs 223** **Woran glauben Hindus, Buddhisten, Juden und Moslems?** Kasten, Brahmanen und die heilige Kuh – Buddha, Zen und Nirvana – Abraham, Chanukka und Zionismus – Ramadan, Kopftuch und Dschihad. Der Referent gibt einen Überblick über zentrale Phänomene des Hinduismus, des Buddhismus, des Judentums und des Islams und geht auf die Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Thema des Kurses ein. **Kursleitung:** Josef Hochstrasser, Pfarrer und Gymnasiallehrer	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 15.30 Uhr CHF 89.– **Anmeldung:** bis 9. Oktober

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 27. Oktober bis 1. Dezember (6x)	**SinnVolles GehirnTraining** **Kurs 224** **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	Theaterstr. 7, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 160.– **Anmeldung:** bis 16. Oktober

Bitte beachten Sie auch das neue Angebot «Denkfitness-Treff» unter der Rubrik «Gemeinsame Interessen teilen» (Seite 12).

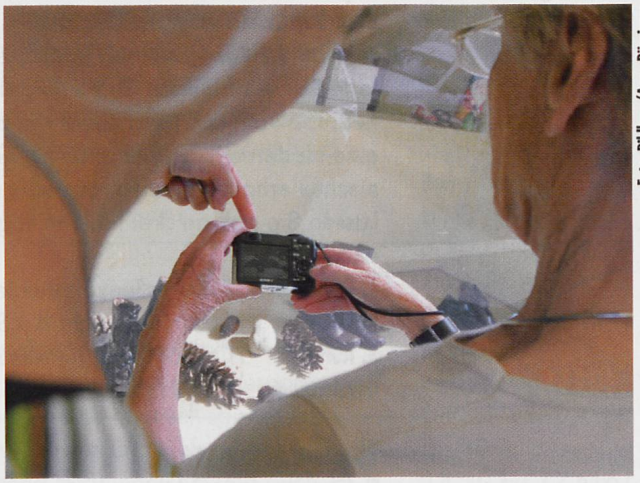


Foto: Bildlupe/Anne Bürgisser

Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 18. August bis 8. September (4x)	**Digitales Fotografieren 1** **Kurs 230** **Grundkurs für Anfänger/innen** 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 Erwachsenenausbildnerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– **Anmeldung:** bis 6. August
Montag, 13. Oktober bis 3. November (4x)	**Digitales Fotografieren 2** **Kurs 231** **Bildgestaltung** Obwohl Sie Ihre Kamera bereits mit ihren verschiedenen Funktionen kennen, haben Sie festgestellt, dass das Wissen der Technik alleine noch keine Garantie für gute Bilder ist. Deshalb möchten Sie nicht alles dem Zufall überlassen, sondern die Bildgestaltung bewusst selber wählen. Sie lernen die verschiedenen Bildgestaltungsmöglichkeiten kennen und setzen diese auch gleich in die Praxis um. Gestalten Sie Ihre Bilder bereits beim Fotografieren und nicht erst im Album. **Kursleitung:** Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin	Theaterstr. 7, Luzern 13.30 bis 16 Uhr CHF 185.– **Anmeldung:** bis 1. Oktober

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Montag,
1. bis 15. September,
6. Oktober (4x)

Ikebana – japanische Blumenkunst

Kurs 232

Herbstliche Arrangements selber herstellen

Ikebana ist die japanische Kunst, Blumen, Zweige und Blätter so zu arrangieren, dass sie wirkungsvoll zur Geltung kommen (siehe Bild). In einem Grundkurs können Sie sich von dieser Kunst ansprechen lassen. Ikebana regt an, die Schönheit und Harmonie der Natur wahrzunehmen und ihr im Arrangement Ausdruck zu verleihen.

Kursleitung: Maria Wey, Ikenobo-Ikebana-Lehrerin

Theaterstr. 7, Luzern
15 bis 17 Uhr
CHF 165.– (inkl. Pflanzenmaterial)

Anmeldung:
bis 22. August

Dienstag,
9. bis 23. September
(3x)

Japan kennenlernen

Kurs 233

Besuch im Land der aufgehenden Sonne

Aufgrund seiner isolierten Insellage jenseits der grossen Handelswege hat sich in Japan seit frühester Zeit eine ganz eigenständige Kultur herausbilden können. Obwohl das Land heute wie die USA oder die westeuropäischen Länder eine moderne Industrienation ist, hat sich in vielen Bereichen das «typisch Japanische» erhalten können, das eine Fusion mit der Moderne eingegangen ist. Lassen Sie sich an drei Nachmittagen in die japanische Kultur und Lebensweise einführen.

1. Kurstag: Kultur – Teezeremonie inkl. japanische Süssigkeiten – Kimono
2. Kurstag: Japanische Schrift – Sie schreiben Ihren eigenen Namen.
3. Kurstag: Origami (Papierfaltkunst) – Sie falten Blumen, Vögel usw.
Kursleitung: Frau Hiroko Ineichen-Komagome

Theaterstr. 7, Luzern
14 bis 16 Uhr
CHF 85.– (inkl. Material)

NEU

Anmeldung:
bis 29. August

Mittwoch,
10. September,
29. Oktober,
17. Dezember,
21. Januar,
11. Februar (5x)

Theaterseminare

Kurs 234

Einführungen in Produktionen des Luzerner Theaters

Im Rahmen des Sonntagnachmittag-A-Abonnements bietet Pro Senectute Kanton Luzern in Zusammenarbeit mit dem Luzerner Theater und der Senioren-Universität Luzern begleitende Seminare an. Diese beinhalten vertiefende Informationen zu den Stücken, Inszenierungen und Choreografien. Die Seminartermine am Mittwoch sind auf die Aufführungen des Luzerner Theaters des folgenden Sonntags ausgerichtet. Sie können auch einzeln (à CHF 20.–) und unabhängig von einem Abonnement gebucht werden. Folgende Produktionen werden vorgestellt:

- Don Giovanni, Oper von Wolfang Amadeus Mozart
- Cry Love, Tanzstück von Nanine Linning
- Der Vogelhändler, Operette von Carl Zeller
- Leonce und Lena, Lustspiel von Georg Büchner
- Der Gehülfe, Schauspiel nach dem Roman von Robert Walser

NEU: Das Nachgespräch. Für Seminarteilnehmende gibt es neu das Angebot, nach der jeweiligen Abonnementvorstellung das Gesehene und Gehörte in ungezwungenem Rahmen zu diskutieren. Das Nachgespräch findet in Anwesenheit der jeweiligen Kursleitung im Foyer des Luzerner Theaters statt.

Dozenten: Fachpersonen der Dramaturgie des Luzerner Theaters

Senioren-Universität, Schweizerhofquai 2, Luzern
16.30 bis 18 Uhr
(am 11.2.2009: 14.30 bis 16 Uhr)
CHF 100.–

Anmeldung:
bis 1 Woche vorher

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 25. September **NEU**	**Die Bahrprobe von Ettiswil anno 1503** **Kurs 235** **Ein berühmtes Gottesurteil aus dem Mittelalter** Die Bahrprobe war im Frühmittelalter ein Verfahren, mit dem man in einem Mordfall den Mörder zu finden hoffte, bzw. mit dem ein des Mordes Angeklagter seine Unschuld zu beweisen versuchte. Hinter den Gottesurteilen stand die Denkweise, dass der Übeltäter das Missfallen der höheren Macht erregt habe. Der Mörder wurde an den aufgebahrten Leichnam geführt und hatte mit einer festgelegten Eidformel seine Unschuld zu schwören, und je nach Reaktion wurde er dann für schuldig oder unschuldig erklärt. Die Bahrprobe von Ettiswil ist deshalb von besonderer Bedeutung, weil keine andere dermassen genau überliefert wurde. **Kursleitung:** Dr. iur. Pius Kost, Rechtsanwalt	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis ca.16 Uhr CHF 25.– **Anmeldung:** bis 12. September
Donnerstag, 9. Oktober **NEU**	**Judith Stamm – «Beherzt und unerschrocken»** **Kurs 236** **Lesung aus dem neu erschienenen Buch von Nathalie Zeindler** Im Buch «Beherzt und unerschrocken – Wie Judith Stamm den Frauen den Weg ebnete» (Xanthippe Verlag) berichtet die alt Nationalrätin und ehemalige Präsidentin der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG) von ihren politischen Sternstunden und Tiefschlägen, von Ängsten, Sehnsüchten, unerbittlichen Kämpfen und Zukunftsträumen. Im Buch kommen auch junge Parlamentarierinnen wie Barbara Schmid-Federer, Tiana Angelina Moser, Evi Allemann, Natalie Rickli und Christa Markwalder zu Wort. Es gibt genügend Zeit für die Beantwortung von Fragen aus dem Publikum. **Referentinnen:** Nathalie Zeindler, Journalistin, und Judith Stamm	Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern 14 bis ca.16 Uhr CHF 15.– **Anmeldung:** bis 30. September
Dienstag, 28. Oktober bis 11. November (3x) **NEU**	**Das Leben endet nie** **Kurs 237** **Mystisch-spirituelle Ein- und Aussichten** Fortsetzung des Kurses «Spiritualität im Alter». Ausgewählte Kapitel aus dem Buch «Das Leben endet nie» (Theseus-Verlag, 2005) des Benediktinerpaters und Zen-Meisters Willigis Jäger werden besprochen. Seine mystisch-spirituellen Ein- und Aussichten über Gott und Mensch, Leben, Sterben und Auferstehen können für offene und suchende Menschen überraschend befreiend sein und auch Erkenntnissen heutiger Naturwissenschaften standhalten. Sie erhalten auch Gelegenheit für eigenes Weiterdenken, für Fragen und Gespräche in gemütlicher Atmosphäre. Es wird empfohlen, das oben erwähnte Buch mitzubringen. Dies ist aber keine Bedingung zur Kursteilnahme. **Kursleitung:** Karl Mattmüller, kath. Theologe, dipl. Sozialarbeiter HFS	Haus St. Agnes, Röm.-kath. Landeskirche, Abendweg 1, Luzern (VBL-Bus 7 bis «Dreilinden») 14.30 bis 17 Uhr CHF 78.– **Anmeldung:** bis 16. Oktober
Donnerstag, 6. November, 20. November, 4. Dezember (3x)	**Vorlesezirkel** **Kurs 238** **«Die Innerschweiz erzählt»** Der Publizist Peter Schulz liest an drei Nachmittagen Texte von Hans Leopold Davi, Martin Stadler und Heinrich Federer. **Vorleser:** Peter Schulz	Theaterstr. 7, Luzern 15 bis 16.30 Uhr CHF 25.– **Anmeldung:** bis 24. Oktober
Mittwoch, 1. Oktober bis 19. November (8x)	**Schachkurs für Anfänger** **Kurs 239** Erlernen Sie das Schachspiel und lassen Sie sich von diesem königlichen Sport begeistern. Sie werden staunen, wie einfach die Regeln sind! Im Kurs werden erste grundlegende Spielzüge und Strategien geübt. Der geduldige und erfahrene Kursleiter unterstützt Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend. Im Kurspreis inbegriffen ist das Buch «Schachschule» (offizielles Lehrmittel des Schweizerischen Schachbundes). **Kursleitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Hotel Anker, Pilatusstrasse 36, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 145.– (inkl. Schachbuch) **Anmeldung:** bis 19. September

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 6. bis 27. Oktober (4x)	**Jassen verbindet Menschen** **Kurs 240** **Jasskurs für Anfänger** 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. **Kursleitung:** Hermann Riederer, erfahrener Jasskurs-Leiter	Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– **Anmeldung:** bis 23. September
Montag, 3. bis 24. November (4x)	**Aufbau- und Fortsetzungskurs** **Kurs 241** 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, erfahrener Jasskurs-Leiter	Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, Allmend Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 70.– **Anmeldung:** bis 27. Oktober

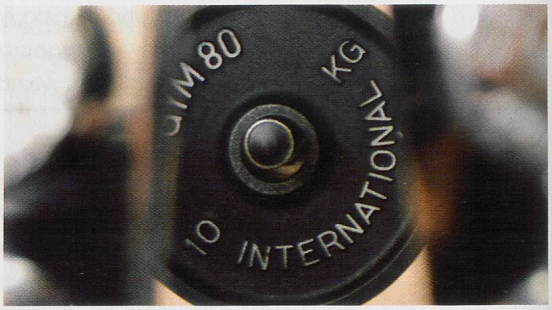


Foto: Bildlupe/Gerry Ebner

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 12. August **NEU**	**Aromatherapie und Altersbeschwerden** **Kurs 250** **Natürliche Düfte fürs körperliche und seelische Wohlbefinden** Was in vielen Spitälern und Altersheimen erfolgreich angewendet wird, können Sie auch für sich selbst tun: natürliche ätherische Öle gezielt einsetzen zur Linderung von Schlaf- und Verdauungsproblemen, Schmerzen, bei trockener Haut, seelischen Tiefs, Unruhe oder präventiv gegen ansteckende Krankheiten. Hier lernen Sie die wichtigsten Anwendungen. **Kursleitung:** Barbara Bernath-Frei, dipl. Aromatologin ISAO, Ausbildnerin mit eidg. FA	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 50.– **Anmeldung:** bis 25. Juli
Dienstag, 26. August* Dienstag, 9. September bis 28. Oktober (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, Lindenstr. 15, Luzern 14 bis 15 Uhr **Probetraining:** CHF 10.– (Bezahlung vor Ort)

* **Kurs 251:** Einführung und Probetraining — **Anmeldung:** bis 14. August
** **Kurs 252:** Kurs Krafttraining — **Anmeldung:** bis 29. August

Kurs: CHF 140.–

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Donnerstag, 4. und 18. September (2x) **NEU**	**Bachblüten** **Kurs 253** **Blüten, die die Seele heilen** Bachblüten sind feinstoffliche Informationen, die unser seelisches Wohlbefinden harmonisieren und stabilisieren. Sie verhelfen mit ihren feinen Impulsen zu mehr Klarheit, innerer Ausgeglichenheit sowie Ruhe und erleichtern den Alltag in schwierigen Zeiten. Im Kurs lernen Sie die 38 Bachblüten kennen und haben die Gelegenheit, ihre Wirkung und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auszuprobieren. Sie haben die Möglichkeit, eine Mischung für sich selbst herzustellen. **Kursleitung:** Monika Schwander, Krankenschwester und dipl. Blütenessenzentherapeutin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 17 Uhr CHF 95.– **Anmeldung:** bis 25. August
Dienstag, 14. Oktober **NEU**	**Unser täglich Brot** **Kurs 254** **Heutige Ernährung im Fokus** Noch nie war Auswahl und Fülle der Lebensmittel und Ernährungsbücher so gross wie heute … und trotzdem werden wir immer kränker! Wie soll sich der Laie in diesem Dschungel zurechtfinden? Sie erfahren, wie Sie mittels **Lebens-Wandel** mehr **Lebens-Qualität** gewinnen und dadurch den **Lebens-Abend** in geistiger, körperlicher und seelischer Frische geniessen können. **Kursleitung:** Lisa Broadbent-Müller, ärztl. gepr. Gesundheits- und Ernährungsberaterin	Theaterstr. 7, Luzern 14 bis 16 Uhr CHF 24.– **Anmeldung:** bis 3. Oktober
Donnerstag, 16. Oktober bis 13. November (5x)	**Atmen – Bewegen – Entspannen** **Kurs 255** **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. 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 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 6. Oktober
Mittwoch, 15. Oktober bis 19. November (6x)	**Beckenbodentraining nach Benita Cantieni** **Kurs 256** 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, Seeburgstr. 20, Luzern 9.30 bis 10.45 Uhr CHF 175.– **Anmeldung:** bis 3. Oktober
Mittwoch, 15. Oktober bis 19. November (6x) **NEU**	**Unsere Füsse: die wichtigsten, ständigen Begleiter** **Kurs 257** **Gut stehen und gehen – ein Leben lang!** Die Füsse geben Ihnen Sicherheit, Stabilität und Mobilität für den Alltag und Freude am Gehen und Stehen in der Natur. Geht's den Füssen gut, geht's dem ganzen Menschen gut! Kennen Sie das Sprunggelenk und die vielen kleinen Knochen und Gelenke des Fusses? Den Fuss zu entdecken durch Tasten und Bewegen und seine ökonomischen Bewegungen zu erfahren und auszuführen, das ist das Ziel dieses Kurses. Die Knochen sind die stabilsten Teile unseres Körpers. Ohne Knochen kein Stehen und Gehen, das fängt bei den Füssen an. Die Füsse sind auch verantwortlich für den aufrechten Gang. Sie müssen im Stehen balancieren, im Gehen beschleunigen und bremsen und vieles mehr, und dies ein Leben lang. Also lohnt es sich, die Füsse gut zu behandeln. Vertrauen Sie Ihren Füssen! Schenken Sie ihnen und damit sich selbst die notwendige Aufmerksamkeit. **Kursleitung:** Marianne Combertaldi, dipl. Pädagogin & Therapeutin	Körperschule Seeburg, Seeburgstr. 20, Luzern 14.15 bis 15.30 Uhr CHF 175.– **Anmeldung:** bis 3. Oktober

Zum Thema «Gesundheit» gehört auch regelmässige Bewegung als Gesundheitsvorsorge. Bitte beachten Sie daher ebenfalls die Angebote in der Rubrik «Aktiv & Gesund» (ab Seite 19) sowie alle weiteren Angebote im Sport-Teil.

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

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys gemeinsam mit gleich gesinnten Menschen in einer Gruppe teilen. Nachstehend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60+ möglich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig (ausser 1. Treffen Denk-Fitness-Treff, siehe unten). **Es ist ein spezieller Flyer erhältlich (Tel. 041 226 11 96).**

NEU Denk-Fitness-Treff Mit gezielten Übungen und regelmässigem Training der «grauen Zellen» verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und die Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen, welche die individuellen Bedürfnisse berücksichtigen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **1. Treffen:** Freitag, 22. Aug. **Für das erste Treffen wünschen wir eine Anmeldung unter Tel. 041 226 11 96.**

Weitere Daten: Jeden dritten Freitag des Monats: 19. Sept., 17. Okt., 21. Nov.,19. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber, Gedächtnistrainerin. **Kosten:** CHF 15.– pro Mal.

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. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 3. Juli, 4. Sept., 9. Okt., 6. Nov., 4. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger, alt Grossrat, Berater in Altersorganisationen. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Lesezirkel Lesebegeisterte wählen unter kompetenter Leitung interessante Bücher aus, lesen einander wichtige Passagen vor und diskutieren darüber. Bringen Sie Ideen und Tipps für interessante Bücher mit. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 29. Aug., 26. Sept., 31. Okt., 28. Nov. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler, Lese-Begleiterin. **Kosten:** CHF 50.– pro Halbjahr / CHF 6.– pro Einzeltreffen.

Schach-Treff Einmal pro Monat können Sie Ihr strategisches Geschick unter kundiger Leitung ausspielen. Sie werden fachlich begleitet und erhalten Tipps und weiterführende Erklärungen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden zweiten Mittwoch des Monats: 10. Sept., 8. Okt., 12. Nov., 10. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Anker, Pilatusstr. 36, Luzern. **Leitung:** Theres Leu, mehrmalige Innerschweizer Damenmeisterin. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Tanznachmittage Wir laden alle Tanzbegeisterten einmal monatlich herzlich ein zum fröhlichen Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** 10. Sept., 8. Okt., 19. Nov., 17. Dez. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Alterszentrum Staffelnhof, Staffelnhofstrasse 60, 6015 Reussbühl, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

Jass-Treff Einmal pro Monat können Sie sich – unterstützt durch eine kundige Leitung – dem schweizerischen Nationalsport widmen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 7. Aug., 11. Sept. (statt 4. Sept.), 9. Okt. (statt 2. Okt.), 6. Nov., 4. Dez. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Hermann Riederer (Kursleiter der Pro Senectute Jasskurse). **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

Foto: Bildlupe/Anne Bürgisser

Anmelden mit Karte, via Internet 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	Pat Suhr Felber	Tel. 041 377 54 49
	Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 201 bis 207)	Tel. 041 440 12 76
Spanisch	Margarita Ettlin-Alguero (August/September)	Tel. 041 410 29 92
	Belén Temiño (ab Oktober)	Tel. 041 311 24 56
	Emi Pedrazzini (Kurse 224, 225)	Tel. 041 310 63 75
Italienisch	Emi Pedrazzini	Tel. 041 310 63 75
Französisch	Christine Steiner-Reichlen	Tel. 041 370 79 43
Russisch	Alina Fuchs	Tel. 041 320 75 57

Ort: Theaterstrasse 7, Luzern
Lektionsdauer: 50 Minuten
Anmeldung: bis 4. August

3. Trimester: 18. August bis 12. Dezember

(ohne Herbstferien vom 29. Sept. bis 12. Okt. und Maria Empfängnis)

Englisch

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 201: MI, 14.30 bis 15.30 Uhr — CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 202: MI, 10.30 bis 11.30 Uhr — CHF 203.– (15x)
Kurs 203: MI, 9.30 bis 10.30 Uhr — CHF 203.– (15x)

Anfängerstufe 2
Kurs 204: MI, 8.30 bis 9.30 Uhr — CHF 203.– (15x)
Kurs 205: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr — CHF 189.– (14x)

Anfängerstufe 3
Kurs 206: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr — CHF 189.– (14x)
Kurs 207: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr — CHF 189.– (14x)
Kurs 208: DI, 16 bis 17 Uhr — CHF 203.– (15x)

Mittelstufe 1
Kurs 209: MO, 10.30 bis 11.30 Uhr — CHF 189.– (14x)

Mittelstufe 2
Kurs 210: DI, 14 bis 15 Uhr — CHF 203.– (15x)

Mittelstufe 3
Kurs 211: MO, 9.30 bis 10.30 Uhr — CHF 189.– (14x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 212: MO, 8.30 bis 9.30 Uhr — CHF 189.– (14x)
Kurs 213: DO, 9 bis 10 Uhr — CHF 203.– (15x)
Kurs 214: DO, 11 bis 12 Uhr — CHF 203.– (15x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 215: DI, 15 bis 16 Uhr — CHF 203.– (15x)

Fortgeschrittene 3
Kurs 216: DO, 10 bis 11 Uhr — CHF 203.– (15x)

Spanisch

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 221: FR, 11 bis 12 Uhr — CHF 203.– (15x)

Mittelstufe (Doppellektion)
Kurs 222: DI, 8.30 bis 10 Uhr — CHF 303.– (15x)

Mittelstufe 2
Kurs 223: FR, 10 bis 11 Uhr — CHF 203.– (15x)

Mittelstufe 3 (Doppellektion)
Kurs 224: DI, 8.15 bis 9.45 Uhr — CHF 303.– (15x)

Fortgeschrittene
Kurs 225: DI, 9.45 bis 10.45 Uhr — CHF 203.– (15x)
Kurs 226: DI, 10 bis 11 Uhr — CHF 203.– (15x)

Konversation
Kurs 227: FR, 9 bis 10 Uhr — CHF 203.– (15x)

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

Italienisch (Doppellektionen)

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 231: MI, 13.30 bis 15 Uhr CHF 303.– (15x)

Mittelstufe 1
Kurs 232: DO, 8.30 bis 10 Uhr CHF 303.– (15x)

Mittelstufe 2
Kurs 233: MI, 10 bis 11.30 Uhr CHF 303.– (15x)

Mittelstufe 3
Kurs 234: MI, 15 bis 16.30 Uhr CHF 303.– (15x)

Fortgeschrittene
Kurs 235: MI, 8.30 bis 10 Uhr CHF 303.– (15x)

Französisch

Bonjour – ça va? Für Wiedereinsteiger/innen (Fortsetzung 2. Trimester)
Kurs 241: FR, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Fortgeschrittene
Kurs 242: FR, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 203.– (15x)

Russisch

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 251: MI, 15.50 bis 16.40 Uhr CHF 236.– (15x)

Fortgeschrittene
Kurs 252: MI, 16.50 bis 17.40 Uhr CHF 236.– (15x)

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 und Videos. Nicht zuletzt kann man zur Entspannung auch einmal ein Karten- oder ein Schachspiel geniessen.

Allgemeine Angaben

Alle Kurse werden in Kleingruppen mit mind. 4 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
Bitte geben Sie uns bei Ihrer Anmeldung an, welches Betriebssystem auf Ihrem Computer installiert ist.

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 haben Sie eine Ahnung von den Grundlagen eines Computers. Sie wissen, was ein Betriebssystem ist, und machen die ersten Erfahrungen mit dem Bedienen der Maus. Sie erhalten Tipps, worauf Sie bei einem Computerkauf achten sollten.

Kurs EPK 201: Freitag, 12.9.
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

Kurs EPK 202: Freitag, 24.10.
8.30 bis 11 Uhr, CHF 90.–

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 211: Montag/Mittwoch, 18.8. bis 27.8.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 212: Dienstag/Donnerstag, 16.9. bis 25.9.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

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

Kurs WIE 213: Dienstag/Donnerstag, 7.10. bis 16.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 214: Montag/Mittwoch, 3.11. bis 12.11.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 215: Dienstag/Donnerstag, 18.11. bis 27.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WIE 216: Dienstag/Donnerstag, 2.12. bis 11.12.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

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 217: Montag/Mittwoch, 20.10. bis 29.10.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

WINDOWS VISTA: Kurs für Umsteiger/innen

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Windows XP oder einer älteren Version

Windows Vista kennenlernen

Was ist neu? Welches sind die Unterschiede zu einer älteren Windows-Version?
Inhalte: Startmenü, Speicherfunktionen, Laufwerke, Ordner erstellen, Sidebar und Flip-Vorschau.

Kurs UWV 218: Dienstag/Donnerstag, 7.10. bis 16.10.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 1

Voraussetzung: Windows: Einführung

Arbeiten mit Word (Textverarbeitungsprogramm)

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

Kurs WOE 221: Montag/Mittwoch, 8.9. bis 17.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 222: Montag/Mittwoch, 6.10. bis 15.10.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOE 223: Dienstag/Donnerstag, 4.11. bis 13.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 2

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1

Inhalte: 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 224: Montag/Mittwoch, 20.10. bis 29.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WOF 225: Dienstag/Donnerstag, 18.11. bis 27.11.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 3

Voraussetzung: Textverarbeitung 2

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 2

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

Kurs WOF 226: Montag/Mittwoch, 17.11. bis 26.11.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Word 2007: Kurs für Umsteiger/innen

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse Version 2003 oder älter, Inhalte bis Textverarbeitung 2

Word 2007 kennenlernen

Was ist neu? Wo befinden sich die Menübefehle?
Inhalte: Über die Multifunktionsleiste Zeichenformatierungen, Tabulatoren und Zeilenabstand einstellen sowie Grafiken bearbeiten.

UW07 227: Montag/Mittwoch, 3.11. bis 12.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Tabellenkalkulation

Voraussetzung: Textverarbeitung 1

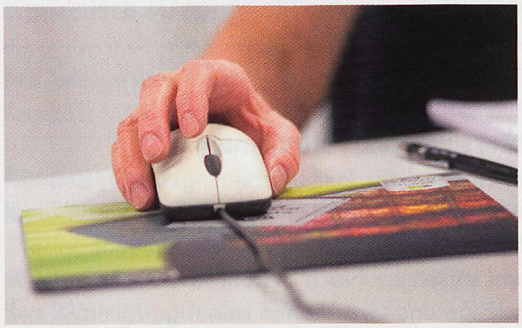
Arbeiten mit Excel (Kalkulationsprogramm)

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

Kurs EXE 231: Montag/Mittwoch, 6.10. bis 15.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

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

Foto: PS Schweiz



E-Mail 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 1
Im Kurs wird mit Outlook Express gearbeitet.

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 241: Montag/Mittwoch, 22.09. + 24.09.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EME 242: Dienstag/Donnerstag, 21.10. + 23.10.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs EME 243: Dienstag/Donnerstag, 2.12. + 4.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

E-Mail 2

Voraussetzung: E-Mail 1
Im Kurs wird mit Outlook Express gearbeitet.

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 244: Montag/Mittwoch, 24.11. + 26.11.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Internet 1

Voraussetzung: Textverarbeitung 1
Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web (www)

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 251: Dienstag/Donnerstag, 16.9. + 18.9.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INE 252: Dienstag/Donnerstag, 21.10. + 23.10.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INE 253: Dienstag/Donnerstag, 9.12. + 11.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

Internet 2

Voraussetzung: Internet 1
Im Kurs wird mit Internet Explorer gearbeitet.

Fortsetzung von Internet 1

Inhalte: Wichtige Adressen als Favoriten abspeichern; verschiedene Downloads durchführen und installieren; Internet-Zusatzprogramme Adobe Reader und Zip-Programm IZArc kennenlernen.

Kurs INF 254: Dienstag/Donnerstag, 28.10. + 30.10.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 220.–

Kurs INF 255: Montag/Mittwoch, 1.12. + 3.12.
8.30 bis 11.30 Uhr (2x), CHF 220.–

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. Das Fotoprogramm können Sie im Kurs beziehen.

Kurs DB 261: Montag/Mittwoch, 15.9. bis 24.9.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs DB 262: Dienstag/Donnerstag, 4.11. bis 13.11.
14 bis 17 Uhr (4x), CHF 390.–

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

Computerkurse in Neuenkirch

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

Die Kurse werden wahlweise auf Windows XP Professional/Windows Vista und MS Office 2003/2007 angeboten.

WINDOWS: Einführung

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

Kurs WIE 401: Dienstag, 19.8. bis 16.9.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs WIE 402: Dienstag, 7.10. bis 4.11.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Word-Grundkurs (Textverarbeitung)

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

Kurs WOE 403: Montag, 22.9. bis 20.10.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Internet und E-Mail: Einführung

Voraussetzung: Windows: Einführung

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

Kurs INE 404: Freitag, 26.9. bis 24.10.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Kurs INE 405: Donnerstag, 16.10. bis 13.11.
8.30 bis 11 Uhr (5x) CHF 390.–

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 2.0

Voraussetzung: Windows: Einführung

Bilder auf den PC laden, speichern und auf CD archivieren; Bildbearbeitung: Kontrast/Helligkeit, Bildausschnitt, schwarz/weiss, rote Augen korrigieren, Text einfügen.

Kurs BB 406: Mittwoch, 10.9. bis 8.10.
8.30 bis 11 Uhr (5x), CHF 390.–

Sport- und Bewegungsangebote

BEWEGUNGSFEST 50+

Donnerstag, 28. August, Leichtathletikstadion Allmend, Luzern (Durchführung nur bei schönem Wetter)
Plausch-Angebote für alle ab 50 Jahren, von 9.30 bis 16 Uhr.
Im Tribünentrakt befinden sich genügend Umkleideräume und Duschen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Der Preis beträgt CHF 10.–. Inbegriffen sind ein feines Risotto und ein alkoholfreies Getränk.

Programm	9.30 Uhr	Beginn der Sportangebote
	9.30 Uhr	Start Rundwanderung (Dauer ca. 2,5 h)
	9.30 Uhr	Start Velo-Rundtour (Dauer ca. 2,5 h)

Bei unsicherem Wetter: Auskunft über Telefonnummer 1600 ab Mittwoch, 27. August, 12 Uhr.

Anmelden mit Karte, via Internet oder unter Tel. 041 226 11 99