Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2012)
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: 15.07.2025

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

Exkursionen und Besichtigungen

Datum	Kurs	Ort, Zeit

Verkehrshaus der Schweiz, Luzern

Anlass 1

Montag, 4. März

Highlight-Führung und einmalige Blicke hinter die Kulissen

Bei diesem Rundgang ermöglicht das Verkehrshaus exklusiv für Sie einen Blick hinter die Kulissen und in Objekte, welche die Besuchenden sonst nur von aussen bestaunen können. Oder wollten Sie nicht schon immer wissen, welche Schätze in den Kellern des Verkehrshauses lagern? Unter sachkundiger Führung werden Sie Spannendes über die Arbeit eines Konservators sowie über die Sammlungsarbeit im Allgemeinen erfahren.

Kosten: CHF 36.– inkl. Eintritt und Spezialführung

Leitung: Daniel Geissmann, Leiter Sammlung

Treffpunkt: 14 Uhr Haupteingang Verkehrshaus

Ende der Führung: ca. 16 Uhr mit der Möglichkeit, anschliessend das Verkehrshaus noch auf eigene Faust zu erkunden

Anmeldung: bis 22. Februar

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

Anlass 2

Dienstag, 5. März

Führung – Teilnahme auf den Tribünen – Kontakt mit Luzerner Parlamentarier/innen

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie ein Kontakt mit unseren Luzerner Bundesparlamentarier/innen lohnen sich gewiss. Den ganzen Tag über werden Sie begleitet von einem ehemaligen Nationalrat und profunden Kenner des Parlamentsbetriebes.

Kosten: CHF 25.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus.

Reisekosten: ca. CHF 29.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und örtliche Führer/innen

Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 17 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 18. Februar

Vitra Design Museum und Architektur-Führung

Anlass 3

Dienstag, 9. April

Mit Bahn und Bus fahren wir nach Weil am Rhein/D. Dort besuchen wir im Design-Museum sowohl die ständige Ausstellung als auch die Wechselausstellungen. Unter fachkundiger Führung besichtigen wir eine Vielzahl einmaliger Gebäude von weltberühmten Architekten wie Zada Hadid, Tadao Ando, Alvaro Siza, Herzog & de Meuron u.a. mehr. Der Aufenthalt in der Gesamtanlage des Vitra-Campus ist ein Erlebnis.

Kosten: CHF 29.– inkl. Eintritt und Führung. **Reisekosten:** ca. CHF 28.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).

Leitung: Alfons Steger und lokale Führer

Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern

Rückkehr: 18.05 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 26. März

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

Schweizerische Nationalbibliothek

Datum	Kurs	Ort, Zeit

Winterthur mit Fotomuseum und Villa Flora

Anlass 4

Dienstag, 30. April

Wir fahren mit der Bahn nach Winterthur. Der Bus führt uns zum Fotomuseum. Nach dem Kaffeehalt im Museumsbistro gibt es eine Führung durch das Fotomuseum und anschliessend Gelegenheit zur freien Besichtigung. Nach dem Mittagessen gehen wir in die nahe gelegene Villa Flora zur Besichtigung der Gemäldesammlung Hahnloser. Auch hier können wir eine fachmännische Führung erleben. Die Ausstellung zeigt insbesondere Werke von Vallotton, Bonnard, Matisse, Cézanne, Van Gogh, G. Giacometti, Hodler u.a.
Kosten: CHF 48.– inkl. Eintritte und Führungen. **Reisekosten:** ca. CHF 32.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).
Leitung: Alfons Steger und lokale Führer

Treffpunkt: 8.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
Rückkehr: 18.49 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 16. April

Stadt und Kathedrale Chur / Bündner Herrschaft

Anlass 5

Dienstag, 28. Mai

Wir fahren mit der Bahn nach Chur. Dort lassen wir uns die wunderschöne Alpenstadt zeigen und erleben die 5000-jährige Siedlungsgeschichte. Ein geführter Besuch der Kathedrale, des Rathauses, des Regierungsplatzes und vieles mehr gehören zum Programm. Eine kurze Fahrt mit Bahn und Bus führt uns ins Herz der Bündner Herrschaft, nach Jenins. Im Alten Torkel werden wir das Mittagessen einnehmen und anschliessend durch die Rebberge nach Maienfeld bummeln (knapp eine Stunde). Dort besteigen wir wieder den Bus und später die Bahn zur Heimfahrt.
Kosten: CHF 19.– inkl. Führung. **Reisekosten:** ca. CHF 39.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** im Restaurant (nicht inbegr.).
Leitung: Alfons Steger und lokale Führer

Treffpunkt: 7.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
Rückkehr: 18.25 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 14. Mai

Besichtigung Zweifel Pomy-Chips AG

Anlass 6

Dienstag, 18. Juni

Ein Blick hinter die Kulissen
Seit über 50 Jahren produziert die Firma Zweifel Pomy-Chips AG in Spreitenbach feine und verführerische Chips und Snacks. Sie haben die Möglichkeit, den modernen Produktionsbetrieb zu besichtigen. Selbstverständlich gehört auch eine Degustation der Produkte dazu. Die Führung dauert ca. 2½ Stunden.
Kosten: CHF 12.– inkl. Führung (Barzahlung im Zug). **Reisekosten:** ca. CHF 25.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug). **Mittagessen:** Picknick im Zug (kein Restaurant in der Nähe).
Leitung: Rita Gasser und örtlicher Führer

Treffpunkt: 11.20 Uhr, SBB-Schalterhalle Luzern
Rückkehr: ca. 18 Uhr in Luzern

Anmeldung: bis 6. Juni

Alltag und Natur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Leben ist Versöhnen

Kurs 10

Dienstag, 19. Februar bis 5. März (3x)

Vieles steht uns im Wege, wenn wir Versöhnung mit uns selbst, mit dem Nächsten und der Gesellschaft suchen. Wie können wir uns mit uns selbst und unserer eigenen Lebensgeschichte versöhnen, wie mit uns nahestehenden Menschen aussöhnen? Wie können neue Wege im Zusammenleben gelingen? Was können wir tun, was sind die nächsten Schritte? Solche Prozesse können uns zu einer grösseren inneren Freiheit führen. Versöhnung prägt und durchdringt unser ganzes Leben.
Kursleitung: Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP

Habsburgerstr. 22, Luzern
9 bis 11.30 Uhr
CHF 148.–

Anmeldung: bis 7. Februar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Basics beim Kochen – frische Ideen für Einsteiger/innen

Kurs 11

Donnerstag, 28. Februar bis 28. März (ohne 7. März), 4x

Unkompliziert und marktfrisch kochen lernen und gesund essen

In diesem Basiskochkurs bereiten wir einfache, saisonale Gerichte zu. Sie lernen die Grundzubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen und erhalten praktische Tipps für die abwechslungsreiche Alltagsküche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern
16 bis 19 Uhr
CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)
Anmeldung: bis 14. Februar

Frühling in der Küche

Kurs 12

Donnerstag, 18. April bis 16. Mai (ohne 9. Mai), 4x

Wir verarbeiten frische Produkte aus dem frühlingshaften Marktangebot und bereiten einfache und leichte Gerichte für den Alltag und Festtag zu. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Kursleitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin

Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern
16 bis 19 Uhr
CHF 230.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)
Anmeldung: bis 2. April

Unsere Vögel – Fortsetzungskurs

Kurs 13

Vorträge: Dienstag, 5. März + 9. April (2x)
Exkursionen: Dienstagmorgen, je eine Exkursion im März, April, Mai und Juni (4x)

Einführung in das faszinierende Leben der Vögel

In den beiden Referaten gibt der erfahrene Ornithologe und Exkursionsleiter eine Einführung in das Leben der Vögel und bereitet die Teilnehmenden auf die Exkursionen vor. Die vier halbtägigen Exkursionen finden im Raum Luzern statt, und die Daten werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgesetzt. Sie finden jeweils an einem Dienstagmorgen in den Monaten März bis Juni statt. Auch Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Kursleitung: Dr. Urs Petermann, Biologe

Vorträge: Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern
9 bis 11 Uhr
Exkursionen: jeweils am Morgen (Zeiten und Orte nach vorheriger Bekanntgabe anlässlich der Vorträge).
CHF 120.– für alle 6 Anlässe
Anmeldung: bis 21. Februar

Weg damit!

Kurs 14

Donnerstag, 7. und 21. März (2x)

Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng-Shui

Alles, womit wir uns umgeben, hat einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit all dem Kram, den wir nicht mehr brauchen, und mit Aktivitäten, die uns zu viel werden! Sie kosten nur wertvolle Zeit. Die versierte Referentin hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, mit denen man unnötigen Ballast loswird und Freiräume in seine Schränke und sein Leben bringt. Ihr «Räume-Entrümpeln» von innen nach aussen macht dem Chaos ein Ende und den Lebens- oder Arbeitsraum zur Quelle von Kraft und Ruhe.

Kursleitung: Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin FSS

Habsburgerstr. 22, Luzern
13.30 bis 16 Uhr
CHF 96.–

Anmeldung: bis 22. Februar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Testament und Erbfolge

Kurs 15

Dienstag, 12. März

Der sehr erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine allgemeine Übersicht zum Thema Testament und Erbfolge unter besonderer Berücksichtigung der Begünstigung des überlebenden Ehegatten oder der Ehegattin.
Kursleitung: lic. iur. Urs Manser, Rechtsanwalt und Notar

Habsburgerstr. 22, Luzern
9 bis 11 Uhr
CHF 36.–
Anmeldung: bis 28. Februar

Stil und Make-up mit 60+

Kurs 16

Montag, 8. April

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig?
Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up.
Kursleitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin

Habsburgerstr. 22, Luzern
14 bis 17.30 Uhr
CHF 68.–
Anmeldung: bis 25. März

Raumfahrt – der Weg zu den Sternen

Kurs 17

Mittwoch, 10. und 17. April (2x)

«Ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein gewaltiger Sprung für die Menschheit»

Wer kennt ihn nicht, diesen geschichtsträchtigsten Spruch, der je von einem Menschen veröffentlicht wurde? Zwischen dem Sputnik 1, der am 4. Oktober 1957 als erster künstlicher Satellit die Erde umkreiste, und dem Alltag auf der internationalen Raumstation ISS liegt mehr als ein halbes Jahrhundert Raumfahrtgeschichte. Wir lernen, wie eine Rakete funktioniert, wie hoch und wie schnell ein Satellit fliegt und welche Voraussetzungen notwendig sind für einen bemannten Raumflug. Wir lassen aber auch die erste Mondlandung von Apollo 11 Revue passieren und erfahren, welche menschlichen und technischen Herausforderungen zu bewältigen waren. Und wenn uns der Wettergott hold ist, erspähen wir mit dem Teleskop in der Sternwarte Hubelmatt den genauen Landeplatz von Apollo 11 – und Sie sind dabei.
Kursleitung: Teddy Durrer, Fachlehrer Astronomie, Astronomische Gesellschaft Luzern

Schulhaus Hubelmatt WEST, 2. Stock / Zimmer 201 (im gleichen Gebäude wie die Sternwarte)
20 bis 22 Uhr
CHF 56.–
Anmeldung: bis 28. März

NEU

Der Gemüsegarten auf dem Balkon

In diesem Kurs lernen Sie, welche Gemüse und essbaren Blüten sich zur Kultivierung in Balkonkisten und Töpfen eignen. Folgende Themen werden ausführlich besprochen: geeignete Gefässe und Erdmischungen / Aussähen / Auspflanzen / Mulchen / Düngen / Giessen / Pflanzenschutz / Saatgut und Jungpflanzen / Bezugsquellen / genaue Besprechung der einzelnen Pflanzen.
Kursleitung: Claudia Sifrig, Staudengärtnerin

Chalet Kühneweg 16, Emmenbrücke, Nähe Gersag. Erreichbar mit S-Bahn, Station Gersag, oder VBL-Bus 2 bis «Sonnenplatz».
13.30 bis 17 Uhr
CHF 65.– inkl. Kursdokumentation
Anmeldung:
Kurs 18: bis 3. April
Kurs 19: bis 11. April

NEU

1. Kurs: Mittwoch, 17. April — **Kurs 18**
2. Kurs: Donnerstag, 25. April — **Kurs 19**

Handy-Kurse für Senioren

Daten auf Anfrage

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

Am Puls der Zeit

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Montag, 18. Februar bis 25. März (6x)	**SinnVolles GehirnTraining** **Kurs 30** **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**: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin	Habsburgerstr. 22, Luzern 14.30 bis 16.30 Uhr CHF 180.– **Anmeldung:** bis 4. Februar
Montag, 18. Februar bis 25. März (6x) **NEU**	**SinnVolles GehirnTraining in Willisau** **Kurs 31** **Fitness fürs Gedächtnis** Beschreibung des Kursinhaltes siehe beim obigen Kurs. **Kursleitung:** Margrit Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT	Menzbergstr. 10, Willisau 14 bis 16 Uhr CHF 180.– **Anmeldung:** bis 4. Februar
Dienstag, 5. bis 19. März (3x)	**Kursreihe «Spiritualität im Alter»** **Kurs 32** **Mystik – Physik – Politik** Die «Wiederkehr der Mystik» und die Erkenntnisse der Quanten- und Astrophysik führen zu einem neuen Verständnis von Wirklichkeit und Religion, zu einem Paradigmenwechsel im Gottes-, Welt- und Menschenbild: Gott nicht ausserhalb, sondern in allem. Nicht tote Materie, sondern Geist, Liebe, Beziehung sind das Fundament des Universums, das uns mit allem verbindet. An drei Nachmittagen befassen wir uns mit mystischen und naturwissenschaftlichen Erfahrungen und Einsichten und fragen nach Konsequenzen für unser alltägliches privates und politisches Verhalten. Buchempfehlung: «Eine Handvoll Sternenstaub» von Lorenz Marti. **Kursleitung:** Karl Mattmüller-Bucher, Theologe/Sozialarbeiter	Habsburgerstr. 22, Luzern 14.15 bis 17 Uhr CHF 87.– **Anmeldung:** bis 21. Februar
Mittwoch, 6. März **NEU**	**Eigene Vorsorge mit dem DocuPass** **Kurs 33** **Eine Einführung in die verschiedenen Vorsorgeinstrumente** Mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzgesetzes sind neue Formen der persönlichen Vorsorge für den Fall der eigenen Urteilsunfähigkeit im Gesetz vorgesehen. Pro Senectute bietet dazu mit dem von ihr neu geschaffenen DocuPass eine Unterstützung bei der Abfassung und Gestaltung der eigenen Vorsorge. In diesem Referat werden die Grundlagen der neuen gesetzlichen Regelung der Vorsorge vermittelt und konkret anhand des DocuPasses die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) beleuchtet. Die Kursteilnehmenden haben Gelegenheit, ihre konkreten Fragestellungen einzubringen. Der DocuPass im Wert von CHF 19.– ist im Preis inbegriffen. **Kursleitung:** Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater	Habsburgerstr. 22, Luzern 9 bis 11.30 Uhr CHF 58.– inkl. DocuPass **Anmeldung:** bis 22. Februar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Du sollst nicht töten – gilt das heute noch?

Kurs 34

Donnerstag, 7. bis 21. März (3x)

Und andere ethische Fragestellungen unserer Zeit

Der Referent bietet zum Thema Ethik einerseits ausführliche theoretische Grundinformationen aus verschiedenen weltanschaulichen Quellen (Philosophie, Theologie, Psychologie), aufgrund deren ethische Fragen geklärt werden können. Andererseits schafft der Kursleiter genügend Raum, um im Gespräch unter den Kursteilnehmenden ethische Fragestellungen, die ihnen unter den Nägeln brennen, zu reflektieren.

Kursleitung: Josef Hochstrasser, Pfarrer und Publizist

Habsburgerstr. 22, Luzern
9.30 bis 11 Uhr
CHF 98.–

Anmeldung: bis 22. Februar

«auto-mobil bleiben»

Ein Fahr-Check-Kurs

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

Kursleitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin; Pascal Wettstein, Fahrlehrer

Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen
8.30 bis 12 Uhr (Fahren/Theorie)
13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)
CHF 200.–
CHF 180.– für TCS-Mitglieder

Kurs 35 Dienstag, 19. März
Kurs 36 Dienstag, 23. April

Anmeldung:
Kurs 35: bis: 5. März
Kurs 36: bis 9. April

Einfach drauflosschreiben

Kurs 37

Mittwoch, 10. April bis 8. Mai (5x)

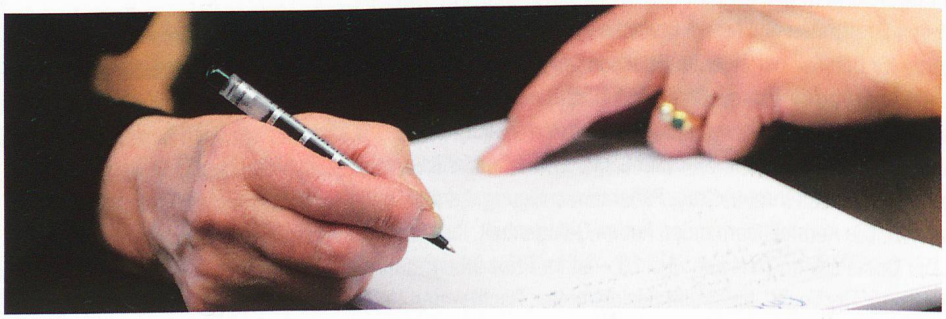
Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen

Sie haben Lust zu schreiben – ohne als grosses Ziel eine chronologische Autobiografie vor Augen zu haben. Einfach schreiben, in Erinnerungen kramen, kleine Lebensgeschichten wie Perlen aneinanderreihen. Angeregt von thematischen Impulsen der Kursleiterin lenken Sie Ihre Erzählungen in eine Richtung, in der Sie die Schreiblust packt. So entstehen Texte, Erzählungen, Anekdoten – und vielleicht auch mal ein Gedicht. Hier begegnen Sie Menschen, die gerne schreiben und damit über das Leben nachdenken. Sie sind herzlich willkommen, egal ob Sie Teil 1 schon besucht haben oder nicht. Neue Themen und Schreibaufgaben warten auf Sie.

Kursleitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin, Supervisorin

Habsburgerstr. 22, Luzern
14 bis 16.30 Uhr
CHF 230.–

Anmeldung: bis 28. März



Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken»

Kurs 38

Dienstag, 16. und 23. April (2x)

Was ist der Sinn des Lebens?

Der Mensch ist ein sinnorientiertes Wesen. Ein sinnvolles Leben bewirkt Zufriedenheit und Glück. Aber wann ist ein Leben sinnvoll? Was macht uns zufrieden und glücklich? Gibt es den allgemeingültigen Sinn des Lebens oder hängt es von den einzelnen Menschen ab, was als sinnvoll erachtet wird? Und inwieweit stiftet unsere stark ökonomisierte Welt Sinn im Leben?

Kursleitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik

Habsburgerstr. 22, Luzern
9.30 bis 11.30 Uhr
CHF 68.–

Anmeldung: bis 4. April

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

Wissen und Kultur

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Mittwoch, 20. Februar bis 10. April (8x)	**Schach** — **Kurs 40** **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 Schweizerischen Schachbundes). **Kursleitung:** Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler	Restaurant Weinhof, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche) 14 bis 16 Uhr CHF 148.– (inkl. Schachbuch) **Anmeldung:** bis 7. Februar
Mittwoch, 20. Februar bis 13. März (4x) **NEU**	**Geheimnisvolle Welt der Sprache und Schrift** — **Kurs 41** Wir tauchen ein in die mysteriöse Welt der Sprache und verfolgen ihren Werdegang von der Entstehung bis zu den modernen Sprachen. Nicht weniger Geheimnisse birgt die Schrift. Wir befassen uns mit den frühesten Schriftsystemen: Keilschrift, Hieroglyphenschrift und die Weiterentwicklung der Schrift zum heutigen Alphabet. Falls genügend Zeit vorhanden ist, lernen wir die Geschichte der germanischen und romanischen Sprachen kennen. **Kursleitung:** Dr. phil. Werner Duss	Habsburgerstr. 22, Luzern 14 bis 15.45 Uhr CHF 115.– **Anmeldung:** bis 8. Februar
Mittwoch, 27. Februar bis 20. März (ohne 13. März) 3x **NEU**	**Lesen der alten deutschen Schrift** — **Kurs 42** Anhand zahlreicher praktischer Beispiele bietet der Kurs eine Einführung in das Lesen historischer Dokumente mit Schwerpunkt auf dem 19. Jahrhundert. Dabei werden zusätzliche Kenntnisse vermittelt, die mit den Dokumenten in Zusammenhang stehen (Politik, Gesellschaft, Verwaltung, Sprache usw.). Dieser Kurs dient als ideale Vorbereitung für den nachstehenden Kurs «Ahnenforschung und Familiengeschichte». **Kursleitung:** Dr. Stefan Jäggi, Archivar und Historiker	Habsburgerstr. 22, Luzern 17 bis 19 Uhr CHF 89.– inkl. Kursunterlagen **Anmeldung:** bis 15. Februar
Mittwoch, 15. bis 29. Mai plus 26. Juni (4x)	**Ahnenforschung und Familiengeschichte** — **Kurs 43** Der Kurs bietet Hilfe und Grundlagen, die Herkunft der eigenen Familie zu erforschen und eine Familiengeschichte zu entwerfen. Sie erfahren, wie Sie mit und ohne Internet zu Informationen kommen und wie Sie das erforschte Material – auch mit dem Computer – verarbeiten können. Zusätzlich zu den drei normalen Kurstagen wird am 26. Juni ein Kursnachmittag durchgeführt mit der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, Vergleich von Resultaten usw. Als ideale Vorbereitung empfehlen wir, vorgängig den Kurs «Lesen der alten deutschen Schrift» zu besuchen (siehe obiges Angebot). **Kursleitung:** Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar	Habsburgerstr. 22, Luzern 16 bis 19 Uhr CHF 159.– inkl. Kursunterlagen **Anmeldung:** bis 2. Mai

Foto: Prisma

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Foto: RDB/Anton J. Geisser

Jasskurs für Anfängerinnen und Anfänger

Kurs 44

Dienstag,
5. bis 26. März (4x)

Jassen bei verschiedensten Gelegenheiten in einer gemütlichen Runde bereitet Spass! Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kursleiter macht Sie mit viel Geduld mit unserem Nationalspiel vertraut.
Kursleitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Restaurant Weinhof,
Weystr. 12, Luzern
(Nähe Hofkirche)
14.30 bis 16.30 Uhr
CHF 70.–
Anmeldung:
bis 21. Februar

Jassen

Kurs 45

Dienstag,
2. bis 23. April (4x)

Fortsetzungskurs: Aufbau und Spielarten
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: Franz Küttel, Jassleiter SJM

Restaurant Weinhof,
Weystr. 12, Luzern
(Nähe Hofkirche)
14.30 bis 16.30 Uhr
CHF 70.–
Anmeldung:
bis 22. März

Shall we dance?!

Kurs 46

Donnerstag,
4. bis 25. April (4x)

Tanzworkshop mit «Tanz Luzerner Theater» für Menschen ab 60
Der Workshop richtet sich an Menschen ab 60 mit Lust an Bewegung und Tanz. Im Zentrum steht die kreative Erforschung des eigenen Bewegungspotenzials – allein, zu zweit, mit einem Requisit. Der Workshop eignet sich gleichermassen für bisherige und neue Kursteilnehmende. Der Termin eines Probenbesuchs, welcher im Preis inbegriffen ist, wird während des Workshops bekannt gegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für eine Vorstellung von «TANZ 11: Snap, Crackle, Pop!» im Luzerner Theater. Diesmal bieten wir Ihnen zwei Termine zur Auswahl: Donnerstag, 4. April 2013, um 19.30 Uhr oder Sonntag, 19. Mai 2013, um 13.30 Uhr.
Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»

«Südpol», Probebühne 3,
Arsenalstr. 28, Kriens
(VBL-Bus 31 bis
«Südpol»)
9 bis 10.30 Uhr
CHF 115.–

Anmeldung:
bis 22. März

Digitales Fotografieren

Kurs 47

Dienstag, 23. April
bis 21. Mai (5x)

Grundkurs für Anfänger/innen
Wollen Sie wissen, was Ihre Digitalkamera alles kann? In diesem Grundkurs lernen Sie Ihre Kamerafunktionen kennen und wissen, wo und wie Sie diese beim Fotografieren richtig einsetzen können. Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Weissabgleich, ISO usw. werden nach diesem Kurs keine Stolpersteine mehr für Sie sein.
Kursleitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin

Habsburgerstr. 22,
Luzern
CHF 260.–
13.30 bis 16 Uhr
Anmeldung:
bis 11. April

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Singen aus Lust

Kurs 48

Montag, 6. Mai bis 10. Juni (ohne 20. Mai), 5x

Aus voller Kehle, von ganzem Herzen
Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles geboten, was das Zwerchfell, die Stimmbänder und das Selbstvertrauen stärkt. Der eigene Körper ist ein fantastisches Instrument – es zu beherrschen und seine Kraft zu spüren, ist ein befreiendes, lustvolles Erlebnis.
Kursleitung: Irene Räber, Organistin und Chorleiterin

Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern (Bus 1, 11, 20, 31)
14 bis 15.45 Uhr
CHF 110.–
Anmeldung:
bis 24. April

Piccolo Concerto Grosso

Kurs 49

Montag bis Samstag, 10. bis 15. Juni

Generationenübergreifende Musikwerkstatt für eine Primarschulklasse und Menschen ab 65 Jahren
«Piccolo Concerto Grosso» ist eine Musikwerkstatt für jüngere und ältere Menschen. Die Mitwirkenden befinden sich in Lebensabschnitten, die ungefähr so weit auseinanderliegen wie die Register von Piccoloflöte und Kontrabass. Ausgehend von diesen grossen Gegensätzen werden spielerisch und improvisatorisch gemeinsame Stücke entwickelt und verschiedene Formen und Besetzungen erkundet. Am Ende präsentieren die Teilnehmenden die erarbeiteten Stücke in einem Konzert zusammen mit Musikern des LSO. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Mitwirkende, die ein Instrument spielen, können dieses aber gerne mitbringen. Eingeschlossen in die Projektwoche ist ein gemeinsamer Besuch der Konzertprobe des Luzerner Sinfonieorchesters im KKL Luzern am 12. Juni um 10 Uhr.
Konzept/Leitung: Simone Keller, Philip Bartels.
Zeitrahmen: Die Projektwoche findet vom Montag, 10., bis Samstag, 15. Juni 2013, statt.
Pro Tag ist mit 2 bis 4 Stunden Kurszeit zwischen 10 und 16 Uhr zu rechnen, die genauen Uhrzeiten werden mit den Teilnehmenden vereinbart. Im Idealfall halten sich die Interessenten diese Woche tagsüber weitgehend frei.
Abschluss-Konzert mit den Werkstattteilnehmern und Musikern des LSO: Samstag, 15. Juni 2013, 17 Uhr, in der grossen Halle im «Südpol», Luzern.

NEU

Ein Projekt von LSO HORIZONTE in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Luzern.

Ort: Die Werkstatt findet in einem Luzerner Schulhaus statt. Genauere Angaben folgen nach Eingang der Anmeldungen.
CHF 15.– für die gesamte Projektwoche

Anmeldung:
bis 27. Mai

Kreatives Schaffen

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Bildnerisches Gestalten

Kurs 50

Mittwoch, 16. Januar bis 27. Februar (7x)

Einführung in verschiedene Zeichen-, Mal- und Drucktechniken
«Zeichnen und Malen muss man doch nicht lernen – das kann man ja schon.» Dass dieses Zitat eines Erstklässlers einen Kern Wahrheit beinhaltet, können Sie im Kurs «Bildnerisches Gestalten» selbst erleben – sei es beim Zeichnen, Acrylmalen oder Drucken. Alles, was es braucht, ist Neugier und Offenheit, um in die faszinierende Welt der Bildnerei einzutauchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Kursleitung: Heinz Gadient, Lehrer für Bildnerisches und Technisches Gestalten, Kunstschaffender

Alte Post Hubelmatt, Luzern (VBL-Bus 4 bis Endstation «Hubelmatt»)
9 bis 11.45 Uhr
CHF 290.– (inkl. Grundmaterialien)
Anmeldung:
bis 4. Januar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Aquarellmalen

Kurs 51

Mittwoch,
16. Jan., 20. Feb.,
13. März,
17. April, 22. Mai,
12. Juni (6x)

NEU

Kurs für Anfängerinnen und Anfänger
Sie werden schrittweise in die faszinierende Aquarellmalerei eintauchen. Mit einfachen Motiven erlernen Sie die Technik, die Farblehre und die Bildgestaltung.
Kursleitung: Maria Tschuppert

Habsburgerstr. 22, Luzern
9 bis 11.30 Uhr
CHF 200.–
Anmeldung:
bis 4. Januar

Aquarellmalen

Kurs 52

Donnerstag,
17. Jan., 21. Feb.,
14. März,
18. April, 23. Mai,
13. Juni (6x)

Kurs für Fortgeschrittene
Sie vertiefen die Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei und wagen sich auch an aufwendigere Motive. Alle Interessierten mit Grundkenntnissen sind willkommen.
Kursleitung: Maria Tschuppert

Habsburgerstr. 22, Luzern
14 bis 16.30 Uhr
CHF 200.–
Anmeldung:
bis 4. Januar

Töpfern nach Herzenslust

Für Anfänger und Fortgeschrittene in kleinen Gruppen
Sie lernen anhand von einfachen Grundtechniken, Gegenstände für Haus und Garten herzustellen, und können Ihre eigenen Ideen verwirklichen. Sie erlernen von Grund auf das Bearbeiten des Tons sowie das Glasieren der Gegenstände. Sie werden staunen, was sich alles aus Ton machen lässt. Die Material- und Brennkosten sind pro Teilnehmer/in verschieden und daher im Kurspreis nicht inbegriffen. Sie werden durch die Kursleiterin separat vor Ort einkassiert.
Kursleitung: Claudia Sifrig, Töpferin

NEU

Kurs 53: Dienstag, 5. März bis 30. April (ohne 12. März), 8x
Kurs 54: Mittwoch, 6. März bis 1. Mai (ohne 13. März), 8x

Chalet Kühneweg 16, Emmenbrücke, Nähe Gersag. Erreichbar mit S-Bahn, Station Gersag, oder VBL-Bus 2 bis «Sonnenplatz».
8.30 bis 11 Uhr
CHF 286.–
Anmeldung:
Kurs 53 + 54: bis 21. Februar

Foto: zVg

Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs 55

Donnerstag,
4. April bis
2. Mai (ohne
18. April), 4x

Mit schöner Schrift kleine Kunstwerke schaffen
Anfänger/innen lernen mit Feder und Tinte das Abc des Basis-Alphabets als Grundlage für alle Schriften. Danach gestalten Sie kurze Texte mit diversen Entwürfen. Fortgeschrittene setzen sich mit bereits erlernten Schriften auseinander und wagen sich ans Experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen. Die Materialkosten von CHF 20.– sind nicht im Kurspreis inbegriffen und werden direkt im Kurs einkassiert.
Kursleitung: Verena Hauser

Habsburgerstr. 22, Luzern,
14.30 bis 17 Uhr
CHF 130.–
Anmeldung:
bis 22. März

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

Gesundheitsförderung

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Freitag, 18. Januar bis 22. März (ohne 15. Februar), 9x	**Gleichgewichtstraining** — **Kurs 60** **Sturzprophylaxe und Balance: Wir geben Ihnen Halt!** Viele ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze! Sie lernen die Ursachen von Gehunsicherheiten kennen. In spielerischem Training des Gleichgewichtes kräftigen Sie die Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Mit speziellen, einfach zu erlernenden Übungen können Sie Gehsicherheit und Gleichgewicht verbessern und die Bewegungsfreiheit im Alltag länger erhalten. **Kursleitung:** Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO	Bewegungsraum, Gibraltarstr. 9, Luzern 9.45 bis 11.15 Uhr CHF 230.– **Anmeldung:** bis 7. Januar
	Qi Gong Qi Gong – sinngemäss «Energie-Arbeit» – ist eine jahrhundertealte Übungstechnik, die ihren Ursprung in China hat. Es gibt ein grosses Spektrum an verschiedenen Übungen; dazu gehören Körper-, Koordinations-, Meditations-, Konzentrations- und Atemübungen, die alle den Sinn haben, die Lebensenergie (Qi) zu erhalten und zu stärken. Qi Gong kräftigt den Körper und die Konzentrationsfähigkeit und stabilisiert das Gleichgewicht.	Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern (VBL-Bus 1, bei Haltestelle «Moosegg») CHF 195.– pro Kurs
	Einführungskurse **Kurs 61:** Montag, 21. Januar bis 25. März (ohne 4. und 11. Febr.), 8x — 15.15 bis 16.15 Uhr **Kurs 62:** Montag, 15. April bis 10. Juni (ohne 20. Mai), 8x — 15.15 bis 16.15 Uhr	
	Fortlaufende Kurse Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende, welche den Einführungskurs besucht haben, und für Personen mit anderen Vorkenntnissen. **Kurs 63:** Montag, 21. Januar bis 25. März (ohne 4. und 11. Febr.), 8x — 14 bis 15 Uhr **Kurs 64:** Montag, 15. April bis 10. Juni (ohne 20. Mai), 8x — 14 bis 15 Uhr **Kursleitung:** Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB	**Anmeldung:** **Kurse 61 + 63:** bis 9. Januar **Kurse 62 + 64:** bis 3. April
Donnerstag, 24. Januar bis 7. März (ohne 7. + 14. Februar), 5x	**Atmen – Bewegen – Entspannen** — **Kurs 65** Wieder einmal tief durchatmen können! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können. **Kursleitung:** Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.	Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank) 10 bis 11.15 Uhr CHF 125.– **Anmeldung:** bis 14. Januar
Montag, 28. Januar bis 25. März (ohne 11. Februar), 8x	**Physiotherapie – Einführung ins Krafttraining in Luzern** — **Kurs 66** **Für Kraft im Alter** Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Kraft allmählich ab, sofern die Muskulatur nicht genügend Reizen standhalten muss. Dass das Muskelgewebe aber auch noch im höchsten Alter trainierbar ist, zeigen alle Studien. Wie einfach ein Krafttraining mit Geräten zu absolvieren ist, möchten wir Ihnen in unserem Kurs gerne näherbringen. Inklusive Anamnese und individueller Beurteilung bei Kursbeginn. Eine vorherige Besichtigung des Centers mit Hinweis auf den Kurs ist nach Absprache möglich (Tel. 041 362 33 22). **Kursleitung:** Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten	Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern (VBL-Bus 6/7/8 bis «Werkhofstrasse») 10.15 bis 11.30 Uhr CHF 170.– **Anmeldung:** bis 17. Januar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten

Aktiv gegen Rückenschmerzen

Kurs 67

Montag, 28. Januar bis 11. März (ohne 11. Februar), 6x

Was Sie selber für einen gesunden Rücken tun können

Ziel: Durch eine bessere Körperhaltung und mit gezielten Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können, lernen Sie, Rückenschmerzen zu vermeiden und zu lindern.

Kursinhalt:
- Bewusste Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Gehen
- Im Alltag umsetzbare Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen
- Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht
- Verhalten bei Rückenschmerzen

Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern
13.45 bis 14.45 Uhr
CHF 140.–

Anmeldung:
bis 17. Januar

Beckenbodengymnastik

Kurs 68

Montag, 28. Januar bis 11. März (ohne 11. Februar), 6x

Da sich die Beckenbodenmuskulatur «unsichtbar» im Körperinnern befindet, ist eine gezielte Anleitung durch eine speziell geschulte Fachperson notwendig. Zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenschwäche und Inkontinenz lernen Sie, die tiefe Beckenbodenmuskulatur zu spüren und in verschiedenen Ausgangsstellungen anzuspannen und wieder loszulassen. Diese Übungen sind wie für jede andere Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer.

Kursleitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, mit spezifischer Weiterbildung in Beckenbodengymnastik, Expertin Erwachsenensport esa BASPO

Raum für Bewegung, Zürichstr. 31, Luzern
15 bis 16 Uhr
CHF 140.–

Anmeldung:
bis 17. Januar

Yoga für reife Körper

Das Sanskritwort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer ruhender Entspannung. Yoga beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit bis ins hohe Alter. Die Übungen sind den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

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

Anfängerkurse

Kurs 69:	Mittwoch, 30. Januar bis 27. März (9x)	9 bis 10 Uhr
Kurs 70:	Mittwoch, 30. Januar bis 27. März (9x)	11 bis 12 Uhr
Kurs 71:	Mittwoch, 17. April bis 12. Juni (9x)	9 bis 10 Uhr
Kurs 72:	Mittwoch, 17. April bis 12. Juni (9x)	11 bis 12 Uhr

CHF 180.– pro Kurs

Kurse für Fortgeschrittene

Die Kurse sind geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kurs 73:	Mittwoch, 30. Januar bis 27. März (9x)	10 bis 11 Uhr
Kurs 74:	Mittwoch, 17. April bis 12. Juni (9x)	10 bis 11 Uhr

CHF 180.– pro Kurs

Kursleitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassen anerkannt

Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Anmeldung:
Kurse 69, 70, 73:
bis 18. Januar
Kurse 71, 72, 74:
bis 5. April

Vital in den Frühling

Kurs 75

Donnerstag, 31. Januar und 28. Februar (2x)

NEU

Mit bewusster, gesunder Ernährung dem Frühling entgegen ...
- Ernährung und Vitalität
- Lebensmittel und Energie
- Entschlackung und Reinigung
- Frühlingserwachen

Kursleitung: Pia von Wyl Wyrsch, dipl. Pflegefachfrau, Gesundheitsschwester und Polarity-Therapeutin mit langjähriger Praxis- und Kurserfahrung

Habsburgerstr. 22, Luzern
9 bis 11 Uhr
CHF 74.– inkl. Unterlagen u. a.

Anmeldung:
bis 21. Januar

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

Datum	Kurs	Ort, Zeit, Kosten
Dienstag, 9. April	**Wenn der Darm die Nerven verliert** — Kurs 76 Eine gute Verdauung hat erheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Allerdings stellen wir das meist erst fest, wenn mit der Verdauung etwas nicht mehr rund läuft. In diesem Referat erfahren Sie Wissenswertes über die Ernährung, die vorteilhaft für die Darmgesundheit ist. Zudem erhalten Sie Informationen über Heilpflanzen, die den Körper reinigen. Mit diesem Doppelpack starten Sie beschwingt in den Frühling. **Kursleitung:** Rebecca Rettig Burri, zertifizierte Ernährungsberaterin SHS; Sandra Limacher Hofstetter, Inhaberin Pflanzenwerkstatt Entlebuch	Habsburgerstr. 22, Luzern 9.30 bis 11 Uhr CHF 30.– **Anmeldung:** bis 28. März
Donnerstag, 18. April bis 16. Mai (ohne 9. Mai), 4x	**Balsam für die Füsse** — Kurs 77 Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden im ganzen Körper. Haben Sie gewusst, dass z.Bp. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss durch Stärkung der Fussmuskulatur und Optimierung der Fussstellung verbessert bzw. korrigiert werden können? Lernen Sie Zusammenhänge im Körper kennen: Was hat beispielsweise die Fussstellung mit Rückenschmerzen zu tun? Die gezielten Fussübungen können Sie zu Hause selber ausführen. **Kursleitung:** Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin Foto: Prisma	Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern (VBL-Bus 6/7/8, bis «Werkhofstrasse») 10 bis 11.30 Uhr CHF 140.– **Anmeldung:** bis 5. April (Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Schuhgrösse bekannt.)

Gemeinsame Interessen teilen

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

Nachfolgend finden Sie einige Angebote, welche wir im Laufe der Zeit erweitern werden. Die Teilnahme ist für alle ab 60 möglich.

Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der «grauen Zellen» zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und der Konzentration. Die ausgebildete Gedächtnistrainerin stellt für jedes Treffen unterschiedliche Übungsmöglichkeiten zusammen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme ist jedoch erwünscht. **Wann:** Jeden dritten Freitag des Monats: 18. Jan., 15. März, 19. April, 17. Mai, 21. Juni. **Zeit:** 13.30 bis 15 Uhr **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Dolores Weber. **Kosten:** CHF 75.– für fünf frei wählbare Treffen.

Gespräche am runden Tisch

Es werden aktuelle Themen aufgegriffen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 3. Jan., 31. Jan. (statt 7. Feb.), 7. März, 4. April, 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli. **Zeit:** 14 bis 16 Uhr. **Ort:** Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** CHF 5.– pro Mal.

Literatur-Treff

Gemeinsam werden Bücher ausgewählt, gelesen und diskutiert. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. Das aktuelle Buch kann bei Pro Senectute erfragt werden. **Wann:** Jeden letzten Freitag des Monats: 25. Jan., 22. Feb., 22. März (statt 29. März), 26. April, 31. Mai, 28. Juni. **Zeit:** 14 bis 15.30 Uhr. **Ort:** Habsburgerstr. 22, Luzern. **Leitung:** Margrit Felchlin-Sidler. **Kosten:** CHF 40.– pro Halbjahr (5 Treffen), CHF 8.– pro Einzeltreffen.

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Live-Musik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 17. Jan., 14. Feb., 28. Feb., 11. April, 16. Mai, 6. Juni, 11. Juli. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Eichhof, Steinhofstr. 13, Luzern, im grossen Saal. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** CHF 8.– pro Mal.

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Donnerstag des Monats: 14. Feb. (statt 7. Feb.), 7. März, 4. April, 2. Mai, 6. Juni. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Restaurant Militärgarten, Horwerstr. 79, bei der Allmend Luzern. **Leitung:** Margrit Thalmann. **Kosten:** CHF 20.– pro Halbjahr (5x).

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

Moderne Kommunikationsmittel

Kursleitung: Michel Prigione, MIP Schulung und Beratung **Ort:** Theaterstr. 7, Luzern **Anmeldung:** bis 10 Tage vor Kursbeginn

NEU iPhone Grundkurs

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPhone und PIN-Code (vierstelliger Zugangscode) und Stromadapterkabel mitnehmen.
In diesem Kurs erlernen Sie die Bedienung Ihres iPhone. Richtig telefonieren, SMS senden/empfangen, Kontakte erfassen und Mailen gehören ebenso zum Kursinhalt wie die Bedienung verschiedener Apps, z.B. SBB.

Kurs iPh 1: Montag, 21.1. + 28.1.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

Kurs iPh 2: Mittwoch, 13.3. + 20.3.
8.45 bis 10.45 Uhr (2x), CHF 125.–

Kurs iPh 3: Donnerstag, 16.5. + 23.5.
13.45 bis 15.45 Uhr (2x), CHF 125.–

NEU iPad

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPad und PIN-Code (vierstelliger Zugangscode) und Stromadapterkabel mitnehmen.

Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie das iPad bedienen. Sie gehen mit Ihrem iPad ins Internet, verfassen Mails und laden Fotos. Senden Sie E-Mails an Bekannte. Lernen Sie wichtige Apps und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät.

Kurs PAD 4: Donnerstag, 21.2., 28.2., 7.3.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs PAD 5: Freitag, 17.5., 24.5., 7.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Computerkurse (Mac)

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

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

Erster Kontakt mit dem Mac

Voraussetzung: keine
Kursinhalt: Den Mac ein- und ausschalten, neu starten. Umgang mit der Maus: Einrichten und Bedienung. Die Mac-Tastatur: Tastaturbefehle, Funktionstasten, Begriffserklärungen. Welches ist der richtige Mac? Abklärungen vor dem Kauf.

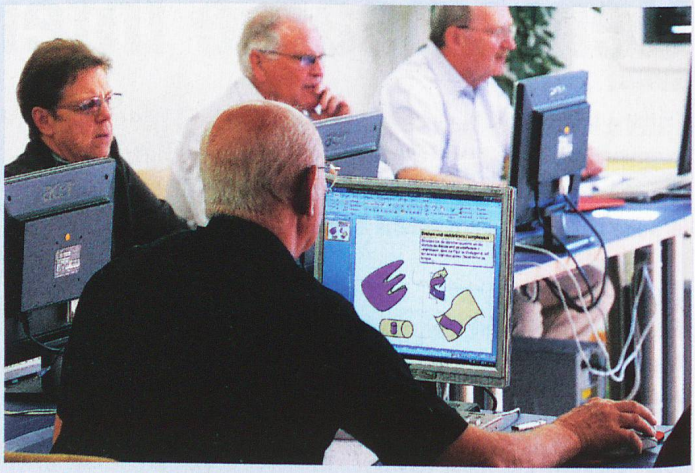
Kurs MAC 6: Montag, 4.2.
14 bis 16.30 Uhr, CHF 95.–

Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

Voraussetzung: Kurs «Erster Kontakt mit dem Mac» oder Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung
Sie haben sich einen Mac-Computer zugelegt und wollen ihn besser kennen lernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden. In einer kleinen Gruppe werden in angenehmem Tempo die Grundkenntnisse vermittelt.
Kursinhalt: Der Finder: Wozu man ihn braucht, wie man ihn einrichtet; Finder-Fenster anpassen; Ordner anlegen; Systemeinstellungen; Einrichten des Docks; Programme starten & beenden; Dateien erstellen, speichern und öffnen; Safari.

Kurs MAC 7: Montag/Mittwoch, 25.2. + 27.2.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–

Kurs MAC 8: Montag/Mittwoch, 8.4. + 10.4.
14 bis 17 Uhr (2x), CHF 230.–



Word 2011 für Mac

Voraussetzung: Einstiegskurs Mac
In diesem Kurs werden die Grundlagen von Word erklärt. Das Ziel ist, einfach strukturierte Briefe selber einzurichten, Formatvorlagen zu erstellen, Tabulatoren richtig einzusetzen und eine einfache Tabelle zu erzeugen.
Kursinhalt: Dokumente erstellen und richtig speichern; Dokumente einrichten: Ränder, Spalten; das Arbeiten mit Text: Text eingeben, markieren; Rechtschreibung und Grammatik prüfen; Formatvorlagen erstellen; Arbeiten mit Tabulatoren und Tabellen.

Kurs MAC 9: Dienstag, 7.5. + 14.5. + 21.5.
14 bis 17 Uhr (3x), CHF 345.–

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

Computerkurse (Windows)

Lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen, halten Sie Schritt mit der Zeit. Schon bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten und virusfrei surfen, Informationen aus dem Internet abrufen und Bankgeschäfte online tätigen. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre und wecken Sie Ihre Ressourcen – erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit dem PC!

Allgemeine Angaben

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

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort einkassiert: Diese Lehrmittel eignen sich für das Selbststudium daheim.

Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

Computerkurse in LUZERN

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

Erster PC-Kontakt

Vorkenntnisse: keine
Welche Möglichkeiten bietet der Personalcomputer? Die ersten Schritte am PC. Starten des PC; die Maus korrekt bedienen; Maus und Tastatur optimal an eigene Arbeitsweise anpassen; Begriffserklärungen wie Betriebssystem, Internet usw. als entscheidende Kriterien beim Kauf eines eigenen Personalcomputers; Ergonomie am Computerarbeitsplatz.

Kurs Eko 10: Dienstag, 8.1.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 11: Dienstag, 19.2.
13.45 bis 16.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 12: Montag, 15.4.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 13: Mittwoch, 8.5.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Kurs Eko 14: Donnerstag, 6.6.
8.45 bis 11.15 Uhr, CHF 90.–

Windows-Einführung

Vorkenntnisse: Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse
Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zu Hause mit Windows- Betriebssystem. Bitte vor der Anmeldung abklären, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows XP / Vista / 7 und Office 2003 / 2007 / 2010?

Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennen lernen und damit arbeiten. Grundkurs
In diesem Kurs erlernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind im Stande, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

Kurs WiE 20: Donnerstag, 10.1., 17.1., 24.1., 31.1.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 21: Dienstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 22: Freitag, 22.2., 1.3., 8.3., 15.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 23: Mittwoch, 27.2., 6.3., 13.3., 20.3.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 24: Donnerstag, 18.4., 25.4., 2.5., 16.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 25: Dienstag, 14.5., 21.5., 28.5., 4.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 26: Donnerstag, 13.6., 20.6., 27.6., 4.7.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Windows-Wiederholungskurs mit Windows 7

Die Inhalte aus dem Windows-Grundkurs werden repetiert und vertieft.

Kurs W-WiE 27: Montag, 10.6., 17.6., 24.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Windows-Umsteiger-Kurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows Vista bzw. Windows 7
Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Passen Sie den Windows-Look ihren Bedürfnissen an.

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

Kurs UW7 28: Montag, 18.2., 25.2., 11.3.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW7 29: Montag, 15.4., 22.4., 29.4.
13.45 bis 16.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs UW7 30: Mittwoch, 12.6., 19.6., 26.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Textverarbeitung 1 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs oder Wiederholungskurs

Mit dem Textverarbeitungsprogramm MS-Word arbeiten. Grundkurs
Grundfunktionen von Word kennen lernen; verschiedene Ansichten der Dokumente; Positionieren und Markieren im Text mit Maus und/oder Tastatur; Darstellung von Briefen mit Absatz-, Zeichen- und Seitenformatierung; Handhaben von Absatzzeichen (Enterzeichen); Setzen, Verschieben und Löschen von Tabulatoren; Briefe korrekt gestalten; Texte aus dem Internet ins Word importieren; schwarz-weiss oder farbig drucken.

Kurs WoE 40: Dienstag, 5.3., 12.3., 19.3., 26.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Textverarbeitung 2 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs oder Wiederholungskurs und Textverarbeitung 1 mit Word

Fortsetzungskurs von Textverarbeitung 1 – Vertiefung von MS-Word
Wiederholungen aus MS-Word-Grundkurs; Zeilenabstände optimal einstellen; Aufzählungs- und Nummerierungslisten gestalten; Rechtschreib- und Autokorrektur-Optionen handhaben; Grafiken einfügen und verändern; einfache Tabellen im Dokument einsetzen; Einladungs- und Grusskarten oder doppelseitige Flyer als Beispiel selbst gestalten.

Kurs WoF 41: Dienstag, 14.5., 21.5., 28.5., 4.6.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Tabellenkalkulation mit Excel

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs oder Wiederholungskurs

Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen
Bedeutung der Zelle in der Tabellenkalkulation; verschiedene Tabellen erstellen und verändern; einfache Formeln und Excel-Funktionen selber definieren; Budget-Planung erstellen; Adresslisten erstellen, sortieren und filtern; ansprechend drucken.

Kurs EXE 50: Dienstag, 15.1., 22.1., 29.1., 5.2.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Internet und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs oder Wiederholungskurs.
Im Kurs wird mit dem Internet Explorer und den Mail-Programmen Outlook Express (Windows XP), Live Mail (Windows 7) oder aber Outlook 2003/2010 gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web
Lernen Sie die Vielfalt des Internets kennen. Suchen und finden Sie Informationen, Bilder, TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen speichert und ausdruckt und wie sicheres Surfen möglich ist.

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

Kurs InE 60: Montag, 18.2., 25.2., 4.3., 11.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 61: Dienstag, 16.4., 23.4., 30.4., 7.5.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs InE 62: Donnerstag, 6.6., 13.6., 20.6., 27.6.
13.45 bis 16.45 Uhr (4x), CHF 390.–

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs oder Wiederholungskurs und Internetkurs

Arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements**
Inhalte: Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; speichern und auf CD oder Speicherkarte archivieren; Bildausschnitte wählen; Kontrast und Helligkeit; Bildgrösse definieren; rote Augen korrigieren; Texte zu Bildern hinzufügen; Optimierungsmöglichkeiten.

Kurs DBE 70: Dienstag, 11.6., 18.6., 25.6., 2.7.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x), CHF 390.– (exkl. Photoshop Elements** Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

Fotobuch erstellen

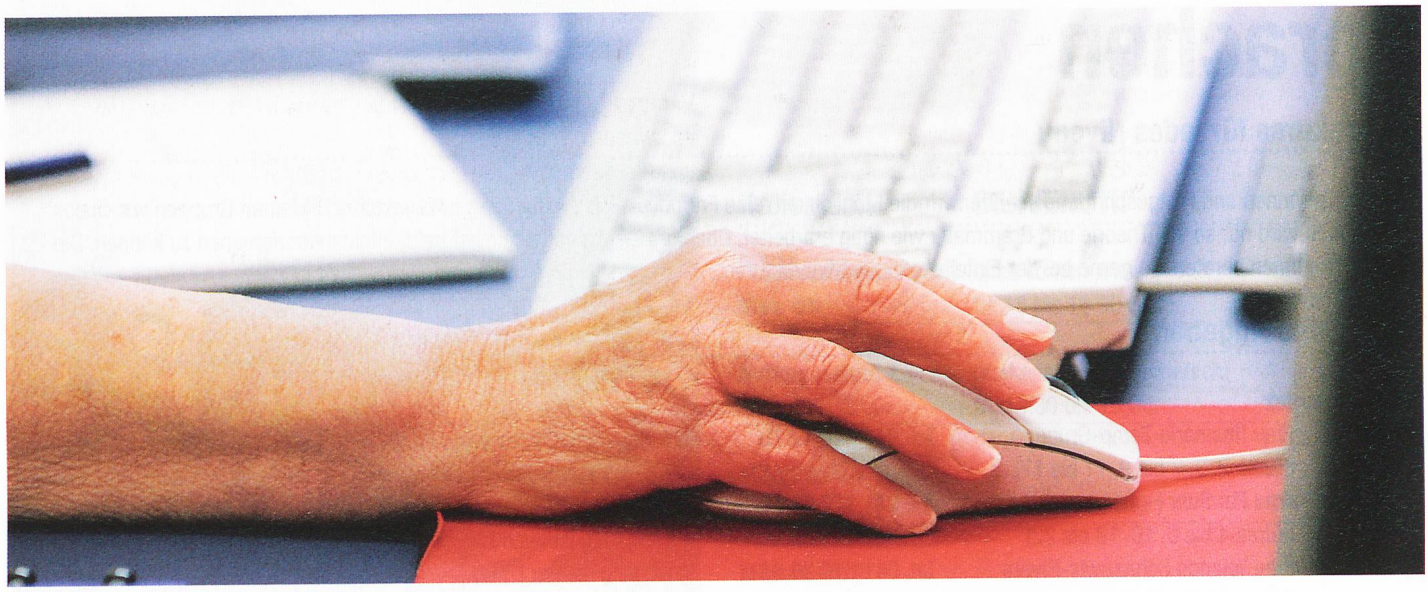
Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteiger-Kurs oder Wiederholungskurs und Internetkurs

Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen
Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software von Ifolor.
Inhalte: Digitalfotos von der Kamera auf den PC übertragen; Bilder einfügen und gleichzeitig bearbeiten (zuschneiden); Fotobuch mit Texten ergänzen; Bilder in ein ansprechendes Layout kleiden; die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt oder online gesendet.

Kurs Foe 71: Mittwoch, 20.2., 27.2., 6.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

Kurs Foe 72: Dienstag, 23.4., 30.4., 7.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x), CHF 290.–

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



Computerkurse in NEUENKIRCH

Kursleitung: Michel Prigione
Ort: MIP, Schulung und Beratung, Surseestr. 8, Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze auf dem Gemeindeparkplatz – fünf Minuten zu Fuss bis Kurslokal)
Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!

Windows-Einführung

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse erforderlich
Windows XP, Windows Vista, Windows 7 / Office 2003, 2007, 2010
Grundkurs: Den Computer von Grund auf kennen lernen; mit Windows arbeiten; eine Einladung in Word schreiben und speichern; was ist das Internet?

Kurs WiE 80: Mittwoch, 9.1., 16.1., 23.1., 30.1.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 81: Dienstag, 5.3., 12.3., 19.3., 26.3.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Kurs WiE 82: Montag, 27.5., 3.6., 10.6., 17.6.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Internet- und E-Mail-Einführung

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

Kurs InE 83: Donnerstag, 18.4., 25.4., 2.5., 16.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.–

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

Voraussetzung: Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse
Inhalte: Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; speichern und evtl. auf CD oder Speicherkarte archivieren; Bildausschnitte auswählen; Kontrast und Helligkeit; Bildgrösse definieren; rote Augen korrigieren; Texte zu Bildern hinzufügen; durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern; Glückwunschkarten erstellen.

Kurs DBE 84: Montag, 18.2., 25.2., 4.3., 11.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), CHF 390.– (exkl. Programm Photoshop Elements** Version 10 à CHF 45.– und Buch à CHF 35.–)

Fotobuch erstellen

Voraussetzung: Windows-Einführung und Internet-Kurs oder gleichwertige Kenntnisse
Sie lernen, Ihre Digitalfotos auf den PC zu übertragen und ein schönes Fotobuch mit der Ifolor-Software zu erstellen. Die Bilder werden beim Einfügen gleich bearbeitet und zugeschnitten, aufgehellt oder abgedunkelt oder mit künstlerischen Effekten versehen. Das Buch wird mit Texten ergänzt. Sie lernen, das Buchlayout zu bearbeiten. Die Daten werden anschliessend auf eine CD gebrannt und sind nun bereit zur Produktion Ihres Fotoalbums. Die Software und eine Dokumentation werden abgegeben.

Kurs Foe 85: Freitag, 17.5., 24.5., 31.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x), CHF 290.–

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

Sprachen

Sprachkurse für jedes Niveau

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene schaffen wir die Möglichkeit, eine Fremdsprache regelmässig anzuwenden. In kleinen Gruppen von max. 10 Personen wird nur so viel Theorie und Grammatik wie nötig erarbeitet. Oberstes Ziel ist es, möglichst bald miteinander sprechen zu können. Die Sprachlehrerinnen beraten Sie gerne bei der Einteilung in die Könnerstufen.

Allgemeine Angaben

Kursleiterinnen:

Englisch	Frau Rosmarie Zemp-Gruber (Kurse 2, 3, 7 bis 9, 11 bis 17)	Tel. 041 440 12 76
	Frau Pat Suhr Felber (Kurse 4 bis 6, 10, 18 bis 22)	Tel. 041 377 54 49
Spanisch	Frau Yolanda Schneuwly-Rivera (Kurse 30 bis 35, 39)	Tel. 041 610 95 06
	Frau Belén Temiño (Kurse 36, 38)	Tel. 041 311 24 56
	Frau Emi Pedrazzini (Kurs 37)	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	Tel. 041 320 75 57

Ort: Habsburgerstrasse 22, Luzern
Lektionsdauer: 50 Minuten
Anmeldung: bis 21. Dezember 2012
(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)
Kursdauer: 7. Jan. bis 5. Juli (ohne Fasnachtsferien vom 2. bis 17. Feb., ohne Osterferien vom 29. März bis 14. April, ohne Auffahrt, Pfingstmontag und Fronleichnam)

Die Sprachkurse finden in unseren hellen und komfortablen Kursräumen an der Habsburgerstrasse 22 in Luzern statt.

Englisch WELCOME!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)

Kurs 1:	Mo, Zeit auf Anfrage	CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 2:	Mi, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 319.– (22x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 3:	Mo, 15.30 bis 16.30 Uhr	CHF 305.– (21x)
Kurs 4:	Mo, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1.3 (Vorkenntnisse erforderlich)

Kurs 5:	Di, 15 bis 16 Uhr	CHF 319.– (22x)
Kurs 6:	Do, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 290.– (20x)
Kurs 7:	Mo, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 2

Kurs 8:	Mo, 13.30 bis 14.30 Uhr	CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 2.1

Kurs 9:	Mi, 15.30 bis 16.30 Uhr	CHF 319.– (22x)

Mittelstufe 1

Kurs 10:	Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 305.– (21x)
Kurs 11:	Mi, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 319.– (22x)
Kurs 12:	Mi, 14.30 bis 15.30 Uhr	CHF 319.– (22x)
Kurs 13:	Mi, 10.30 bis 11.30 Uhr	CHF 319.– (22x)

Mittelstufe 1.1

Kurs 14:	Mi, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 319.– (22x)

Mittelstufe 1.3

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

Mittelstufe 1.4

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

Mittelstufe 2

Kurs 17:	Mo, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 305.– (21x)
Kurs 18:	Di, 16 bis 17 Uhr	CHF 319.– (22x)

Fortgeschrittene 1

Kurs 19:	Mo, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 305.– (21x)

Fortgeschrittene 2

Kurs 20:	Di, 14 bis 15 Uhr	CHF 319.– (22x)

Fortgeschrittene 3

Kurs 21:	Do, 8.30 bis 9.30 Uhr	CHF 290.– (20x)

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

Kurs 22:	Do, 9.30 bis 10.30 Uhr	CHF 290.– (20x)

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

Spanisch BIENVENIDOS!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 30: Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1.1 (wenig Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 31: Di, 11 bis 12 Uhr CHF 319.– (22x)

Anfängerstufe 1.2 (Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 32: Do, 15 bis 16.30 Uhr CHF 435.– (20x)

Anfängerstufe 2
Kurs 33: Do, 13.30 bis 15 Uhr CHF 435.– (20x)

Mittelstufe 1
Kurs 34: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 2
Kurs 35: Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 305.– (21x)
Kurs 36: Di, 8.30 bis 10 Uhr CHF 479.– (22x)

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

Konversation 1
Kurs 38: Di, 10 bis 11 Uhr CHF 319.– (22x)

Konversation 2
Expresión oral: Trabajaremos con textos de autores de lengua española, artículos de periódicos y revistas.
Profundizaremos en el texto y ejercitaremos la comunicación oral.
Kurs 39: Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Italienisch BENVENUTI!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 40: Di, 15 bis 16.30 Uhr CHF 479.– (22x)

Anfängerstufe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 41: Di, 13.30 bis 15 Uhr CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 1
Kurs 42: Mi, 10 bis 11.30 Uhr CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 2
Kurs 43: Do, 10 bis 11.30 Uhr CHF 435.– (20x)

Mittelstufe 3
Kurs 44: Mi, 13.30 bis 15 Uhr CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 4
Kurs 45: Do, 8.30 bis 10 Uhr CHF 435.– (20x)

Fortgeschrittene
Kurs 46: Mi, 8.30 bis 10 Uhr CHF 479.– (22x)

Französisch BIENVENUE!

NEU Anfängerstufe 1 (ohne Vorkenntnisse)
Kurs 50: Fr, 10.30 bis 11.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 2
Kurs 51: Fr, 8.30 bis 9.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Mittelstufe
Kurs 52: Fr, 9.30 bis 10.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Russisch

NEU Russisch für die Reise (Anfänger ohne Vorkenntnisse)
Kurs 60: Mo, 16.30 – 17.30 Uhr CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 2 (Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 61: Mo, 17.30 – 18.30 Uhr CHF 305.– (21x)

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