Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2014)
Heft: 4

Register: Bildungsprogramm

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: 09.07.2025

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

Exkursionen und Besichtigungen

Anlass 1

Stade de Suisse und Radiostudio in Bern

Dienstag, 13. Januar

Mit der Bahn erreichen wir Bern. Am Morgen werden Sie durch das multifunktionale Wankdorfstadion mit der weltweit grössten fotovoltaischen Solaranlage auf einem Stadiondach geführt. Am Nachmittag besuchen Sie das Radiostudio Bern, wo Sie erleben, wie eine Nachrichtensendung entsteht. SRF Info, die Musikwelle und die Regionaljournale Bern, Freiburg und Wallis werden von Bern aus gesendet.

Kosten: ▶ CHF 33.– inkl. Führungen
Reisekosten: ▶ ca. Fr. 34.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: im Self Service Restaurant (nicht inbegriffen)
Leitung: Rita Gasser und lokale Führer
Treffpunkt: 8.50 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern
Rückkehr: 17.55 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 30. Dezember

Anlass 2

Paul Scherrer Institut, Villigen

Dienstag, 10. Februar

Das Paul Scherrer Institut ist mit seinen 1500 Mitarbeitenden und 2000 externen Forschern das grösste nationale Forschungsinstitut und eine autonome Institution der ETH. Nach einem allgemein verständlichen Referat über die Tätigkeiten des Paul Scherrer Instituts besichtigen wir die Forschungsanlagen, u.a. die Krebstherapieanlage, den Protonenbeschleuniger und das riesige Synchroton mit einem Durchmesser von 120 m. Auf der Heimreise machen wir noch einen Bummel durch die Altstadt von Baden.

Kosten: ▶ CHF 15.– inkl. Führungen
Reisekosten: ▶ ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen)
Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen
Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern
Rückkehr: ca. 17.49 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 28. Januar

Anlässe 3 + 4

Besuch des Bundeshauses in Bern während der Session

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

Nach dem Umbau und der Sanierung erstrahlt das über 100-jährige Bundeshaus in neuem Glanz. Ein Besuch mit Führung durch das Bundeshaus, die Teilnahme auf den Tribünen des National- und Ständerates sowie der 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.

Leitung: Franz Brun, alt Nationalrat, und lokale/r Führer/innen
Daten: Anlass 3: Dienstag, 3. März
Anlass 4: Dienstag, 10. März
Treffpunkt: 7.45 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern
Rückkehr: 17 Uhr in Luzern
Kosten: ▶ CHF 25.– inkl. Führung, Kaffee und Gipfeli in der Galerie des Alpes im Bundeshaus
Reisekosten: ▶ ca. CHF 30.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug).
Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen)
Anmeldung: Anlass 3: bis 17. Februar
Anlass 4: bis 24. Februar

Anlass 5

Basler Rheinhafen und Brauerei Feldschlösschen Rheinfelden

Dienstag, 2. Juni

Am Morgen Führung auf dem Gelände des Rheinhafens Basel, Besuch der Ausstellung «Verkehrsdrehscheibe Schweiz und unser Weg zum Meer» und Fahrt mit dem Lift zur 53 m hohen Aussichtsplattform mit prachtvollem Blick über das Hafengelände und das Dreiländereck. Am Nachmittag Führung durch die Brauerei Feldschlösschen in Rheinfelden.

Kosten: ▶ CHF 40.– inkl. Führungen, Eintritte und Apéro bei Feldschlösschen
Reisekosten: ▶ ca. Fr. 33.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen).
Mittagessen: im Restaurant Feldschlösschen (nicht inbegriffen)
Leitung: Rita Gasser und lokale/r Führer/in
Treffpunkt: 7.40 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern
Rückkehr: 19.05 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 21. Mai

Foto: zVg

Anlass 6

Kloster Muri und Orgelkonzert

Mittwoch, 11. März

Die Führung im Kloster Muri informiert über Geschichte und Kultur des aufgehobenen Benediktinerklosters. Wir besuchen nebst dem neu gestalteten Museum die prachtvollen Räume sowie die Gesamtanlage des Klosters und besichtigen die einzigartigen Scheiben im Kreuzgang und das jubilierende Barockoktogon der Klosterkirche mit seinen Orgeln. Ein Orgelkonzert von Johannes Strobl wird uns zum Abschluss erfreuen.

Kosten: ▶ CHF 38.– inkl. Führungen
Reisekosten: ▶ ca. Fr. 12.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen)
Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen
Treffpunkt: 8.35 Uhr, SBB-Schalterhalle, Luzern
Rückkehr: 16.25 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 26. Februar

Anlass 7

Glarner Tücher für die ganze Welt

Dienstag, 21. April

Das Glarner Wirtschaftsarchiv in Schwanden hütet in der ehemaligen Textildruckerei Blumer den reichen Schatz der Glarner Textilkunst. Wir erfahren anhand dieser Textilschau, wie sich das Glarnerland im 19. Jahrhundert zu einem globalen Werkplatz entwickelt hat. Am Nachmittag besuchen wir Glarus und lassen uns in einem Stadtrundgang die Entwicklung des Fleckens von «Alt Glarus» bis zum heutigen «Glarus Mitte» erklären.

Kosten: ▶ CHF 34.– inkl. Eintritt und Führungen.
Reisekosten: ▶ ca. 34.– mit Halbtax/Kollektivbillett (sep. zu bezahlen im Zug)
Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen)
Leitung: Pia Schmid und lokale Führer/innen
Treffpunkt: 8.20 Uhr, SBB Schalterhalle, Luzern
Rückkehr: 18.25 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 7. April

Anlass 8

Schloss und Kloster Salem und Birnau

Dienstag, 5. Mai

Mit dem Car fahren wir nach Salem, nördlich von Überlingen/D. Wir erleben eine kunsthistorische Führung durch die ehemalige Reichsabtei Salem, das grösste Zisterzienserkloster im süddeutschen Raum, und die prachtvollen Räume des Schlosses. Am Nachmittag besuchen wir das barocke Juwel der Basilika von Birnau, direkt am Überlingersee.

Kosten: ▶ CHF 59.– inkl. Eintritt und Führungen.
Reisekosten: im Preis inbegriffen
Mittagessen: im Restaurant (nicht inbegriffen)
Leitung: Alfons Steger und lokale Führer/innen
Treffpunkt: 7 Uhr, Carparkplatz auf dem Inseli, Luzern
Rückkehr: ca. 19.15 Uhr in Luzern
Anmeldung: bis 23. April

Foto: glarner-shop.ch

Alltag und Natur

Kurs 10

Besichtigung

Dienstag, 3. Februar

Strom prägt unser Leben – sicherer und energiebewusster Umgang mit Strom

Elektrische Energie ist jederzeit abrufbar, angefangen vom Radiowecker frühmorgens über die hilfreichen Geräte für Küche, Körperpflege und Haushalt bis zum PC und der Multimediashow am TV spätabends. Doch lassen wir im Umgang mit elektrischer Energie die nötige Sicherheit walten und sind wir uns bewusst, wie gross unser persönlicher Stromverbrauch ist? Sie lernen zum einen Gefahren erkennen und entsprechende Vorsichtsmassnahmen treffen, zum andern erhalten Sie Tipps und Anregungen, wie Sie energieeffizient mit Strom umgehen können.

Leitung: Thomas Matter, CKW Rathausen, und Pia Schmid
Treffpunkt: 13.05 Uhr, Torbogen beim Bahnhof Luzern
Zeit: 14 bis 17 Uhr
Ort: CKW Rathausen, Emmen
Kosten: ▶ CHF 12.– inkl. Kaffee (wird direkt vor Ort einkassiert)
Anmeldung: bis 27. Januar

Kurs 11

Kochkurs

Basics beim Kochen – Einstieg in die Kunst des Kochens

Wenn für Sie die Zubereitung von «Ghackets und Hörnli» eine Herausforderung darstellt, sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir bereiten unkomplizierte Gerichte zu. Sie lernen die Zubereitungsarten Sieden, Dämpfen, Braten und Backen kennen und erhalten praktische Tipps für die einfache Alltagsküche. Dabei wird Wert auf eine frische Zubereitung gelegt. Sie erhalten zu je-

dem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht.

Leitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin
Daten: 4 x Dienstag, 3. bis 24. März
Zeit: 16 bis 19 Uhr
Ort: Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern
Kosten: ▶ CHF 240.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)
Anmeldung: bis 10. Februar

Kurs 12

Kochkurs

Kochen mit einfachen Rezepten und viel Vergnügen

Die Frage «Was koche ich heute?» bekommt eine Antwort: Wir verarbeiten frische Produkte aus dem frühlingshaften Marktangebot und bereiten damit köstliche Gerichte zu. Sie erhalten zu jedem Kursabend eine ausführliche Rezeptdokumentation, damit Sie die Gerichte zu Hause problemlos nachkochen können. Persönliche Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. In entspannter Atmosphäre werden die Gerichte genossen und Erfahrungen ausgetauscht.

Leitung: Esther Funk Rigling, Hauswirtschaftslehrerin und Kursleiterin
Daten: 4 x Dienstag, 28. April bis 19. Mai
Zeit: 16 bis 19 Uhr
Ort: Kantonsschule Luzern, Schulküche S.1.4, Alpenquai 46–50, Luzern
Kosten: ▶ CHF 240.– (inkl. Nahrungsmittel und Rezepte)
Anmeldung: bis 10. April

Kurs 13

Erdstrahlen, Wasseradern, Verwerfungen, Elektrosmog

Gesundheitsbelastende Phänomene

Man sieht, hört und riecht sie nicht, und trotzdem können sie da sein, die belastenden geo- und elektrobiologischen Störzonen und der in der heutigen Zeit immer häufiger anzutreffende Elektrosmog. Diese Störquellen sind nicht so ungefährlich, wie viele Menschen glauben. Da es sensible und weniger sensible Menschen gibt, stossen Ärzte und Therapeuten oft an ihre Grenzen, und häufig bringen auch gute Medikamente nicht den gewünschten Erfolg. Der Referent gibt aufschlussreiche Hinweise, wie Verbesserungen erzielt werden können (z.B. durch Verschieben von Betten an eine andere Stelle im Zimmer oder Freischalten des Elektrosmogs). Ein guter Geo- und Elektrobiologe verkauft nichts, sondern zeigt nur auf, was zu beheben ist. Der erfahrene Referent und Autor von zwei Büchern zu diesen Themen wird auch Ihre Fragen beantworten (keine Verkaufsveranstaltung).

Referent: Hans Kauer, Ing., geo- und elektrobiologischer Berater
Datum: Dienstag, 3. März 2015
Zeit: 14.15 bis ca. 16 Uhr
Ort: Hotel Cascada, Bundesplatz 18, Luzern
Kosten: ▶ CHF 39.–
Anmeldung: bis 19. Februar

Kurs 14 **Neu**

Sicher unterwegs: Gewaltprävention für Senioren und Seniorinnen

Selbstsichere Körperhaltung, Stopp-Rufe und Abwehrtechniken: In diesem Kurs entdecken Sie Ihre starke Seite. Ob Entreissdiebstähle, Belästigungen oder Beleidigungen: Sie lernen gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen und abzuwehren. Sie erfahren, wie wichtig Haltung und Augenkontakt sind und wie Sie sich mit der Stimme klar abgrenzen. Wir besprechen, wo und wie Sie Hilfe holen können. Bei Rollenspielen erhalten Sie Gelegenheit, in konkreten Situationen zu üben und optimale Varianten zu entwickeln.

Leitung: Karin Vonwil, Pallas-Selbstverteidigungs-Expertin
Daten: 2 x Donnerstag, 5. und 12. März
Zeit: 13.30 bis 16 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 4. Stock (Lift bis 3. Stock vorhanden)
Kosten: ▶ CHF 95.–
Anmeldung: bis 20. Februar

Kurs 15

Weg damit!

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
Daten: 2 x Donnerstag, 5. und 19. März
Zeit: 13.30 bis 16 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ▶ CHF 98.–
Anmeldung: bis 20. Februar

Kurs 16

Stil und Make-up mit 60+

Wie kleide ich mich optimal? Wie schminke ich mich richtig? Ein sicheres Auftreten, das Unterstreichen Ihrer Persönlichkeit und eine Aura des Wohlbefindens erreichen durch Stil, Farbe und Make-up.

Leitung: Hanni Nievergelt, dipl. Maskenbildnerin, Visagistin, Farb- und Stilberaterin
Datum: Montag, 9. März
Zeit: 14 bis 17.30 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: ▶ CHF 68.–
Anmeldung: bis 23. Februar

Kurs 17

Vortragsreihe «Wetter»: Wetterfühligkeit

Das Wetter beeinflusst die Menschen. Föhnbeschwerden oder Wetterfühligkeit bei Wetterwechsel sind nur die offensichtlichsten Anzeichen für ein Phänomen, das auch heute noch viele Rätsel aufgibt. Verschiedene Wetterlagen haben unterschiedliche Wirkungen auf uns.

Referent: Dr. Andreas Walker, Meteorologe, Buchautor, Wissenschaftsjournalist und begeisterter Wetterfotograf
Datum: Donnerstag, 2. April
Zeit: 14 bis 16 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: CHF 35.–
Anmeldung: bis 20. März

Kurs 18

Kräutervortrag: Essbare Wildkräuter und Gewürzpflanzen

Wussten Sie, dass …

- … die griechische Mythologie mit ihren Heldengeschichten vielmals mit Kräutern und Gewürzen in Verbindung steht?

- … es sehr viele Kräutermärchen gibt?
- … Frau Holle einen Bezug zu einem wichtigen Ritual- und Gewürzkraut hat?

An diesem Vortrag erfahren Sie Spannendes über Märchen, Mythologien und Geschichten von Kräutern und Gewürzen. Zusätzlich wird aufgezeigt, wie vielseitig wildwachsende Pflanzen in unserer Ernährung verwendbar sind und welchen positiven Einfluss Kräuter und Gewürze auf unser Wohlbefinden haben.

Leitung: Raphael Acklin, Koch mit Spezialgebiet Wildkräuter- und Gewürzpflanzen
Datum: Montag, 27. April
Zeit: 14 bis 16.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ▶ CHF 35.–
Anmeldung: bis 13. April

Kurs 19

Testament und Erbfolge

Der sehr erfahrene und kompetente Referent gibt Ihnen eine allgemeine Übersicht zum Thema Testament und Erbfolge unter besonderer Berücksichtigung der Begünstigung des überlebenden Ehegatten.

Kursleitung: Urs Manser, lic. iur., Rechtsanwalt und Notar
Datum: Dienstag, 28. April
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ▶ CHF 36.–
Anmeldung: bis 16. April

Kurs

Im Alltag sicher unterwegs

Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben» mit Billettautomatenschulung

Der Kurs vermittelt Grundlagen, um selbstsicher und gut informiert mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs zu sein. Wertvolle Tipps helfen Ihnen, sich am Bahnhof zu orientieren und sicher im öffentlichen Raum unterwegs zu sein.
Luzern: Mo, 27.4., Di, 28.4., Mi, 21.10., Do, 22.10.
Sursee: Di, 5.5.
Willisau: Mi, 20.5.
Wolhusen: Mi, 10.6.
Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung und weitere Infos: direkt bei den Verkehrsbetrieben Luzern unter Tel. 041 369 65 65.

Am Puls der Zeit

Kurs 20

Kursreihe «Philosophieren – Freude am Denken»

Über das Leben und den Tod

Nachdenken und Diskutieren über Grundfragen des Lebens ist spannend. Diese geistigen Tätigkeiten sind aber auch wertvoll, weil wir durchaus Erkenntnisse für den Alltag gewinnen können. Die Fragen über das Leben und den Tod betreffen jeden Menschen und die verschiedenen Antworten können uns im wahrsten Sinne des Wortes zu denken geben.

Leitung: Dr. phil. Josef Naef-Bächler, Philosophielehrer und Dozent für Wirtschaftsethik
Daten: 4 x Dienstag, 3. Februar bis 3. März (ohne 10. Februar)
Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ▶ CHF 135.–
Anmeldung: bis 20. Januar

Kurs 21

SinnVolles GehirnTraining

Einführungskurs: Fitness fürs Gedächtnis

Fitness fürs Gedächtnis ist kurzweilig und macht Spass. Das ganzheitliche Gedächtnistraining umfasst Übungen für die Konzentration, das Wahrnehmen über die Sinne, die Merkfähigkeit, das logische Denken und den kreativen Umgang mit der Sprache. Sie lernen Methoden kennen, die das Gedächtnis unterstützen. Das Training dient der generellen Reaktivierung der Gehirnleistung und fördert die geistige Beweglichkeit. Es ist nie zu spät, mit Gedächtnistraining anzufangen. Sie üben ohne Druck in lockerer Atmosphäre.

Leitung: Inge Wild, Kursleiterin für Gedächtnistraining SVGT, Primarlehrerin
Daten: 6 x Montag, 23. Februar bis 30. März
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ▶ CHF 185.–
Anmeldung: bis 11. Februar

Kurs 22

Schreiben im Museum

Neu

Kreatives Schreiben, inspiriert durch Kunstwerke

Wir schlendern mit Papier, Bleistift und Hocker durch die Ausstellung des Kunstmuseums Luzern und lassen uns zu Texten inspirieren. Die Kursleiterin stattet Sie zweimal mit Schreibimpulsen und Hinweisen auf mögliche Betrachtungsweisen aus. Sie wählen selber, zu welchem Werk Sie schreiben wollen. Was passiert ausserhalb des Bilderrahmens? Wer redet auf dem Bild mit wem? Welche Farbe springt mich an? Egal, was und wie viel zu Papier kommt, in einer Schlussrunde spazieren wir gemeinsam zu den ausgewählten Bildern und hören uns an, mit welchen Worten die Schreibenden uns «ihr» Bild vorstellen. Für die Teilnahme genügt die Lust, sich schreibend auf ein Kunstwerk einzulassen. Kunsthistorisches Wissen und grammatikalische Perfektion sind nicht gefragt.

Leitung: Angela Zimmermann, Erwachsenenbildnerin/Supervisorin
Daten: 2 x Donnerstag, 12. und 26. März
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Kunstmuseum, Luzern
Kosten: ▶ CHF 119.– exkl. Eintritt Museum (da es verschiedene Museumsausweise gibt, lösen die Teilnehmenden den Eintritt selber)
Anmeldung: bis 27. Februar

Kurs 23

Wert-voll leben: Werte als hilfreicher Kompass

Neu

Bewusster leben

Werte leiten unser Denken und Handeln. Sie zu kennen, bedeutet bewusster zu leben. Der Kurs zeigt auf, wie Sie Ihre persönlichen Werte klären, wertvolle Entscheidungen treffen und daher überzeugt und sicher von innen heraus handeln können.

Leitung: Gion Chresta, Erwachsenenbildner, Supervisor, Coach, Buchautor
Daten: 3 x Dienstag, 17. bis 31. März
Zeit: 14.30 bis 16 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ▶ CHF 98.–
Anmeldung: bis 5. März

Kurse 24 + 25

«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 kennenlernen. 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).

Leitung: Marlies Wespi, Fahrlehrerin, Pascal Wettstein, Fahrlehrer
Zeiten: 8.30 bis 12 Uhr (Fahren/Theorie), 13.15 bis 15.15 Uhr (Theorie)
Ort: Fahrtrainingszentrum TCS, 6032 Emmen
Kosten: ▶ CHF 200.–, ▶ CHF 180.– für TCS-Mitglieder
Datum Kurs 24: Dienstag, 24. März
Anmeldung: bis 10. März
Datum Kurs 25: Dienstag, 5. Mai
Anmeldung: bis 21. April

Kurs 26

Eigene Vorsorge mit dem DocuPass

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 an Hand des DocuPasses die verschiedenen Vorsorgeformen (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen für den Todesfall, Testament) beleuchtet. Die Kursteilnehmenden haben Gelegenheit, ihre konkreten Fragestellungen einzubringen. Den DocuPass können Sie vorgängig gegen Rechnung (▶ CHF 19.–) beziehen unter Tel. 041 226 11 88.

Leitung: Urs Vogel, Jurist und Sozialarbeiter, Rechts- und Unternehmensberater
Datum: Donnerstag, 7. Mai
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Ort: Hotel Waldstätterhof, Zentralstr. 4, Luzern
Kosten: : ▶ CHF 36.–
Anmeldung: bis 24. April

Kurs 27

Die Kraft der Steine

Neu

Eine Kurzeinführung

Schon die alten Chinesen, Ägypter, Griechen und Römer nutzten «Heilsteine». Viele Menschen umgeben sich auch heute noch mit Edelsteinen und setzen sie zur Linderung oder als Energiequelle ein. Der Rosenquarz soll beim Computer schädliche Strahlungen abfangen, der Lapislazuli in der Hosentasche den Blutdruck senken, der Tigerauge-Anhänger die Konzentration fördern: Fast 500 verschiedene Steine werden eingesetzt. In diesem Vortrag werden Ihnen, nach einer kurzen Einführung in die Steinheilkunde, die verschiedenen Wirkungen dieser Steine erklärt. Gleichzeitig erfahren Sie auch, wie man für sich selber den richtigen Stein auswählt.

Leitung: Anita Volpert, Geschäftsinhaberin Cristallo in Wolhusen
Datum: Montag, 20. April
Zeit: 14 bis 16 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ▶ CHF 39.–
Anmeldung: bis 7. April

Foto: Fotolia

Wissen und Kultur

Kurs 30

Musikgeschichte: aktives Hören – Zusammenhänge erkennen

Einführungskurs 2: Musikgeschichte von der Klassik bis zur Moderne

In diesem Einführungskurs in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern wird Ihnen in allgemein verständlicher Form (Vorträge mit Hörbeispielen) eine Musikgeschichte von der Klassik bis zur Moderne am Ende des 19. Jahrhunderts vermittelt. Besprochen werden zentrale Formen und Gattungen der Musik und ihre Veränderungen in der Zeit (Oper, Sinfonie, Kammermusik). Man begegnet bekannten Werken und Komponisten, es wird aber auch Neugierde auf Unbekanntes geweckt. Der Kurs richtet sich an Laien mit Interesse an klassischer Musik wie auch an regelmässige Konzertbesucher/innen; Notenlesen ist nicht Voraussetzung.

Leitung: Verena Naegele, Dr. Phil. I, Publizistin, Kuratorin, Kulturmanagerin und Dozentin
Daten: 7 x Montag, 12. und 26. Januar, 2. und 23. Februar, 2., 16. und 23. März
Zeit: 14.15 bis 15.45 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)
Kosten: ▶ CHF 285.–
Anmeldung: bis 5. Januar

Kurs 31

Aquarellmalen

Kurs für Anfänger/innen

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

Leitung: Maria Tschuppert
Daten: 6 x Dienstag, 13. Januar, 10. Februar, 10. März, 14. April, 12. Mai, 16. Juni
Zeit: 9 bis 11.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ▶ CHF 195.–
Anmeldung: bis 30. Dezember

Kurs 32

Kurs für Literaturinteressierte

Zusammen Bücher lesen

Ist Lesen eine Ihrer Lieblingsbeschäftigungen? Haben Sie Interesse einzutauchen in verschiedene Werke der Literatur? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam werden Bücher gelesen und diskutiert. Dieser Kurs ersetzt den bisherigen Literatur-Treff.

Leitung: Margrit Felchlin Sidler
Daten: 6 x Freitag, 30. Januar, 27. Februar, 27. März, 24. April, 29. Mai und 26. Juni
Zeit: 14 bis 15.30 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ▶ CHF 81.–
Anmeldung: bis 16. Januar

Kurs 33

Digitales Fotografieren

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.

Leitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin
Daten: 5 x Mittwoch, 25. Februar bis 25. März
Zeit: 13.30 bis 16 Uhr
Ort: Pro Senectute, Bundesplatz 14, Luzern
Kosten: ▶ CHF 265.–
Anmeldung: bis 11. Februar

Kurs 34

Digitales Fotografieren

Wie viel Fototechnik braucht ein gutes Bild?

Lassen Sie sich von den vielen Möglichkeiten der kreativen Bildgestaltung inspirieren und erweitern Sie Ihr fotografisches Sehen. Sie werden staunen, wie wenig es braucht, um tolle Bilder fotografieren zu können. In diesem Kurs wird Ihr Auge geschult und Ihre Wahrnehmung gefördert, denn nur mit der Fototechnik alleine erhält man nicht automatisch bessere fotografische Ergebnisse. Auch wenn Sie am liebsten in der Programmautomatik fotografieren, kommen Sie in diesem Kurs voll auf Ihre Kosten.

Leitung: Lydia Segginger, Fotografin und Erwachsenenausbildnerin
Daten: 5 x Mittwoch, 27. Mai bis 24. Juni
Zeit: 13.30 bis 16 Uhr
Ort: Kurszentrum Pro Senectute, Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ▶ CHF 265.–
Anmeldung: bis 13. Mai

Kurs 35

Ahnenforschung und Familiengeschichte

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 22. April ein Kursnachmittag durchgeführt mit der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch, Vergleichen von Resultaten usw.

Leitung: Christian Heilmann, Bibliothekar und Archivar
Daten: 4 x Mittwoch, 4. bis 18. März plus 22. April
Zeit: 14 bis 17 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ▶ CHF 186.– inkl. Kursunterlagen
Anmeldung: bis 20. Februar

Foto: Fotolia

Kurs 36

Musikgeschichte

Neu

Jazz & Popularmusik – Zusammenhänge erkennen

«Bin i Gopfriedstutz en Kiosk?» – Die Stile in der Popularmusik des 20. Jahrhunderts: In diesem Kursangebot in Zusammenarbeit mit der Musikschule der Stadt Luzern zeichnet Werner Fischer (Mitautor des Standardwerks «Jazz in der Schweiz») die Entwicklung der Popularmusik anhand von Musikbeispielen aus dem gesamten 20. Jahrhundert hörfällig nach. Die aktuelle gewachsene musikalische Umwelt kann mit einer «City of Music», gleichsam mit einer Altstadt (mit traditioneller europäischer Musik) und jüngeren Quartieren, die darum herum entstanden sind, verglichen werden. Der Dozent lädt auf einen Streifzug insbesondere durch das seit dem Ersten Weltkrieg entstandene «Jazzquartier» und das ab den 1950er-Jahren entstandene «Rockquartier» ein.

Leitung: Werner Fischer, lic. phil., Musiker und Historiker
Daten: 3 x Freitag, 6., 20. und 27. März
Zeit: 10 bis 11.30 Uhr
Ort: Musikschulzentrum Südpol, Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)
Kosten: ▶ CHF 135.–
Anmeldung: bis 23. Februar

Kurs 37

Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene

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 diversen Schreibwerkzeugen. Materialkosten von max. ▶ CHF 20.– sind nicht im Kurspreis inbegriffen und werden direkt im Kurs einkassiert.

Leitung: Verena Hauser
Daten: 6 x Donnerstag, 9. April. bis 21. Mai (ohne 14. Mai)
Zeit: 14 bis 16.30 Uhr
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Kosten: ▶ CHF 195.–
Anmeldung: bis 27. März

Kurs 38

«Shall we dance?» meets «3FEETS»

Tanzworkshop mit Aufführungsmöglichkeit des Erlernten für Menschen ab 60

Der beliebte Workshop «Shall we dance?» unter der Leitung von Kathleen McNurney erfährt auch im Frühjahr 2015 seine Fortsetzung und richtet sich an Menschen ab 60 Jahren mit Lust an Bewegung, Musik und Tanz. Der Workshop teilt sich neu in zwei Phasen:

■ **Phase 1:** Während vier Trainingseinheiten (jeweils donnerstags) werden – wie in den bisherigen Kursen üblich – Aufwärmübungen, Aufgaben zum Erforschen des eigenen Bewegungspotenzials und Körperarbeit unter Einsatz von Musik geboten, bevor im weiteren Verlauf Schrittfolgen erlernt werden sollen.

■ **Phase 2:** Als Neuerung und ohne zusätzliche Kosten haben Teilnehmende die Möglichkeit, die erlernten Schritte zur Aufführung zu bringen – im Generationen- und Tanzvermittlungsprojekt «3FEETS», das unter der künstlerischen Leitung der Schweizer Choreografin Nicole Seiler am 16. und 17. Mai 2015 am Südpol zur Aufführung kommt. Nicole Seiler wird die Choreografie aus «Shall we dance?» übernehmen und die Senioren mit Schülerinnen und Schülern verschiedener Altersgruppen auf der Studiobühne am Südpol zusammenführen. So soll eine generationenübergreifende Arbeit entstehen, die beide Seiten mit neuen Impulsen bereichert und die verbindende Wirkung des Tanzes aufzeigt.

Der Workshop eignet sich für bisherige und neue Kursteilnehmende. Am ersten Workshopvormittag von «Shall we dance?» wird das Generationen- und Tanzvermittlungsprojekt «3FEETS» ausführlich vorgestellt. Zusätzlich zum Tanzworkshop wird die Möglichkeit eines Probenbesuchs zu einer Tanzproduktion von «Tanz Luzerner Theater» geboten, der im Preis inbegriffen ist. Der Termin wird rechtzeitig während des Workshops bekanntgegeben. Inbegriffen ist auch eine Eintrittskarte der Kat. A für die Vorstellung von «Tanz 18: Celebration!» vom Sonntag, 10. Mai, um 13.30 Uhr, im Luzerner Theater.

Kursleitung: Kathleen McNurney, künstlerische Leiterin «Tanz Luzerner Theater»
Daten Phase 1: 4 x Donnerstag, 16. April bis 7. Mai
Daten Phase 2: ab 9. Mai 2015 nach Absprache mit der Choreografin (voraussichtlich muss mit 5 Probentagen bis zur Aufführung am 16. Mai 2015 gerechnet werden)
Ort: «Südpol», Arsenalstr. 28, Kriens (VBL-Bus 14 bis «Südpol»)
Zeit: 9 bis 10.30 Uhr
Kosten: ▶ CHF 115.–
Anmeldung: bis 2. April

Kurs 39

Singen aus Freude

Aus voller Kehle, von ganzem Herzen

Dieser Kurs bietet allen, die schon lange gerne singen möchten, eine willkommene Gelegenheit, über sich selbst hinauszuwachsen. Von den Atemübungen und dem Warm-up über die Stimmbildung bis zum fertigen Kanon wird hier alles 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.

Leitung: Marie-Theres Hermann, Chorleiterin
Daten: 5 x Montag, 20. April bis 18. Mai
Zeit: 14 bis 15.45 Uhr
Ort: Betagtenzentrum Eichhof, Haus Rubin, Kapelle, Steinhofstr. 13, Luzern
Kosten: ▶ CHF 110.–
Anmeldung: bis 7. April

Kurs 40

Schach für AnfängerInnen

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

Leitung: Alfons Lampart, Innerschweizer Meisterspieler
Daten: 8 x Mittwoch, 25. Februar bis 15. April
Zeit: 14 bis 16 Uhr
Ort: Restaurant Tribschen, Kellerstr. 25, Luzern
Kosten: ▶ CHF 163.– (inkl. Lehrmittel)
Anmeldung: bis 12. Februar

Kurse 41 + 42

Jassen

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

Leitung: Franz Küttel, Jassleiter SJM
Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Restaurant Weinhof, Weystr. 12, Luzern (Nähe Hofkirche)
Kosten: ▶ CHF 75.– pro Kurs

Kurs 41 Anfänger/innen

Sie machen sich mit den wichtigsten Kriterien und Regeln des Jassens von Grund auf vertraut, lernen die Farben, Namen und Werte der Karten kennen, eignen sich einige Spielzüge an und lassen sich in die verschiedenen Spielarten einweihen.

Daten: 4 x Dienstag, 3. bis 24. März
Anmeldung: bis 17. Februar

Kurs 42 Fortsetzungskurs

Aufbau und Spielarten

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

Daten: 4 x Dienstag, 7. bis 28. April
Anmeldung: bis 24. März

Foto: Fotolia

Gesundheitsförderung und Wohlbefinden

Kurse 50 – 58

Yoga für reife Körper

Das Sanskrit-Wort Yoga bedeutet Einheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance und Beweglichkeit. Die Stunde endet mit erholsamer 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.

Leitung: Gabriela Steiner, Yogalehrerin, Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Krankenkassenanerkannt.
Ort: Business Gym Peter Kupp, Rösslimattstr. 37, Luzern

Anfängerkurse
Daten: 12 x Mittwoch, 7. Januar bis 1. April (ohne 11. Februar)
Kurs 50: 9 bis 10 Uhr
Kurs 52: 11 bis 12 Uhr
Kurs 54: 13.15 bis 14.15 Uhr
Kosten: ▶ CHF 234.–
Anmeldung: bis 19. Dezember

Anfänger/innen, Fortsetzungskurse
Daten: 12 x Mittwoch, 15. April bis 8. Juli (ohne 13. Mai)
Kurs 51: 9 bis 10 Uhr
Kurs 53: 11 bis 12 Uhr
Kurs 55: 13.15 bis 14.15 Uhr
Kosten: ▶ CHF 234.–
Anmeldung: bis 1. April

Kurse für Fortgeschrittene
Daten: 12 x Mittwoch, 7. Januar bis 1. April (ohne 11. Februar)
Kurs: 56: 10 bis 11 Uhr
Kosten: ▶ CHF 234.–
Anmeldung: bis 19. Dezember

Kurse Fortgeschrittene, Fortsetzungskurse
Daten: 12 x Mittwoch, 15. April bis 8. Juli (ohne 13. Mai)
Kurs 57: 10 bis 11 Uhr
Kosten: ▶ CHF 234.–
Anmeldung: bis 1. April

Sommerkurse Fortgeschrittene
Daten: 5 x Mittwoch, 29. Juli bis 26. August
Kurs 58: 10 bis 11 Uhr
Kosten: ▶ CHF 100.–
Anmeldung: bis 15. Juli

Kurse 59 – 62

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.

Leitung: Monika Schwaller-Christen, dipl. med. Qi-Gong-Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern

Kurs 59 Anfänger/innen
Daten: 9 x Montag, 19. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: ▶ CHF 195.–
Anmeldung: 5. Januar

Kurs 60 Anfänger/innen, Fortsetzungskurs
Daten: 9 x Montag, 20. April bis 22. Juni (ohne 25. Mai)
Zeit: 15.15 bis 16.15 Uhr
Kosten: ▶ CHF 195.–
Anmeldung: 7. April

Kurs 61 Fortgeschrittene
Daten: 9 x Montag, 19. Januar bis 30. März (ohne 9. und 16. Februar)
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kosten: ▶ CHF 195.–
Anmeldung: 5. Januar

Kurs 62 Fortgeschrittene, Fortsetzungskurs
Daten: 9 x Montag, 20. April bis 22. Juni (ohne 25. Mai)
Zeit: 14 bis 15 Uhr
Kosten: ▶ CHF 195.–
Anmeldung: 7. April

Kurse 63 – 66

Tai Chi

Bewegt den Körper und belebt den Geist – eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Zukunft. Die fliessenden Bewegungen des Tai Chi halten den Körper beweglich und stärken die Muskulatur. Sie lernen einen längeren Bewegungsablauf kennen, schulen damit Ihre Konzentration und Vorstellungskraft und unterstützen Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht. Beim geselligen Üben in der Gruppe fällt das Lernen leichter. Tai Chi können Sie bis ins hohe Alter praktizieren. Sie brauchen dazu kein sportliches Talent.

Leitung: Cornelia Vogel Müller, Lehrerin für Tai Chi, Körpertherapeutin
Ort: Wesemlinrain 18, Luzern

Kurs 63 Anfänger/innen
Daten: 8 x Freitag, 23. Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)
Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr
Kosten: ▶ CHF 195.–
Anmeldung: bis 9. Januar

Kurs 64 Anfänger/innen, Fortsetzungskurse
Daten: 8 x Freitag, 24. April bis 26. Juni (ohne 15. Mai und 5. Juni)
Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr
Kosten: ▶ CHF 195.–
Anmeldung: bis 10. April

Kurs 65 Fortgeschrittene
Daten: 8 x Freitag, 23.Januar bis 27. März (ohne 13. und 20. Februar)
Zeit: 8.45 bis 10 Uhr
Kosten: ▶ CHF 195.–
Anmeldung: bis 9. Januar

Kurs 66 Fortgeschrittene, Fortsetzungskurs
Daten: 8 x Freitag, 24. April bis 26. Juni (ohne 15. Mai und 5. Juni)
Zeit: 8.45 bis 10 Uhr
Kosten: ▶ CHF 195.–
Anmeldung: bis 10. April

Kurs 67

Atmen – Bewegen – Entspannen

Wieder einmal tief durchatmen können! Ein freier Atem wirkt wohltuend auf den ganzen Menschen. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung wird der Atem auf verschiedene Art und Weise belebt und bewusster wahrgenommen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können.

Leitung: Anna Rickenbach, Atemtherapeutin SBAM, Methode Ilse Middendorf
Daten: 5 x Donnerstag, 22. Januar bis 5. März (ohne 12. und 19. Februar)
Zeit: 10 bis 11.15 Uhr
Ort: Praxisgemeinschaft, Blumenweg 8, Luzern (hinter Kantonalbank)
Kosten: ▶ CHF 130.–
Anmeldung: bis 8. Januar
Je nach Zusatzversicherung teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse.

Kurs 68

CANTIENICA®-Methode

Eine gute Haltung für ein gutes Gefühl

Die Cantienica-Methode ist Fitness mit anatomischer und therapeutischer Präzision. Sie weckt die Körperintelligenz als Basis für jede Bewegung in Sport und Alltag, vermittelt Kraft, Beweglichkeit und Stabilität. Mit der Cantienica-Methode wird das gesamte Skelett optimal aufgerichtet, der Beckenboden aktiviert und alle Tiefenmuskeln werden vernetzt sowie trainiert. Dies geschieht schnell, sicher und nachhaltig und verhilft zur Linderung von Rückenschmerzen, Unterleibsbeschwerden und Fehlhaltungen. Alle Bewegungsabläufe werden geschmeidiger. Leichtigkeit und Frische kehren im Nu zurück.

Kursleitung: Astrid Büeler, CANTIENICA®-Instruktorin, dipl. Pflegefachfrau und Therapeutin
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern, 4. Stock (Lift bis 3. Stock vorhanden)
Daten: 6 x Donnerstag, 22. Januar bis 12. März (ohne 12. und 19. Februar)
Zeit: 13.30 bis 15 Uhr
Kosten: ▶ CHF 220.–
Anmeldung: bis 8. Januar

Kurs 69

Die Zeichen des Körpers verstehen

Körperintegratives Coaching

Oft vernachlässigen wir unseren Körper im Alltag, obwohl er unser treuester Begleiter ist und uns wertvolle Zeichen und Signale gibt. Durch regelmässiges Üben der eigenen Wahrnehmung lernen wir den Körper besser zu verstehen. Durch einfache Entspannungs-, Aktivierungs- und Atemübungen erfahren Sie, wie Sie sich präsenter oder entspannter fühlen können. Die Verbindung von Theorie und Praxis macht es leichter, das Gelernte im Alltag umzusetzen. Die Kursleiterin legt Wert darauf, Ihnen mit ihrer Arbeit Leichtigkeit und Freude mit auf den Weg zu geben.

Leitung: Franziska Renner, Pflegefachfrau, Fachfrau Prävention und Gesundheitsförderung, Körperintegratives Coaching IBP
Daten: 6 x Montag, 26. Januar bis 9. März (ohne 16. Februar)
Zeit: 14 bis 15.30 Uhr
Ort: Stadthausstr. 6, Luzern (Nähe Stadthaus)
Kosten: ▶ CHF 198.–
Anmeldung: bis 14. Januar

Kurs 70

Gut ein- und durchschlafen

Schlafstörungen natürlich meistern

Haben Sie Mühe mit dem Ein- und/oder Durchschlafen? Möchten Sie Wege finden, den Schlaf auf natürlichem Weg zu regulieren? Sodass Sie morgens wieder ausgeruht, klar und fit sind? Es geht oft auch ohne starke Schlafmittel. Sie lernen, was Ihren Schlaf sabotiert und wie Sie dies ausschalten können. Erfahren Sie auch, was Ihre Organuhr, Ihr Biorhythmus und Ihr persönliches Umfeld zu Ihrem Schlaf beitragen. Alles, was Sie brauchen, ist etwas Geduld mit sich selbst und Freude am leicht erlernbaren Schlaftraining.

Kursleitung: Stephanie Husmann, dipl. Mentaltrainerin und Naturheilpraktikerin
Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Daten: 2 x Mittwoch, 18. und 25. Februar
Zeit: 14 bis 16 Uhr
Kosten: ▶ CHF 61.–
Anmeldung: bis 6. Februar

Kurs 71

Physiotherapie: Einführung ins Krafttraining

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).

Leitung: Qualifizierte Instruktor/innen und dipl. Physiotherapeuten
Daten: 8 x Montag, 23. Februar bis 20. April (ohne 6. April)
Zeit: 10.15 bis 11.30 Uhr
Ort: Physiotherapie Business Gym, Rösslimattstr. 37, Luzern
Kosten: ▶ CHF 175.–
Anmeldung: bis 9. Februar

Kurs 72

Ohren spitzen – Fitness für Ihr Gehör

Wege zu besserem Zuhören

Wieder besser in Verbindung stehen mit den anderen und der Welt, teilhaben und verbunden sein, das ist das Ziel dieses Kurses. Im Alter lässt das Gehör nach, es kommen weniger Impulse im Gehirn an. Wie ein Muskel, der nicht mehr genutzt wird, werden die Nervenverbindungen schwächer, die für das Verarbeiten und Verstehen von Sprache nötig sind. In der Folge wird es immer anstrengender, Sprache zu verstehen und aufmerksam zuzuhören. Ein Horchtraining trägt zu einem besseren Verständnis der Sprache bei, stärkt das Gleichgewicht und steigert die Gedächtnisleistung. Während Sie im Sessel ruhen, «trainieren» das Elektronische Ohr und Mozart über Kopfhörer Ihr Gehör und wecken ihre Lebensgeister.

Leitung: Marianne Zimmermann, APP-Therapeutin
Daten: 5 x Dienstag, 24. Februar bis 24. März
Zeit: 9 bis 11 Uhr
Ort: Horch-Atelier APP, Theaterstr. 13, Luzern
Kosten: ▶ CHF 195.–
Anmeldung: bis 10. Februar

Kurs 73

Gleichgewichtstraining

Sturzprophylaxe = Gehsicherheit

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

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Daten: 9 x Freitag, 27. Februar bis 1. Mai (ohne 3. April)
Zeit: 9.45 bis 11.15 Uhr
Ort: Sport Solution, Obergrundstr. 42, Luzern
Kosten: ▶ CHF 235.–
Anmeldung: bis 13. Februar

Kurs: 74

Beckenbodengymnastik

Da sich die Beckenbodenmuskulatur 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 loszulassen. Diese Übungen sind wie bei jeder anderen Muskelgruppe bis ins hohe Alter möglich und ebenso geeignet für Männer.

Leitung: Irène Zingg, Bewegungspädagogin BGB, Expertin Erwachsenensport esa BASPO
Daten: 6 x Dienstag, 3. März bis 14. April (ohne 31. März)
Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr
Ort: DG Freiraum GmbH, Bruchstr. 10, Luzern
Kosten: ▶ CHF 145.–
Anmeldung: bis 17. Februar

Kurs 75

Balsam für die Füsse

Vitale Füsse sind eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden des ganzen Körpers. Haben Sie gewusst, dass z.B. Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfüsse 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.

Leitung: Irène Roos, WBA-Therapeutin, Prakt. Spiraldynamik®, Bewegungspädagogin
Daten: 4 x Donnerstag, 5. bis 26. März
Zeit: 13.30 bis 15 Uhr
Ort: Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, Luzern
Kosten: ▶ CHF 145.–
Anmeldung: bis 19. Februar

Gemeinsame Interessen teilen

Interessen und Hobbys mit gleichgesinnten Menschen in einer Gruppe teilen

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

Denk-Fitness-Treff

Regelmässiges Training der grauen Zellen zur Verbesserung von Merkfähigkeit, Wortfindung, Wahrnehmung und 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: 16. Januar, 20. Februar, 20. März, 17. April, 15. Mai, 19. 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: 8. Januar, 5. Februar, 5. März, 2. April, 7. Mai, 11. Juni (anstelle 4. Juni, Fronleichnam), 2. Juli. **Zeit:** 14.30 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Hotel Schlüssel, Franziskanerplatz 12, Luzern. **Leitung:** Dr. Marcel Sonderegger. **Kosten:** ▶ CHF 5.– pro Mal.

Tanznachmittage

Fröhliches Tanzvergnügen mit beschwingter Livemusik. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeweils am Donnerstag, 15. Januar, 29. Januar (Fasnachtsanlass), 19. Februar, 12. März, 16. April, 21. Mai, 11. Juni, 9. Juli. **Zeit:** 14 bis 17 Uhr. **Ort:** Betagtenzentrum Staffelnhof, Staffelnhofstr. 60, Luzern. **Leitung:** Frieda Frei. **Kosten:** ▶ CHF 8.– pro Mal.

Jass-Treff

Dem schweizerischen Nationalsport frönen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht notwendig. **Wann:** Jeden ersten Freitag des Monats: 9. Januar (anstelle 2. Januar), 6. Februar, 6. März, 10. April (anstelle Karfreitag), 1. Mai, 5. 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 (5 x).

Immer wieder sonntags

Haben Sie Lust am Sonntag mit anderen Menschen etwas zu unternehmen? Gerne bieten wir Ihnen folgende Treffen an:
Sonntag, 8. Februar: Spiel und Spass mit Comedian und Entertainer Sepp Bürgler.
Sonntag, 1. März: Film-Nachmittag in Luzern.
Sonntag, 29. März: Besuch Naturmuseum Luzern.
Sonntag, 10. Mai: Besuch Victorinox Store und Museum.
Bitte verlangen Sie den detaillierten Flyer bei Bildung+Sport von Pro Senectute Kanton Luzern, Tel. 041 226 11 95.

Foto: Fotolia

Sprachkurse für jedes Niveau

ENGLISCH – WELCOME!

Anfängerstufe 1.1 Neu
(wenig Vorkenntnisse)
Kurs 1:
Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)
Kurs 2:
Mo, 15.30 bis 16.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1.2
Kurs 3:
Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1.3
(Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 4:
Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)
Kurs 5:
Mi, 13.30 bis 14.20 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)
Kurs 6:
Mo, 15.30 bis 16.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1.4
Kurs 7:
Mo, 14.30 bis 15.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 2.2
Kurs 8:
Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Mittelstufe 1
Kurs 9:
Di, 15 bis 15.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22)x
Kurs 10:
Mo, 13.30 bis 14.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Mittelstufe 1.1
Kurs 11:
Mi, 15.30 bis 16.20 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Mittelstufe 1.2
Kurs 12:
Mi, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)
Kurs 13:
Mi, 10.30 bis 11.20 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Mittelstufe 1.3
Kurs 14:
Mi, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)
Kurs 15:
Mi, 14.30 bis 15.20 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)
Kurs 16:
Mo, 10.30 bis 11.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Mittelstufe 1.4
Kurs 17:
Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Mittelstufe 2.1
Kurs 18:
Mo, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 19:
Mo, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 20:
Di, 16 bis 16.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Fortgeschrittene 3
Kurs 21:
Di, 14 bis 14.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Fortgeschrittene 4
Kurs 22:
Do, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 290.– (20x)

Konversation 1
Konversation (für Fortgeschrittene)
Lektüre und Diskussion von aktuellen und literarischen Texten. Verbesserung des mündlichen Ausdrucks und Erweiterung des Wortschatzes.
Kurs 23:
Do, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 290.– (20x)

Konversation 2 Neu
Kurs 24:
Do, 10.30 bis 11.20 Uhr ▶ CHF 290.– (20x)

SPANISCH – BIENVENIDOS!

Anfängerstufe 1 Neu
(ohne Vorkenntnisse)
Kurs 30:
Do, 15.30 bis 16.45 Uhr ▶ CHF 435.– (20x)

Anfängerstufe 1.1
(wenig Vorkenntnisse)
Kurs 31:
Fr, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 457.– (21x)

Anfängerstufe 1.2
Kurs 32:
Fr, 10.30 bis 11.45 Uhr ▶ CHF 457.– (21x)
Kurs 33:
Di, 11 bis 11.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

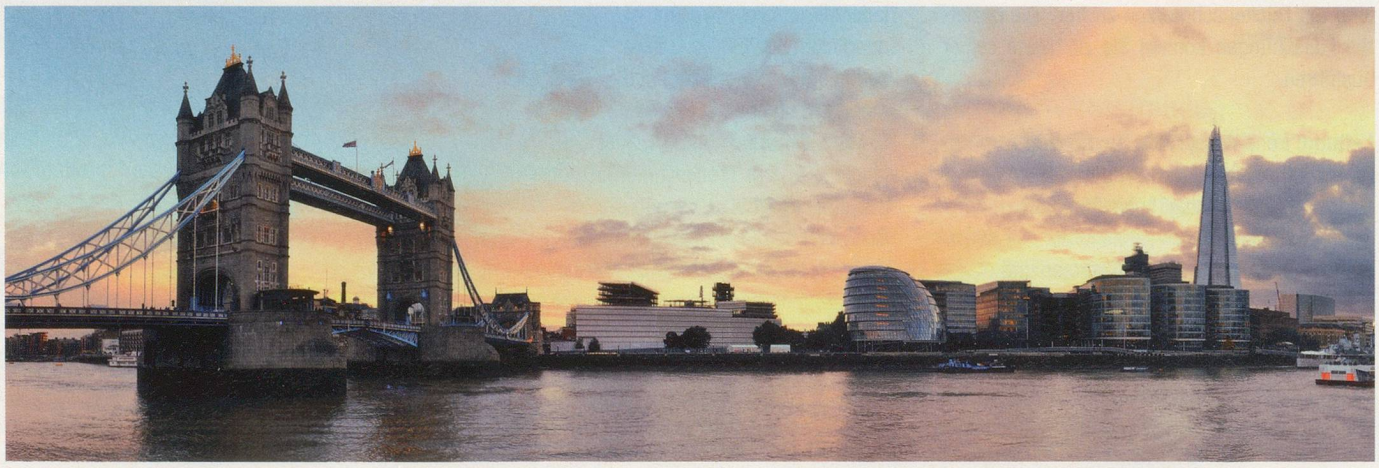

Foto: Fotolia

Kurs 34:
Di, 11 bis 11.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Mittelstufe 1
(Vorkenntnisse erforderlich)
Kurs 35:
Do, 14 bis 15.15 Uhr ▶ CHF 435.– (20x)

Mittelstufe 2
Kurs 36:
Di, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)
Kurs 37:
Fr, 9.30 bis 10.15 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 38:
Di, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Fortgeschrittene 2
Kurs 39:
Di, 10 bis 10.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Konversation 1*
Kurs 40:
Di, 10 bis 10.50 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

Konversation 2*
Kurs 41:
Fr, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

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

ITALIENISCH – BENVENUTI!

Neu

Anfängerstufe 1
(ohne Vorkenntnisse)
Kurs 50:
Mi, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 1
Kurs 51:
Mi, 15 bis 16.15 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 2
Kurs 52:
Di, 15 bis 16.15 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 3
Kurs 53:
Di, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Mittelstufe 4
Kurs 54:
Mi, 10 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Fortgeschrittene 1
Kurs 55:
Do, 10 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

Fortgeschrittene 2:
Kurs 56:
Mi, 13.30 bis 14.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)
Kurs 57:
Do, 8.30 bis 9.45 Uhr ▶ CHF 479.– (22x)

FRANZÖSISCH BIENVENUE!

Neu

Anfängerstufe 1
Kurs 60:
Fr, 10.30 bis 11.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Mittelstufe 2
Kurs 61:
Fr, 8.30 bis 9.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Fortgeschrittene
Kurs 62:
Fr, 9.30 bis 10.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

RUSSISCH – DOBRÓ POZHÁLOVAT

Russisch für die Reise
Kurs 70:
(ohne Vorkenntnisse)
Mo, 16.30 bis 17.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Anfängerstufe 1
(Niveau A1)
Kurs 71:
Mo, 17.30 bis 18.20 Uhr ▶ CHF 305.– (21x)

Mittelstufe 1
(Niveau B1)
Kurs 72:
Mi, 16.50 bis 17.40 Uhr ▶ CHF 319.– (22x)

ALLGEMEINE ANGABEN

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.

Ort: Habsburgerstr. 22, Luzern
Lektionsdauer: 50 Minuten
Anmeldung: bis 19. Dezember
(Ein Einstieg ist auch zwischenzeitlich möglich, sofern freie Plätze zur Verfügung stehen.)
Kursdauer: 5. Januar bis 3. Juli 2015 (ohne Fasnachtsferien, 9. bis 20. Februar, und Osterferien, 3. bis 17. April , ohne Himmelfahrt, Pfingstmontag und Fronleichnam)

Kursleiterinnen:

Englisch
Kurse 5, 11 bis 15
Rosmarie Zemp-Gruber
Kurse 8 und 9, 18 bis 24
Pat Suhr Felber
Kurse 2 bis 4
Barbara Christen
Kurse 1, 6 und 7, 10, 16 und 17
Ruth Knapp

Spanisch
Kurse 30, 32 und 33, 35 bis 37 und 41
Yolanda Schneuwly-Rivera
Kurse 31, 34, 38 und 40
Belén Temiño
Kurs 39
Emi Pedrazzini

Italienisch
Kurse 50 bis 57
Emi Pedrazzini

Französisch
Kurs 60 bis 62
Soraya Blessing

Russisch
Kurse 70 und 72
Alina Fuchs

Moderne Kommunikation

Leitung: Michel Prigione, mip Schulung und Beratung
Ort: Theaterstr. 7, Luzern
Anmeldung: bis 10 Tage vor Kursbeginn

iPhone-Grundkurs

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

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

Kurs iPh 1
Freitag, 9.1. und 16.1.
13.30 bis 15.30 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs iPh 2
Montag, 2.3. und 9.3.
13.30 bis 15.30 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs iPh 3
Freitag, 22.5. und 29.5.
9.15 bis 11.15 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Wir bieten allen Kursabsolventen von iPhone-Kursen neu auch Wiederholungskurse an, in denen wir das Gelernte repetieren und Neues dazulernen. Besuchen Sie einen Wiederholungskurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse.

Neu

Kurs iPh 4 W
Freitag, 20.2. und 27.2.
13.30 bis 15.30 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

iPad

Voraussetzung: Eigenes, geladenes iPad und falls vorhanden Passwort für Apple ID sowie Stromadapterkabel mitnehmen.

Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie das iPad bedienen. Sie gehen mit Ihrem iPad ins Internet, verfassen Mails und laden Fotos. Senden Sie E-Mails an Bekannte. Lernen Sie wichtige Apps, z. B. Skype für Internet-Telefonie via WLAN und iTunes kennen und werden Sie sicher im Umgang mit dem Gerät. Bitte nehmen Sie Ihre Apple ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt, um Apps zu laden.

Kurs PAD 5
Freitag, 9.1., 16.1., 23.1.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs PAD 6
Donnerstag, 12.3., 19.3., 26.3.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs PAD 7
Freitag, 5.6., 12.6., 19.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Wir bieten allen Kursabsolventen von iPad-Kursen neu auch Wiederholungskurse an, in denen wir das Gelernte repetieren und Neues dazulernen. Besuchen Sie einen Wiederholungskurs zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse.

Neu

Kurs PAD 8 W
Mittwoch, 21.1., 28.1., 4.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Für Android-Handys, Samsung etc.

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

Kurs AND 9
Donnerstag, 26.2. und 5.3.
9.45 bis 11.45 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs AND 10
Freitag, 5.6., 12.6.
9.45 bis 11.45 Uhr (2x) ▶ CHF 125.–

Kurs für Tablets
von Samsung, Asus, Lenovo, etc. mit Android-Betriebssystem
Lernen Sie die Hauptfunktionen Ihres neuen Tablets kennen. Im Internet surfen, E-Mails verfassen, Apps laden und bedienen, Fotos/Dokumente verwalten und Musik hören.

Kurs AND PAD 11
Mittwoch, 22.4, 29.4. und 6.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Mac-Computerkurse

Leitung: Stephan Amgarten, Kursleiter/Kundenberater bei Data Quest AG
Ort: Data Quest AG, Pilatusstr. 18, Luzern (3. Stock mit Lift)
Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn

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

Einstieg in den entspannten Umgang mit dem Mac

Voraussetzung: Kurs «Erster Kontakt mit dem Mac» oder Grundkenntnisse der Maus- und Tastaturbedienung.

Sie haben einen Mac-Computer und wollen ihn besser kennenlernen? In diesem Kurs sollen Hemmschwellen im Umgang mit dem Mac abgebaut werden. In einer Kleingruppe werden in angenehmem Tempo Grundkenntnisse vermittelt.

Kursinhalt: Der Finder – wozu man ihn braucht, wie man ihn einrichtet; Finder-Fenster anpassen; Ordner anlegen; Systemeinstellungen; Einrichten des Docks; Programme starten und beenden; Dateien erstellen, speichern und öffnen; Safari. Kursunterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

Kurs MAC 12
Dienstag/Donnerstag, 3.2. und 5.2.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

Kurs MAC 13
Dienstag/Donnerstag, 3.3. und 5.3.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

Kurs MAC 14
Montag/Mittwoch, 13.4. und 15.4.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

Kurs MAC 15
Montag/Mittwoch, 4.5. und 6.5.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

iPhoto
Voraussetzung: Einstiegskurs Mac
Ziel des Kurses ist es, die Bilder zu verwalten, einfache Bildbearbeitungen durchzuführen, Alben und Ereignisse zu erstellen und die Ergebnisse weiterzugeben.

Kursinhalt: Fotos importieren; Benutzeroberfläche von iPhoto; Ereignisse verwalten; Bilder bearbeiten, zuschneiden, retuschieren; Farben korrigieren; Alben, Karten und Kalender erstellen; Bilder weitergeben und exportieren. Kursunterlagen werden bei Kursbeginn kostenlos abgegeben.

Kurs MAC 16
Dienstag/Donnerstag, 19.5. und 21.5.
14 bis 17 Uhr (2x) ▶ CHF 230.–

Windows-Computerkurse

Setzen Sie Ihre Wünsche um, besuchen Sie jetzt einen Computerkurs und lernen Sie die Grundsätze der modernen Kommunikation kennen. Bald können Sie E-Mails senden und empfangen, Bilder der Digitalkamera anschauen und bearbeiten, 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 Teilnehmern. Es stehen moderne PCs zur Verfügung oder Sie können Ihren eigenen Laptop mitnehmen. Es wird mit dem Betriebssystem Windows 7 oder 8 gearbeitet, entweder mit Office-Version 2010 oder 2013.

Lehrmittel: Für die jeweiligen Lehrmittel werden die entsprechenden Kosten bar vor Ort 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

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

Foto: Fotolia

Kurs Eko 17
Montag, 12.1.
8.45 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 90.–

Kurs Eko 18
Montag, 23.2.
13.30 bis 16 Uhr ▶ CHF 90.–

Kurs Eko 19
Mittwoch, 25.3.
8.45 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 90.–

Kurs Eko 20
Donnerstag, 23.4.
8.45 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 90.–

Kurs Eko 21
Freitag, 8.5.
8.45 bis 11.15 Uhr ▶ CHF 90.–

Windows-Einführung

Vorkenntnisse: Kurs «Erster PC-Kontakt» oder gleichwertige Kenntnisse
Voraussetzung: Eigener Computer oder Laptop zuhause mit Windows-Betriebssystem. Klären Sie bitte vor der Anmeldung ab, welche Version von Windows Sie installiert haben: Windows 7/8 und Office 2010/2013

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

Kurs WiE 22
Dienstag, 20.1., 27.1., 3.2., 10.2.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 23
Mittwoch, 25.2., 4.3., 11.3., 18.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 24
Freitag, 6.3., 13.3., 20.3., 27.3.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 25
Dienstag, 21.4., 28.4., 5.5., 12.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 26
Dienstag, 19.5., 26.5., 2.6., 9.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 27
Mittwoch, 10.6., 17.6., 24.6., 1.7.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Intensiv-Wochenkurs

Auf vier aufeinanderfolgenden Tagen (exkl. Wochenende) erlernen Sie die Handhabung Ihres PCs. Lernen Sie die Grundbegriffe kennen, erstellen Sie einen Brief mit Bild und speichern Sie diesen zur Wiederverwendung. Ein kurzer Blick ins Internet rundet diesen intensiven und lehrreichen Kurs ab. Sie werden staunen, wie einfach und schnell es geht.

Kurs WiE In 28 Neu
Dienstag, 3.2., Mittwoch, 4.2.,
Donnerstag, 5.2., Montag, 9.2.
13.30 bis 16.30 Uhr ▶ CHF 390.–

Windows-Umsteiger-Kurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7
Wechseln Sie zum aktuellen Windows 7. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word, Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Von Windows XP auf Windows 7
Kurs UW 29
Dienstag, 10.3., 17.3., 24.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs UW 30
Mittwoch, 20.5., 27.5., 3.6.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 8.1
Nebst der Handhabung der Metro Oberfläche und der Bedienung der Apps zeigen wir die wichtigsten Unterschiede und interessanten Neuerungen. Lernen Sie die neuen Möglichkeiten kennen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der neuen Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word, Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look ihren Bedürfnissen an.

Von Windows XP auf Windows 8.1
Kurs UW 31
Donnerstag, 15.1., 22.1., 29.1.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs UW 32
Donnerstag, 23.4., 30.4., 7.5.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Textverarbeitung 1 mit Word

Vorkenntnisse: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder Wiederholungskurs

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

Kurs WoE 33
Dienstag, 20.1., 27.01., 3.2., 10.2.
13.30 bis 16.30 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 dem 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 WoE 34
Dienstag, 19.5., 26.5., 2.6., 9.6.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Tabellenkalkulation mit Excel

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigekurs oder Wiederholungskurs

Tabellenkalkulationen und Listen mit Excel erstellen

Bedeutung der Zelle in der Tabellenkalkulation; verschiedene Tabellen erstellen und verändern; einfache Formeln und Excel-Funktionen selber definieren; Budget-Planung erstellen; Adresslisten erstellen, sortieren und filtern; ansprechend drucken (anpassen) im Hoch- und Querformat.

Kurs EXE 35

Dienstag, 21.4., 28.4., 5.5., 12.5.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows-Einführung (Grundkurs) oder Umsteigerkurs oder Wiederholungskurs

Im Kurs wird mit dem Internet Explorer und den Mail-Programmen Outlook Express (Windows XP) Live Mail (Windows 7) oder Outlook 2003/2010 gearbeitet.

Sich zurechtfinden im World Wide Web

Lernen Sie die Vielfalt des Internets kennen. Suchen und finden Sie Informationen wie Adressen und Telefonnummern, Bilder sowie TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und ausdruckt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die ein sicheres Surfen ermöglichen.

Umgang mit der elektronischen Post

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

Kurs InE 36

Dienstag, 24.2., 3.3., 10.3., 17.3.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs InE 37

Donnerstag, 12.3., 19.3., 26.3., 2.4.
8.45 bis 11.45 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs InE 38

Donnerstag, 28.5., 11.6., 18.6., 25.6.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**

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

Arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements**

Inhalte: Bilder von der Digitalkamera oder durch Einscannen auf den PC laden; Speichern und evtl. auf CD oder Speicherkarte archivieren; Bildausschnitte auswählen; Kontrast und Helligkeit; Bildgrösse definieren; rote Augen korrigieren; Texte zu Bildern hinzufügen; durch Optimierungsmöglichkeiten wie Feinabstimmung und Effekte können Sie beinahe jedes Foto verbessern.

Kurs DBE 39

Freitag, 6.3., 13.3., 20.3., 27.3
8.45 bis 11.45 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–
(exkl. Programm Photoshop Elements** Version 10, à ▶ CHF 45.– und Buch à ▶ CHF 35.–)

Fotobuch erstellen

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

Fotobuch mit einer Online-Gratissoftware erstellen

Sie erstellen ein ansprechend gestaltetes Fotobuch mit der kostenlosen Software von 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 40

Montag, 2.3., 9.3., 16.3.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs Foe 41

Montag, 20.4., 27.4., 4.5.
8.45 bis 11.45 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Haben Sie Fragen zu anderen Programmen oder finden Sie keine Lösung zu Ihrem Thema? Notieren Sie sich Ihre individuellen Fragen und buchen Sie Privatstunden ▶ (CHF 105.–/Std.) bei unseren Kursleiter/innen, profitieren Sie von «Wissen à la Carte»! Informationen unter 041 / 226 11 96.

COMPUTERKURSE IN NEUENKIRCH

Leitung: Michel Prigione
Ort: mip, Schulung und Beratung, Surseestr. 8, Neuenkirch (erreichbar per Postauto oder Auto, Gratisparkplätze sind auf dem Gemeindeparkplatz verfügbar – fünf Minuten zu Fuss bis zum Kurslokal)

Kursbesuch auch mit eigenem Laptop möglich!

Windows-Einführung

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich
Windows 7/8, Office 2010, 2013
Das Betriebssystem Windows von Microsoft kennenlernen und damit arbeiten.

Grundkurs: In diesem Kurs lernen Sie nebst der Bedienung des Computers und seiner Geräte wichtige Fachbegriffe aus dem Computeralltag kennen. Sie sind fähig, Programme zu starten und richtig zu beenden. Nach diesem Kurs können Sie eine einfache Einladung erstellen und mit einem Bild illustrieren. Sie erhalten zudem einen kleinen Einblick ins Internet.

Kurs WiE 50
Dienstag, 24.2., 3.3., 10.3., 17.3.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 51
Dienstag, 21.4., 28.4., 5.5., 12.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs WiE 52
Donnerstag, 18.6., 25.6., 2.7., 9.7.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x), ▶ CHF 390.–

Windows-Umsteiger-Kurse

Vorkenntnisse: PC-Erfahrung mit dem Betriebssystem XP

Umschulung vom Betriebssystem Windows XP auf Windows 7 und Windows 8
Nebst der Handhabung der Metro-Oberfläche und der Bedienung der Apps (Win8) zeigen wir Ihnen die wichtigsten Unterschiede und interessante Neuerungen. Erlernen Sie die neuen Fenster-Techniken und den Umgang mit der Suche. Lernen Sie zudem die Menübänder der neuen Office-Anwendungen Word/Excel etc. kennen. Passen Sie den Windows-Look Ihren Bedürfnissen an.

Kurs UW 53
Donnerstag, 19.2., 26.2., 5.3.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Kurs UW 54
Freitag, 24.4., 8.5., 22.5.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Internet- und E-Mail-Einführung

Voraussetzung: Windows Einführung

Sich zurechtfinden im World Wide Web
Lernen Sie die Vielfalt des Internets kennen. Suchen und finden Sie Informationen, Bilder sowie TV-Beiträge und lernen Sie, wie man wichtige Webadressen (sog. Favoriten) speichert und Webseiten ausdruckt. Wir zeigen Ihnen Vorkehrungen, die ein sicheres Surfen ermöglichen.

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

Kurs InE 55
Dienstag, 24.2., 3.3., 10.3.,17.3.
13.30 bis 16.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–

Kurs InE 56
Dienstag, 19.5., 26.5., 2.6., 9.6.
13.30 bis 16.30 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 57
Dienstag, 5.5., 12.5., 19.5., 26.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (4x) ▶ CHF 390.–
(exkl. Programm Photoshop Elements** Version 10 ▶ CHF 45.– und Buch ▶ 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 58
Dienstag, 5.5., 12.5., 19.5.
13.30 bis 16.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

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. Bitte bringen Sie Ihre Apple-ID mit Passwort mit (falls vorhanden), diese wird benötigt, um Apps zu laden.

Kurs PAD 59
Freitag, 24.4., 1.5., 8.5.
8.30 bis 11.30 Uhr (3x) ▶ CHF 290.–

Haben Sie Fragen zu anderen Programmen oder finden Sie keine Lösung zu Ihrem Thema? Notieren Sie sich Ihre individuellen Fragen und buchen Sie Privatstunden (▶ CHF 105.–/Std.) bei unseren Kursleiter/innen, profitieren Sie von «Wissen à la Carte»! Informationen unter 041 226 11 96.