IG Arbeit

Weiterbildungsangebot 2026

Weiterbildungsangebote der IG Arbeit
Vorwort

Vor Ihnen liegt die Planung und Beschreibung für die Weiterbildungsangebote der IG Arbeit 2026.

Im Sinne der UN-BRK ist die IG Arbeit überzeugt, dass Bildung ein Grundrecht für Menschen mit Beeinträchtigung ist. Daher investieren wir viel in die Befähigung von Menschen, die im ergänzenden Arbeitsmarkt tätig sind. Die Kurse fokussieren auf Grund- und Schlüsselkompetenzen, die im Arbeitsmarkt gebraucht werden. Damit wollen wir die sozioberufliche Integration und Befähigung von Menschen mit einer Beeinträchtigung gezielt und umfassend fördern. Die einzelnen Angebote reichen von Selbstsicherheitstraining und Ergonomie am Arbeitsplatz, über Teamarbeit und Kommunikation, bis hin zu körperlicher Betätigung und Stressbewältigung/Entspannung.

Insgesamt bietet die IG Arbeit ein vielfältiges, attraktives und bedarfsorientiertes Angebot an Kursen an. Die Weiterbildungsangebote werden professionell organisiert, evaluiert und fortlaufend weiterentwickelt. Seit 2025 ist die IG Arbeit zertifiziert nach eduQua – dem Schweizer Qualitätslabel für Anbieter in der Weiterbildung. Dank dieser Bestrebungen dürfen wir regelmässig hohe Zufriedenheitswerte und positive Rückmeldungen entgegennehmen.

Besonders freut uns, dass wir 2026 erneut auf die wertvolle Unterstützung unserer Betriebe bei der Durchführung der fachspezifischen Kurse zählen dürfen (z.B. Salz & Mühle, Velofahrkurs, Grundlagen der Pferdepflege). Zudem dürfen wir den sehr gut nachgefragten Peer-Kurs «Ängste verstehen und überwinden» erneut durchführen. Daneben ergänzen neue Kurse im Bereich Umgang mit Finanzen oder KI/Digitalisierung das bereits bestehende Kurs-Portfolio.

Gerne möchten wir auch auf weitere Weiterbildungsangebote aufmerksam machen, welche unser Angebot ergänzen:

- traversa Luzern
  Kursprogramm Tageszentrum
- Bildungsgutscheine Kanton Luzern
  www.einfach-besser.ch
- Besuchsdienst Innerschweiz
  Weiterbildung zur Mitarbeiterin oder zum Mitarbeiter Besuchsteam
- Institut für Arbeitsagogik
  Kurse für Menschen mit Behinderungen
- Recovery College Bern
  Bildungsangebote für Krisenerfahrene, Fachpersonen, Angehörige und Interessierte
- Recovery College Zürich
  Bildungsangebote zu den Themen psychische Gesundheit, Wohlbefinden und Empowerment

Das Weiterbildungsangebot der IG Arbeit steht allen Personen offen, welche eine IV-Rente beziehen oder in den letzten Jahren Leistungen der IV erhalten haben. Innerhalb der IG Arbeit können auch andere Personen, wie z.B. versicherte Personen mit Eingliederungsmassnahmen oder Menschen mit wirtschaftlicher Sozialhilfe gerne an den Kursen teilnehmen. Auch allen anderen interessierten Personen möchten wir eine Teilnahme an unseren Kursen zu passenden Bedingungen gerne ermöglichen. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an unsere Kursadministration. Gerne besprechend wir die Möglichkeiten einer Teilnahme und die Finanzierung der Kurse persönlich mit Ihnen.

Wir danken dem BSV für die finanzielle Unterstützung, ohne welche wir dieses Angebot nicht aufrechterhalten könnten. Der Dank geht ausserdem an den BüroService der IG Arbeit für die administrative Mitarbeit und an die verschiedenen Kursleitungen für ihr professionelles Engagement. Ein besonders grosses Kompliment gilt Jeannette Reinhard, welche das Kursangebot fachlich wie auch administrativ prägt, mitgestaltet und koordiniert. Ohne sie wäre das Angebot in dieser Form nicht möglich.

Luzern, Januar 2026

Katja Näf
Leiterin Intake + Soziales
Leiterin Fachstelle Qualitätsmanagement

Jeannette Reinhard
Intake + Soziales
Administration

Kurt Hässig
Geschäftsführer

Soziale- und Fachkompetenzen 1

Selbstkompetenzen, Freizeit, Gesundheit 2

Rahmenbedingungen 3

- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Fahrradkurs
- Kommunikation und Teamarbeit
- Kreativkurs
- Pferdepflege
- Salz & Mühle

Soziale- und Fachkompetenzen

Selbstkompetenzen

Freizeit und Gesundheit

Rahmenbedingungen

Weiterbildung
Ergonomie am Arbeitsplatz

Die IG Arbeit bietet den einzelnen Betrieben die Möglichkeit, «Ergonomie am Arbeitsplatz» durchzuführen. Unser Physio-Fachmann, Daniel Aregger, zeigt direkt vor Ort alltagstaugliche Tricks für ein besseres körperliches Wohlbefinden auf.

Das Kursangebot «Ergonomie am Arbeitsplatz» beinhaltet folgende Themenbereiche

- Regeneration
  Aktive und passive Massnahmen zur Verbesserung der körperlichen Erholung.
- Heben von Lasten und Sitzen
  Haltungsschulung und Instruktion von Kräftigungsübungen.
- Gesunde Ernährung
  sehr einfache und unkomplizierte Informationen.

Kursziele

- Übungen und Tricks aufzeigen, welche zu einem besseren Wohlbefinden bei der Arbeit und im Alltag führen.
- Die Kursteilnehmenden verbessern ihre Körperhaltung bei der Arbeit und zu Hause.

Zielgruppe

- Der Kurs richtet sich an Menschen, welche schon körperliche Symptome durch falsches Tragen etc. aufweisen und/oder sich vom Kurs neue Inputs erhoffen.
- Der Kurs richtet sich an alle, welche ihr Wohlbefinden verbessern möchten.

Kursdauer	1 Kursmodul à 2 Stunden.
Gruppengrösse	Abhängig von der Betriebsgrösse.
Ort	Betrieb der IG Arbeit
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Daniel Aregger, Physiotherapeut daniel.aregger@epost.ch Koordination via. Katja Näf/Jeannette Reinhard

Weiterbildung
Fahrradkurs mit Pro Velo Luzern

Sicher unterwegs. Übungen und Verhaltensregeln für den Stadtverkehr.

Vom Überqueren unübersichtlicher Kreuzungen über das Einspuren auf Hauptstrassen bis zur Routenwahl unter Einbezug von Radwegen und verkehrsarmen Strassen.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Überqueren unübersichtlicher Kreuzungen
- Einspuren auf Hauptstrassen
- Routenwahl unter Einbezug von Radwegen

Kursziele

- Die Teilnehmenden lernen, unübersichtliche Kreuzungen sicher zu überqueren, sich auf Hauptstrassen korrekt einzuspuren und ihre Route sinnvoll unter Einbezug von Radwegen zu wählen.

Zielgruppe

- Alle, die sich mit dem Fahrrad im Stadtverkehr fortbewegen.

Kursdauer	1 Kursmodul à 3 Stunden
Gruppengrösse	Maximal 10 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Unterlachenstrasse 9 6002 Luzern
Auskunft/ Zusammenarbeit	Weitere Auskünfte erteilt gerne Jeannette Reinhard-Merlo (Kursadministration) jeannette.reinhard@igarbeit.ch 041 560 13 55

Weiterbildung
Kommunikation und Teamarbeit

Kommunikation findet im Alltag überall statt – sprachlich sowie körperlich. Das Thema ist sowohl beruflich wie auch privat sehr wichtig. Der Einfluss der Kommunikation auf zwischenmenschliche Beziehungen wird oft unterschätzt.
Der Kurs ist alltags- und übungsorientiert. Du setzt sich aktiv mit deinem eigenen Kommunikationsverhalten auseinander und übst aktiv in der Kursgruppe. Zudem bekommst du einfache theoretische Inputs zu einzelnen Punkten der Kommunikation. Du erhältst dadurch konkrete Anregungen und setzt sich mit der eigenen Kommunikation und der Rolle im Team auseinander.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Grundlagen zur Kommunikation.
- Nonverbale Kommunikation (körperliche Kommunikation).
- Teamarbeit & Rollen im Team.
- Feedback geben / Kritik annehmen.
- Äussern von Gefühlen und Nein sagen.

Kursziele

- Du lernst anhand des 4-Ohren-Modells wichtige Abläufe bei der Kommunikation kennen.
- Du bekommst die Möglichkeit, dich mit deinem eigenen Kommunikationsverhalten auseinanderzusetzen und dieses zu verbessern.
- Du lernst die Wichtigkeit der nonverbalen (körperlichen) Kommunikation kennen.
- Du lernst, besser mit Kritik umzugehen und selbst jemandem auf eine angemessene Art Rückmeldungen zu geben.
- Anhand von verschiedenen Rollenspielen lernst du, welche Punkte man für eine erfolgreiche Zusammenarbeit in Teams beachten muss.
- Du lernst, anderen aktiv zuzuhören und in gewissen Situationen Nein sagen zu können sowie eigene Gefühle zu äussern.

Zielgruppe

- Die Kursteilnehmenden sind in der Lage, einfache schriftliche Texte zu lesen und zu verstehen.
- Die Kursteilnehmenden sind motiviert, ihr Kommunikationsverhalten zu überdenken und zu verbessern und auf spielerische Art in einer Gruppe mehr zum Thema Kommunikation zu erfahren.

Kursdauer	5 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause).
Gruppengrösse	Maximal 8 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Unterlachenstrasse 5 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Fachperson Bildung und Coaching

Weiterbildung

Kreativ Kurs - Bandweben

Weben gehört zu den ältesten Handwerken der Menschheit und eröffnet eine faszinierende Welt aus Farben, Materialien und Muster.
Diese Weiterbildung eignet sich für alle, die das Bandweben als Hobby vertieft erlernen möchten. Sie verbindet traditionelles Handwerk mit modernem Design und bietet Raum für Kreativität und Entspannung.
Ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene, die handwerkliche Tätigkeit vertiefen und eigene Projekte umsetzten möchten. Wir weben als Einstiegsarbeit ein Band, nach eigenen kreativen Ideen.

Das Kursangebot Bandweben beinhaltet folgende Themenbereiche

- Einführung in die Technik des Bandwebens ohne Webstuhl
- Praktisches Arbeiten mit Webkamm (Kette erstellen, einziehen der einzelnen Kettfäden in die Schlitze eines Gatterkamms, Einrichten der Kette mit einem Band um die Taille und das andere Ende an einem Tischbein, weben und abschliessen)
- Kreative Umsetzung des Bandes, Farbenwahl und Bindung

Kursziele Bandweben

- Erwerb fundierter Kenntnisse im Handweben
- Fähigkeit eigenständig eine Kette herzustellen, einzurichten und individuelle Bänder zu gestalten
- Förderung kreativer Ausdrucksform und handwerklicher Präzision

Zielgruppe

- Es sind keine Vorkenntnisse im Weben notwendig
- Alle die eine alte Technik kennenlernen möchten
- Für alle mit Entdeckergeist, Mut und Interesse an einem alten Handwerk

Kursdauer	4 Kursmodule à 2 Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Werkräume Unterlachenstrasse 9 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Rita Tschopp, Fachperson Rahmen- und Kartenatelier rita.tschopp@igarbeit.ch 041 369 68 13

Weiterbildung
Grundlage der Pferdepflege

Du möchtest den Kontakt mit dem Pferd aufnehmen, es sicher pflegen und dabei eine liebevolle, vertrauensvolle Beziehung aufbauen?
Im theoretischen Kursteil lernst du die wichtigsten Grundregeln im Umgang mit dem Pferd sowie die verschiedenen Putzutensilien kennen. Dieses Wissen setzt du anschliessend im praktischen Teil direkt am Pferd um.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Sicherheit bei der Arbeit am Pferd
- Kennenlernen der verschiedenen Putzutensilien und deren Anwendung
- Ablauf Putzvorgang
- Hufpflege

Kursziele

- Du kennst die verschiedenen Putzutensilien und ihre Anwendung und kannst ein Pferd sicher und sorgfältig putzen.
- Du kannst einem Pferd an der Vorhand die Hufe auskratzen.

Zielgruppe

- Für alle die Pferde lieben und lieben lernen wollen und auch alle, die einfach mal Stallluft schnuppern möchten.

Kursdauer	1 Kursmodul à 2 Stunden
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Grünabfuhr Schäferweg 6 6005 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Annette Vuille, Fachperson Grünabfuhr annette.vuille@igarbeit.ch 041 310 28 52

Weiterbildung
Salz & Mühle

Aus verschieden Salzen, Gewürzen & Kräutern kreiert ihr euer eigenes Gewürzsalz. Stellt eure Komposition in einer Mühle zusammen, um es zu verschenken oder selbst zu genießen.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Welche wichtige Rolle spielt Salz für unsere Ernährung
- Was bewirken pflanzliche Gewürze und Kräuter

Kursziele

- Verschiedene Salze kennenlernen und deren Gewinnung
- Mutig sein, Gewürze und Kräuter für verschiedene Lebensmittel wie Gemüse, Getreide, Fleisch, Wild, Fisch und Früchte zu verwenden.
- Wie veredle ich Abschnitte und Schalen von Gemüse und Früchten.

Zielgruppe

- Alle die gerne Lebensmittel zubereiten.

Kursdauer	1 Kursmodul à 1 ½ Stunden
Gruppengrösse	Maximal 10 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Produktionsküche Unterlachenstrasse 9 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Andreas Stübi, Fachperson Produktionsküche andreas.stuebi@igarbeit.ch 041 369 68 88

- Ängste verstehen und überwinden (Peer-geleiteter Kurs)
- Badminton
- EigenART – Kunstkurs
- Erste Hilfe
- Finanzen: Alles im Griff?
- Gesunde Ernährung im Fakten-Check
- Künstliche Intelligenz und Digitalisierung
- Lauftraining – Gemeinsam laufen
- Pilates - für einen starken Körperkern
- Qi Gong - Auszeit für Geist und Körper
- Selbstsicherheitstraining
- Stressbewältigung und Entspannung
- Stadtlauf 2026
- Yoga
- ZRM: Wie erreiche ich meine Ziele?

Weiterbildung
Ängste verstehen und überwinden (Peer-geleiteter Kurs)

Bereits zum dritten Mal bieten wir in der IG Arbeit diesen Peer-geleiteten Kurs an. Die Kursleiterin ist Expertin aus eigener Erfahrung mit Angst- und Panikstörungen und gibt ihr Erfahrungswissen an die Teilnehmenden weiter. Neben der Vermittlung dieser Erfahrungen geht es vor allem um den Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Im Kurs setzen sich die Teilnehmenden gemeinsam mit der Kursleiterin mit dem Thema Ängsten auseinander und machen sich bewusst, in welchen Situationen sie auftreten. Sie lernen verschiedene Stärken und Formen der Angst kennen und sammeln in der Gruppe verschiedene Bewältigungsstrategien.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Wissensvermittlung zu verschiedenen Formen und Facetten der Angst sowie zu Angstkreislauf, Angstkurve, usw.
- Informationen zu möglichen Bewältigungsstrategien und Skills, z.B. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Kursziele

Die Kursteilnehmenden lernen

- ... ihre Ängste besser zu verstehen
- ... Stärken und Formen der Angst zu unterscheiden
- ... verschiedene Möglichkeiten kennen, mit der Angst umzugehen (Bewältigungsstrategien und Skills)

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Personen

- ... die mit Ängsten jeglicher Art konfrontiert sind und sich näher damit auseinandersetzen möchten
- ... die sich neues Wissen zum Thema Angst aneignen möchten
- ... die bereit sind, ihre Erfahrungen in der Gruppe zu teilen

Kursdauer	3 Kursmodule à 2 Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 8 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Unterlachenstrasse 5 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Marlene Keller, Peer-Fachperson IG Arbeit und Mitarbeiterin bei Angst- und Panikhilfe Schweiz (aphs) marlene.keller@igarbeit.ch 041 369 68 89

Weiterbildung
Badminton

Beim Badminton wird mit einem Federball und jeweils einem Schläger pro Person gespielt. Badminton erfordert Ausdauer, Gewandtheit, Rumpf- und Beinkraft, Schnelligkeit, Spielintelligenz und taktische Entscheidungsfähigkeit. Der Federball kann bei einem Smash (Schlag) über 350 km/h erreichen.

Badminton ist seit 1992 eine olympische Sportart, die Entstehung geht aber bereits zurück auf das Jahr 1877. Namensgeber war der Landsitz «Badminton House» des englischen Duke of Beaufort. Gespielt wird in fünf Disziplinen: Herreneinzel, Dameneinzel, Herrendoppel, Damendoppel und gemischtes Doppel (Mixed).

Im Kurs lernst du den spielerischen Umgang mit Schläger und Ball. Es wird dir die richtige Laufarbeit gezeigt und du erfährst die wichtigsten Dinge über die verschiedenen Disziplinen. Aber vor allem werden wir Spass an der Bewegung haben!

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Grundlagen Materialkunde / Geschichte Sportart Badminton.
- Grundlagen Schläger- und Lauftechnik, Körperhaltung.
- Grundlagen Einzel-, Doppel- und Mixedtaktik.
- Koordination Schläger/Körper/Ball.
- Spielerische Elemente.

Kursziele

- Freude am Badminton.
- Korrekte Griffhaltung Vorhand und Rückhand.
- Bewegungsabläufe Schlagtechnik bekannt (Selbstkorrektur möglich).
- Bewegungsabläufe Lauftechnik bekannt (Selbstkorrektur möglich).
- Unterscheidung Einzel-, Doppel- und Mixedtaktik sind bekannt.

Zielgruppe

- Sport- und Bewegungsbegeisterte.
- Einsteigende und Fortgeschrittene.

Kursdauer	Frühlingskurs - 6 Kursmodule à 1 ¼ Stunden (inklusive Pause). Herbstkurs - 12 Kursmodule à 1 ¼ Stunden (inklusive Pause).
Gruppengrösse	Maximal 12 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 4 Personen durchgeführt.
Utensilien	Hallenschuhe (keine schwarze Sohle), Sportbekleidung.
Ort	Smash Sportcenter Würzenbach, Kreuzbuchstrasse 42, 6000 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Roman Pechous, J&S Badminton Leiter 079 655 17 51

Weiterbildung
EigenART – Kunstkurs

Nicht Nachmalen, sondern Selbstentwerfen.

Ob als Geschenk oder für zu Hause, kreiere dein eigenes Kunstwerk.
Mit fachmännischer Unterstützung und unter Verwendung von verschiedenen Materialien gestaltest du dein eigenes Kunstwerk.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Tipps und Tricks bei der Farbwahl
- Auf was achte ich beim Aufbau eines Kunstwerks
- Kennenlernen von verschiedenen Techniken
- Arbeiten mit Blattgold oder Blattsilber
- Freude am Kreieren des eigenen Kunstwerks

Kursziele

- Neue Ideen für die Umsetzung eines eigenen Kunstwerks
- Eigene Kreativität fördern
- Sein eigenes Kunstwerk herstellen für zu Hause oder zum Verschenken

Zielgruppe

- Mitarbeitende, welche Freude am gestalterischen Ausprobieren haben
- Kunstinteressierte Mitarbeitende

Kursdauer	6 Kursmodule à 3 Stunden (inklusive Pause).
Gruppengrösse	Maximal 12 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Seminarhotel Romerohaus Kreuzbuchstrasse 44 6006 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Markus Schröder, Fachperson Romerohaus und Kunstschaffender www.markus-schroeder-art.com markus.schroeder@igarbeit.ch 041 369 69 21

Weiterbildung
Erste Hilfe

Erste Hilfe im Betrieb, Alltag oder in der Freizeit – wir sind bereit.

Bei Unfällen zählt jede Minute und in jedem Menschen steckt ein Held.
Die Folgen eines Unfalls vermindern sich, je rascher ein Verunfallter die nötige Hilfe erhält.

Im diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden durch eine zertifizierte Ersthelfer Ausbildnerin einen Einblick in die «Erste Hilfe».

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Verhalten im Notfall (Eigenschutz).
- Basics Lebensrettende Sofortmassnahmen (BLS-AED)
- Bewusstlosen-Lagerung.
- Reanimation mit Anwendung Defibrillator (AED).

- Erlerntes in Fallbeispielen anwenden –> z.B. Herzinfarkt, Hirninfarkt, Wundversorgung.

Kursziele

- Erlernen der Grundlagen der lebensrettenden Sofortmassnahmen in Notfallsituationen.
- Notfälle erkennen und situationsgerecht handeln.
- Verbandsmaterialien kennenlernen.
- Verbandsapotheke anwenden.

Zielgruppe

- Alle, die interessiert sind.

Kursdauer	1 x 1 Kurstag à 4 Stunden
Gruppengrösse	Maximal 8 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 6 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Unterlachenstrasse 9 6002 Luzern
Mitbringen	Angepasste Kleidung für praktisches Arbeiten und Schreibzeug für allfällige Notizen
Auskunft/ Zusammenarbeit	Weitere Auskünfte erteilt gerne Jeannette Reinhard-Merlo (Kursadministration) jeannette.reinhard@igarbeit.ch 041 560 13 55

Weiterbildung
Finanzen: Alles im Griff?

Alles im Leben hat Einfluss auf unsere finanziellen Möglichkeiten. Entweder passiert etwas bei den Einnahmen oder bei den Ausgaben. Tagtäglich stehen wir vor der Entscheidung, ob wir etwas kaufen oder nicht kaufen. Oft gefolgt von der Frage, ob dann das Geld noch bis zum Ende des Monats reicht.

Wer Klarheit über das eigene Geldleben gewinnen will, ist bei diesem Kurs richtig. Durch praktische Spartipps und den Austausch in der Gruppe kannst du dein Budget optimieren.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- eigenes massgeschneidertes Budget erstellen (Umgang mit Grundbeträgen von IV/EL oder Sozialhilfe)
- Verwaltung des Geldes umsichtig gestalten
- Ordnung in die Abläufe und Unterlagen bringen

Kursziele

Der Kurs schafft Klarheit über

- die finanziellen Rahmenbedingungen,
- das eigene Budget und die Einteilung von Grundbeträgen
- und die Umsetzung des Budgets.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Menschen,

- die sich vertieft mit dem eigenen Geldleben auseinandersetzten wollen,
- die Klarheit über die eigenen Möglichkeiten erhalten wollen und
- die Sicherheit bei der Handhabung des Geldes gewinnen wollen.

Kursdauer	3 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 10 Teilnehmende Der Kurs wird ab 6 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Unterlachenstrasse 5 Sitzungszimmer U5, 3. Stock 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Andrea Schmid-Fischer andrea.schmid@budgetberatung.ch

Weiterbildung

Gesunde Ernährung im Fakten-Check

Eine ausgewogene Ernährung steigert das Wohlbefinden, die Abwehrkräfte und Leistungsfähigkeit. Auch die Psyche spielt dabei eine grosse Rolle. Obwohl wir Tag täglich viel zum Thema Ernährung lesen und hören, ist es nicht immer ganz einfach Fakten von Mythen zu unterscheiden. Auch die Umsetzung im Alltag ist nicht immer ganz einfach.

An drei Nachmittagen können sie ihre Fragen zum Thema Ernährung und Essverhalten klären und viel neue Aspekte dazu lernen. Frau Brigitte Christen-Hess, BSc. Ernährungsberaterin SVDE führt sie kompetent durch den Ernährungs-Dschungel, klärt auf und gibt Antworten auf ihre Fragen rund um das Thema Ernährung und Essverhalten.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Ausgewogen und gesund Essen – Alltagstipps ohne Verzicht und Verbote
- Mythen und Fakten rund um das Thema Ernährung – professionell und einfach verständlich erklärt
- Strategien, wie ich mein Wissen im Alltag auch umsetzten kann
- Frust mit der Esslust
- Weg von Verzicht und Chaos – hin zu einem entspannten und freien Essverhalten
- Situativ bedingte Essmuster verstehen und einen guten Umgang damit finden

Kursziele

- Klären von Mythen und Fakten – Gelesenem und Gehörtem
- Lernen wie ein einfaches umsetzbares Mahlzeitenmanagement aufgebaut werden
- Wissen, wie ich schnell und einfach ausgewogene Mahlzeiten zusammenstellen und geniessen kann
- Kennenlernen von einfach umsetzbaren und alltagstauglichen Strategien für ein ausgewogenes Essverhalten
- Entwickeln von Kompetenzen im Umgang mit der Esslust und situativen Essmomenten

Zielgruppe

- Alle die motiviert sind ihr Ernährungswissen auf den aktuellsten Stand zu bringen und ihr Essverhalten in die richtige Richtung zu lenken

Kursdauer	3 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 7 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Unterlachenstrasse 9 Sitzungszimmer U9 / UG Mitte - Beamer 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.
Kursleitung	Brigitte Christen-Hess, BSc. Ernährungsberaterin SVDE MAS in Adult and Professional Education 041 410 45 00

Weiterbildung
Künstliche Intelligenz und Digitalisierung

Die digitale Welt verändert sich rasant - und mit ihr unser Alltag und unsere Arbeitswelt.
In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden einen leicht verständlichen, gut strukturierten Einblick in die wichtigsten Themen rund um Künstliche Intelligenz und Digitalisierung.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Einführung in die Digitalisierung
- Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen
- Risiken der Digitalisierung

Kursziele

- Die Teilnehmenden setzen sich mit dem Begriff der Künstlichen Intelligenz und Digitalisierung auseinander und erkennen die Chancen sowie deren Risiken.
- Die Teilnehmenden können praktische digitale Hilfsmittel sinnvoll einsetzen.

Zielgruppe

- Alle, die einen Einblick in KI und die Digitalisierung erhalten möchten

Kursdauer	3 Kursmodul à 2 Stunden
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Unterlachenstrasse 5, 3. Stock 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Daniela Schmidlin, Fachperson BüroService daniela.schmidlin@igarbeit.ch 041 369 68 58

Weiterbildung
Lauftraining - Gemeinsam laufen

Einfach die Laufschuhe umschnüren und loslaufen – jederzeit und überall. Was so einfach tönt, bereitet doch vielen Mühe und ist nicht immer ganz einfach.

Laufen als natürliches Antidepressivum. Glückshormone werden ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. Das Laufen verschafft wie keine andere Sportart schnell Erfolgserlebnisse.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr Lebensqualität anstreben und mit ein paar Tipps die Lauftechnik verbessen wollen. Die Motivation wird erhöht, das Vergnügen noch grösser und somit kann jeder den Einstieg in die Welt des Joggens mühelos schaffen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Herzlich willkommen sind auch alle Teilnehmenden des Luzernen Stadtlaufs 2025, die an einem gemeinsamen wöchentlichen Training interessiert sind.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Warm-up.
- Wöchentliches Lauftraining.
- Level: Einsteiger.

Kursziele

- Freude am Laufen.
- Gemeinsames Ziel haben.
- Bewegung an der frischen Luft.
- Mögliches Kursziel «Stadtlauf Luzern».
- Just Do it. Einfach loslegen. Einfach loslaufen.

Zielgruppe

- Für alle, die gerne joggen.

Kursdauer	7 Kursmodule à 45 Minuten.
Gruppengrösse	Maximal 15 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Utensilien	Sportbekleidung, Laufschuhe.
Ort/Treffpunkt	IG Arbeit Unterlachenstrasse 9 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Donat Scherer Romerohaus, 041 249 39 29

Weiterbildung
Pilates – für einen starken Körperkern

Mit Pilates werden die tiefliegende Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Die richtige Atemtechnik unterstützt die Übungen. Langsame, fliessende und präzise Bewegungen beugen Rückenschmerzen vor und fördern eine gute Körperhaltung.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Pilates-Prinzipien kennenlernen und erfahren.
- Mattentraining mit oder ohne Kleingeräte kennenlernen

Kursziele

- Wir wollen kräftiger, beweglicher, entspannter und gut gelaunt aus einer Pilates-Lektion gehen und die positiven Trainings-Effekte in den Alltag mitnehmen.
- Bewegungsfreiheit, denn Bewegungsfreiheit ist Lebensqualität.
- Dreidimensionale Bewegungen dürfen genau so wenig fehlen, wie ändernde Rhythmen und ein Wechselspiel aus An- und Entspannung.
- Die Belastbarkeit, Stärke und Flexibilität des Beckenbodens trainieren.

Zielgruppe

- Für jedes Alter und Geschlecht.
- Im Pilates wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken-, Bauch- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.
- Für alle, denen Selbstfürsorge ein Anliegen ist.

Kursdauer	6 Kursmodule à 1 Stunde
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Silvia Meier, Kursleiterin Pilates silvia@move-balance.ch 079 697 96 19

Weiterbildung
Qi Gong - Auszeit für Geist und Körper

Qi Gong-Übungen schulen die Konzentration und das Gedächtnis, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl. Bei regelmässigem Üben wird der Atem vertieft, die Haltung bessert sich, Muskeln werden mehr durchblutet, Gelenke sanft bewegt, Sehnen gedehnt und die Wirbelsäule aufgerichtet.

Die Bewegungen harmonisieren Körper und Geist, wirken positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem und stärken die Abwehrkräfte.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Die Kursteilnehmenden lernen, in welcher Form die Übungen ausgeführt werden, wie wir stehen und uns bewegen, wie wir atmen und wie unser Geist ausgerichtet ist.
- Die Kursteilnehmenden kennen eine Auswahl von Dehn- und Kräftigungsübungen und können diese selbständig ausführen.
- Die Kursteilnehmenden lernen Qi Gong Übungen, die sie selbständig ausführen und vertiefen können.

Kursziele

- Durch Üben und Schulen der eigenen Wahrnehmung wissen die Kursteilnehmenden, wie sie zur Ruhe kommen und sich stärken können.
- Die Kursteilnehmenden lernen und erfahren, wie die Bewegungen und das bewusste Atmen bei körperlicher, mentaler und emotionaler Müdigkeit helfen.

Zielgruppe

- Für alle, die ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun möchten.
- Für alle, die neugierig sind und einfache, aber nachhaltige Bewegungsformen kennenlernen wollen.
- Für alle zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung.

Kursdauer	10 Kursmodule à 1 Stunde (inklusive Pause).
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Unterlachenstrasse 9 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Elsbeth Bründler, diplomierte Qi Gong Lehrerin elsbeth.bruendler@icloud.com

Weiterbildung
Selbstsicherheitstraining

Soziale Fähigkeiten sind ausschlaggebend für beruflichen wie privaten Erfolg. Selbstsicheres und sozial kompetentes Verhalten kann gelernt werden. Daher wird das Üben von selbstsicherem Verhalten im Mittelpunkt des Trainings stehen. Geübt wird zunächst in Rollenspielen und dann als «Hausaufgabe» in der Realität.

Das Training hat sich bewährt und sein Erfolg wurde wissenschaftlich nachgewiesen.
Die Inhalte des Trainings bauen aufeinander auf. Es ist daher notwendig, bei allen Kursmodulen anwesend zu sein.

Nach einem Übungsmonat trifft sich die Kursgruppe erneut. In diesem letzten Kursteil werden die bisherigen Erfahrungen ausgetauscht, konkrete Alltagssituationen besprochen und offene Fragen geklärt.

Kursziele

Die Kursteilnehmenden lernen:

- Berechtigte Forderungen und Interessen durchzusetzen.
- Ihre Bedürfnisse und Wünsche angemessen zu vertreten.
- Mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.
- Sich mitzuteilen und gehört zu werden.

Follow-up (Nachfassen/Nachfragen)

- Erfahrungsaustausch.
- Vertiefung des Gelernten.
- Beantwortung von Fragen.

Zielgruppe

- Personen, die motiviert sind, ihr Kommunikationsverhalten zu verbessern.
- Personen, die selbstsicherer werden möchten, damit sie ihre Bedürfnisse adäquat anbringen können.
- Personen, die bereit sind, in Rollenspielen zu trainieren.
- Personen, die in der Lage sind, schriftliche Handlungsanweisungen zu verstehen

Kursdauer	7 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause).
Follow-up	1 Kursmodul à 2 ½ Stunden (inklusive Pause).
Gruppengrösse	Maximal 7 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Unterlachenstrasse 5 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Maria Gregorio, Fachperson Bildung und Coaching maria.gregorio@igarbeit.ch 041 560 13 64

Weiterbildung
Stressbewältigung und Entspannung

In deinem Arbeitsalltag kommen immer wieder stressige Situationen vor. Dabei fühlst du dich vielleicht manchmal überfordert und weisst nicht, wie du damit am besten umgehen kannst. Vielleicht kannst du schlecht abschalten, reagierst mit Nervosität, Schlafstörungen, etc. Im Kurs bekommst du verschiedene Anregungen und Tipps.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Informationen zum Thema Stress.
- Persönliche Stressursachen herausfinden.
- Stressbewältigungs-Methoden im Umgang mit betrieblichen Belastungen sowie stressverstärkenden Gedanken und Gefühlen.
- Persönliches Schlafverhalten und Verbesserungsmöglichkeiten.
- Verschiedene Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Progressive Muskel-Entspannung, Atem- und Körperübungen, etc.), um sich besser zu entspannen und mit Stress umgehen zu können.
- Die Inhalte des Trainings bauen aufeinander auf. Es ist daher unbedingt notwendig, bei jeder Sitzung anwesend zu sein.

Kursziele

- Du erkennst deine persönlichen Stressauslöser.
- Du erhältst vielfältige Anregungen zu einem gesundheitsfördernden Umgang mit Stress.
- Du lernst verschiedene Entspannungsmethoden kennen und übst diese ein.

Zielgruppe

- Du bist motiviert, besser mit Stress umzugehen und damit längerfristig an psychischer Belastbarkeit und Gelassenheit zu gewinnen.

Kursdauer	6 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 7 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Unterlachenstrasse 5 6002 Luzern
Auskunft/ Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden. Matthias Wigger, ausgebildeter MBSR-Trainer kontakt@achtsam-zeit.ch www.achtsam-zeit.ch

Internes Angebot
Stadtlauf 2026

Die IG Arbeit nimmt auch im Jahr 2026 am Stadtlauf teil. Wir laufen in den Firmen Kategorien 18 «Happy Runners» und 21 «City Runners» mit.

Egal, wie weit und wie lange du schon gelaufen bist: Für jedes Jogging-Level hat es Platz. Auch Einsteigenden bietet sich so die Möglichkeit, mit einem Ziel vor Augen ihre ersten Jogging-Erfahrungen machen zu können.

Lass dich motivieren! Der Luzerner Stadtlauf ist mehr als ein Lauf.
Wir würden uns sehr über deine Teilnahme im Jahr 2026 freuen.

Kategorien

- «Happy Runners» (1.51 km / Spasskategorie ohne Rangliste)
- «City Runners» (3.26 km)

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Teilnahme am Stadtlauf 2026.
- Falls gewünscht, werden Trainingsmöglichkeiten angeboten.

Kursziele

- Zusammen Sport treiben.
- Gemeinsames Ziel erreichen.
- Durch regelmässiges Training die Kondition verbessern.

Zielgruppe

- Für alle, die Freude an der Bewegung haben.

Kursdauer	Auf Wunsch werden Trainingsmöglichkeiten angeboten.
Luzerner Stadtlauf	Der Stadtlauf 2026 wird (voraussichtlich) am Samstag, 25. April 2026 durchgeführt.
Auskunft	Fachperson BüroService

Weiterbildung
Yoga

Im Kurs werden Körperbewegungen, Körperhaltungen und Atemübungen so angesagt, dass jede Person den eigenen Möglichkeiten entsprechend mitmachen kann.
Körperbewegung und Atemfluss gehen Hand in Hand und wirken somit kräftigend auf den Körper und beruhigend auf den Geist ein.

Durch regelmässiges Üben lösen sich Verspannungen und blockierte Energien im Körper und im Geist. Die Aufmerksamkeit wird geschärft, was es ermöglicht, im Augenblick konzentriert anwesend zu sein und ein gutes Körpergefühl aufzubauen.

Schritt für Schritt findet der Mensch zu sich selbst und zu einem gesunden Selbstvertrauen zurück.

Mit einer Entspannungsübung wird die Yogastunde beendet.

Kursziele

- Kennenlernen von Körperhaltungen und Bewegungsabläufen (Asanas) des Yoga.
- Gewinnen von Kraft und Beweglichkeit, von Ruhe und Ausgeglichenheit.
- Die Qualität und Länge des eigenen Atemflusses erfahren und verbessern.
- Durch Yoga Abstand gewinnen zu den Unruhe- und Stressmomenten des Alltags, Entspannung und Erholung erleben.
- Die Aufmerksamkeit steigern.
- Eigene Grenzen selbstbewusst vertreten, sowohl in den Übungen als auch im Alltag.
- Diese Fähigkeiten in den Alltag übertragen, um in anspruchsvollen Lebenssituationen gelassener zu sein und mehr bei sich zu bleiben.

Zielgruppe

- Die Menschen sind verschieden. Yoga bietet mehrere Übungsvarianten an, so dass alle Interessierten am Kurs teilnehmen können. Es gibt keine besonderen Anforderungen.
  «Wir beginnen dort, wo wir sind und wie wir sind und was geschieht, geschieht.» T.K.V. Desikachar.

Kursdauer	Januar bis Dezember 2026, 1 Kursmodul pro Woche à 1 ¼ Stunden.
Gruppengrösse	Maximal 14 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	Yogastudio Luzern Werkhofstrasse 18, 6005 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Weitere Auskünfte erteilt gerne Rosa Catalano rosarosecatalano@gmail.com

Weiterbildung
ZRM: Wie erreiche ich meine Ziele?

Der Mensch ist in seinem Leben stets mit Zielen konfrontiert - seien sie selbst gesetzt oder von anderen vorgegeben. In diesem Kurs geht es um eigene Ziele. Das können Ziele aus allen Lebensbereichen sein, z.B. mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen, ein besserer Umgang mit anderen, mehr Ordnung am Arbeitsplatz, Fahrprüfung bestehen, besser Entscheidungen treffen, mehr Sport treiben, etc.

Im Kurs findest du als Erstes heraus, welches Ziel oder welcher Wunsch in deinem Leben überhaupt am aktuellsten ist - mit Kopf und Herz vereint. Danach erhältst du Werkzeuge, wie du dieses Ziel oder diesen Wunsch einfacher erreichen kannst. Diese Werkzeuge und Selbsthilfetechniken kannst du auch für alle weiteren zukünftigen Lebensziele benutzen.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Gemeinsam herausfinden, was ein aktueller Lebenswunsch ist und sich damit auseinandersetzen.
- Fähigkeiten und Stärken aktivieren und Werkzeuge erhalten, um dein Ziel zu erreichen.
- Wissen, wie man zukünftige Ziele selbständig und einfacher erreichen kann.

Kursziele

- Du lernst die Grundlagen über das Setzen von Zielen kennen.
- Du lernst, was es braucht, um von einem Ziel/Wunsch wirklich ins Handeln zu kommen.
- Du lernst, dass Kopf und Herz manchmal unterschiedliche Ziele haben und wie man beide vereint.
- Du findest heraus, welches Lebensziel aktuell am meisten im Vordergrund steht.
- Du bearbeitest dieses Ziel und wählst ein Bild und einen Motto-Leitsatz, welche dieses Ziel unterstützen.
- Du erlernst Selbstmanagement-Techniken und erhältst Werkzeuge, damit du dieses Ziel und alle weiteren zukünftigen Lebensziele einfacher erreichen können.

Zielgruppe

- Alle, die motiviert sind, ihren aktuellen Lebenswunsch herauszufinden und/oder sich mit ihm auseinanderzusetzen.
- Die Kursteilnehmenden sind in der Lage, Kurzvorträgen aufmerksam zuzuhören und kurze einfache Texte zu lesen und zu verstehen.

Kursdauer	5 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusiv Pause).
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	IG Arbeit Unterlachenstrasse 5 6002 Luzern
Auskunft/ Zusammenarbeit	Weitere Auskünfte erteilt gerne Jeannette Reinhard-Merlo (Kursadministration) jeannette.reinhard@igarbeit.ch 041 560 13 55

- Kursplanung 2026
- Anmeldebedingungen
- Anmeldetalon extern

Rahmenbedingungen

Voraussichtliche Kursplanung 2026

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga
	Kunst	Kunst	Kunst								
	GSK	GSK	GSK								
	Salz										
		Finanz	Finanz		Pferde						
		Laufen	Laufen								
			Peer	Peer							
			Badm.	Badm.					Badm.	Badm.	Badm.
		Qi Gong	Qi Gong	Qi Gong				Komm.			
				Fahrrad				Kreativ			
					Erste Hilfe					KI	
							ZRM	ZRM			
								Stress	Ernährung		
									Pilates	Pilates	

Ergonomie am Arbeitsplatz – Kursdurchführung auf Nachfrage

Weiterbildung
Anmeldebedingungen

Verrechnung	Auskunft bei Jeannette Reinhard-Merlo (041 560 13 55).
Anmeldung	Siehe separate Ausschreibung.
Abmeldung	Bei Abmeldungen nach Ablauf der Anmeldefrist werden die vollständigen Kurskosten verrechnet.
Kursabbruch	Bei Kursabbruch werden keine Kosten zurückerstattet.
Kursbestätigung	Nach Abschluss des Kurses, für Teilnehmende mit einer bzw. zwei Kursabsenzen.

Weiterbildung

Anmeldetalon (extern)

Kurstitel .....

KursteilnehmerIn

Name / Vorname .....

Adresse .....

Postleitzahl / Ort .....

Telefon .....

Geburtsdatum .....

Relevante Einschränkungen bezüglich Kursbesuch:

Eingeschränkte Sprachkompetenz ☐ Ja ☐ Nein

Lernbehinderung ☐ Ja ☐ Nein

Andere (z.B. Epilepsie, Rollstuhl) ☐ Ja ..... ☐ Nein

Welche Information hat den Ausschlag für die Anmeldung gegeben

Ausschreibung direkt ☐

Website / Print ☐

Infoveranstaltung ☐

Andere ☐ .....

Finanzierung und Kontakt

IV-Rente ☐ Ja ..... ☐ Nein

IV-Leistungen(z.B. Unterstützungsmittel etc.) ☐ Ja ..... ☐ Nein

Eingliederungsmassnahmen IV ☐ Ja ..... ☐ Nein

Wenn ja, Kontakt IV: .....

Geschütztes soziales Unternehmen ☐ Ja ..... ☐ Nein

Wenn ja, Kontakt: .....

Wirtschaftliche Sozialhilfe ☐ Ja ..... ☐ Nein

Wenn ja, Kontakt: .....

Andere ☐ Ja ..... ☐ Nein

Wenn ja, welche: .....

Talon ausfüllen, bis __.__.2026 senden an:

IG Arbeit, BüroService, Kathrin Geiges, Unterlachenstrasse 9, Postfach, 6002 Luzern