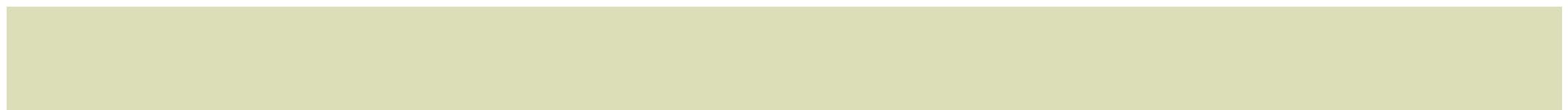


SENIORENAKADEMIE GRAUBÜNDEN  
Programm  
Winter-Frühling 2026



**KI-Hilfe zur Selbsthilfe**

Die Seniorenakademie zeigt Ihnen die **Welt der Künstlichen Intelligenz**. Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen und praxisnah zu zeigen, wie KI den Alltag bereichern kann.

**Unser Angebot:**

- Einführung in KI-Tools wie ChatGPT, Suno und Canva
- Kreative Anwendungen: Musik, Bilder & Videos mit KI
- Nützliche Praxislösungen für Alltag und Kommunikation
- Individuelle Unterstützung in kleinen Gruppen
- Erfahrener Trainer
- verständlich & Schritt für Schritt

Weitere Infos auf:  
[www.senak.ch](http://www.senak.ch)



**SENIORENAKADEMIE GRAUBÜNDEN**

Ringstrasse 90 7004 Chur 081 250 20 50 - [info@senak.ch](mailto:info@senak.ch) - [www.senak.ch](http://www.senak.ch)

*Jung sein im Alter!*

<p><b>Sprachen</b> <b>Englisch, Italienisch, Spanisch</b></p> <p>Wir haben diverse laufende Kurse vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen.</p> <p>Für eine Einteilung oder eine Schnupperlektion rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.</p>	<p><b>Nr. 230</b></p> <p><b>Semesterstart: 5. Januar 2026</b></p>	<p><b>Glückwunschkarten erstellen</b></p> <p><b>Statische und Video-Karten mit CANVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführliche Unterlagen zum Selbststudium</li> <li>• CANVA AI-Funktionen nutzen</li> <li>• Text-to-Image: Bilder aus Texten generieren</li> <li>• Statische Glückwunschkarten gestalten</li> <li>• Video-Glückwunschkarten erstellen</li> <li>• Kombination verschiedener KI-Tools</li> <li>• Kreative Gestaltungstechniken</li> </ul> <p><b>Nr. 233</b></p> <p>Mi 25. März 2026 13.30 - 15.30 Uhr Kleingruppe CHF 89.-</p>
<p><b>Prompting-Grundlagen</b></p> <p><b>Klare Eingabe-Struktur in ChatGPT für bessere Ergebnisse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführliche Unterlagen zum Selbststudium</li> <li>• Prompting-Grundlagen verstehen</li> <li>• Klare Eingabe-Struktur entwickeln</li> <li>• Prompts für Textgenerierung</li> <li>• Prompts für Bildgenerierung</li> <li>• Prompts für Videogenerierung</li> <li>• Praktische Übungen mit verschiedenen Tools</li> </ul>	<p><b>Nr. 231</b></p> <p>Mi 11. März 2026 13.30 - 15.30 Uhr Kleingruppe CHF 89.-</p>	<p><b>234 Musik komponieren</b></p> <p><b>Eigene Musik mit SUNO AI erstellen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführliche Unterlagen zum Selbststudium</li> <li>• SUNO AI für Musikkomposition</li> <li>• ChatGPT für Liedtexte nutzen</li> <li>• Prompts für SUNO erstellen</li> <li>• CANVA für Cover-Design</li> <li>• Komplette Musikproduktion von A-Z</li> </ul> <p><b>Nr. 234</b></p> <p>Mi 1. April 2026 13.30 - 15.30 Uhr Kleingruppe CHF 89.-</p>
<p><b>Videoschnitt mit CapCut</b></p> <p><b>Einfache Videos mit CapCut Web erstellen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführliche Unterlagen zum Selbststudium</li> <li>• CapCut Web Grundlagen</li> <li>• Text-to-Video: Videos aus Texten erstellen</li> <li>• ChatGPT für Skript-Erstellung</li> <li>• SUNO für Hintergrundmusik</li> <li>• Leonardo für Bildmaterial</li> <li>• MagicLight, Sora für Kurzvideo-Sequenzen</li> </ul>	<p><b>Nr. 232</b></p> <p>Mi 18. März 2026 13.30 - 15.30 Uhr Kleingruppe CHF 89.-</p>	<p><b>Buch erstellen mit Amazon KDP</b></p> <p><b>Low Content Buch mit KI-Unterstützung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführliche Unterlagen zum Selbststudium</li> <li>• Amazon KDP Plattform verstehen</li> <li>• ChatGPT für Buchinhalt nutzen</li> <li>• Leonardo für Buchcover und Illustrationen</li> <li>• Weitere nützliche KI-Tools einsetzen</li> <li>• Kompletter Publishing-Prozess</li> </ul> <p><b>Nr. 235</b></p> <p>Mi 8. April 2026 13.30 - 15.30 Uhr Kleingruppe CHF 89.-</p>