

Tageszentrum

Kursprogramm 2018

traversa Tageszentrum

Tribschengasse 6, 6005 Luzern

Telefon 041 319 95 20, tageszentrum@traversa.ch

Yoga 1	📅 Donnerstag (15x)	🕒 19.15–20.30 Uhr	💰 Fr. 160.00	➔ Februar – Juni
Die Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen des Yoga entwickeln Kraft, um mit starken Beinen im Leben zu stehen; Ausgeglichenheit, um Lebenssituationen ruhiger zu begegnen; Mut und Vertrauen sich selber zu sein. KURSLEITUNG: Edith Schöpfer, Yoga-Lehrerin YS/EYU KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Berglistrasse 29, Luzern				22. Februar, 1./8./15./22./ 29. März, 12./19./ 26. April 3./17./24. Mai 14./21./28. Juni
Englischkurs	📅 Donnerstag (8x)	🕒 10.15–11.45 Uhr	💰 Fr. 100.00	➔ Februar/März/April
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Anfängerkenntnissen. Im Kurs wird Englisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. KURSLEITUNG: Joanna Christen-Glennie, Sprachlehrerin KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Tageszentrum, Luzern				22. Februar, 1./8./15./22./ 29. März, 19./26. April
Recovery für Betroffene	📅 Mittwoch (4x)	🕒 15.00–17.30 Uhr	💰 Fr. 70.00	➔ Februar/März
Recovery für Betroffene – einmal krank, immer krank? Recovery geht davon aus, dass Genesung unabhängig von Diagnose und Prognose möglich ist. Wir begeben uns gemeinsam auf diesen Weg, der dem Leben neuen Sinn und Bedeutung verleiht. KURSLEITUNG: Ulrike Kaiser & Claudia Schmidiger, Genesungsbegleiterinnen, Peers KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Tageszentrum, Luzern				28. Februar 7./14./21. März
Theaterkurs	📅 Montag (8x)	🕒 19.00–20.30	💰 Fr. 100.00	➔ März/April
Den Alltag hinter sich lassen, die Zeit vergessen und in eine andere Welt eintauchen. Im Theaterkurs machen wir verschiedene Übungen, alleine und gemeinsam. In dieser Selbsterfahrung wird auf spielerische Weise die Kreativität angeregt, viel gelacht und entspannt. KURSLEITUNG: Brigitte Birkenstock, Theaterpädagogin KURSORGANISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Tageszentrum, Luzern				5./12./19./26. März, 9./16./23./30. April
PC-Kurs 1	📅 Freitag (6x)	🕒 17.15–19.15 Uhr	💰 Fr. 100.00	➔ März/April
Informatikkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (keine Vorkenntnisse vorausgesetzt) KURSLEITUNG: Brendan Rühli, IT-Fachlehrer KURSORGANISATION: Markus Walker KURSORT: Infozentrum des SAH, Bundesstrasse 9, Luzern				9./16./23. März 6./13./20. April
Singen macht Spass	📅 Mittwoch (7x)	🕒 17.30–19.00 Uhr	💰 Fr. 100.00	➔ März/April/Mai
Wir singen einfache Lieder in verschiedenen Sprachen und entdecken unsere Möglichkeiten, die Stücke zum Klingen zu bringen. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. KURSLEITUNG: Michael Leherbauer, Gesangslehrer und Musiker KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Tageszentrum, Luzern				14./21./28. März, 18./25. April, 9./16. Mai
Nähkurs 1	📅 Mittwoch (7x)	🕒 18.15–20.15 Uhr	💰 Fr. 120.00	➔ April/Mai
Hier erhält ihr Anleitung für nähtechnische Fragen oder kann sich ein einfaches Kleidungsstück nähen. Stoff, Faden und Schnittmuster müssen selber mitgebracht werden. KURSLEITUNG: Brigitte Fries, Schneiderin KURSORGANISATION: Eva Lerch KURSORT: Nähatelier von Brigitte Fries, Ebikon				4./11./18./25. April, 2./9./16. Mai
Kulturgeschichtliche Stadtrundgänge	📅 Montag (3x)	🕒 17.30–19.30 Uhr	💰 Fr. 60.00	➔ Mai
Themen der Exkursionen sind: Bauten und Plätze als Spiegel von Vergangenheit und Gegenwart und wie wir den öffentlichen Raum gestalten und nutzen. KURSLEITUNG: Kurt Messmer, Historiker KURSORGANISATION: Eva Lerch KURSORT: Luzern und Emmenbrücke				7./14./28. Mai
Kreatives Malen im Seetal	📅 Donnerstag (8x)	🕒 14.00–16.00	💰 Fr. 120.00	➔ Mai/Juni/Juli
Kreativ sein macht Spass. Beim Malen kannst du vom Alltag abschalten und in die Welt der Farben und Formen eintauchen. Wir experimentieren mit verschiedenen Hilfsmitteln und Maltechniken. Du brauchst keine Malkenntnisse. Mitbringen: Malschürze oder alte Kleider. KURSLEITUNG: Marianne Schicker, Sozialpädagogin, Kunsttherapeutin KURSORGANISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Zentrum St. Martin Hochdorf				24. Mai 7./14./21./28. Juni 5./12./19. Juli
Yoga 2	📅 Donnerstag (15x)	🕒 19.15–20.30 Uhr	💰 Fr. 160.00	➔ August - Dezember
Die Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen des Yoga entwickeln Kraft, um mit starken Beinen im Leben zu stehen, Ausgeglichenheit, um Lebenssituationen ruhiger zu begegnen; Mut und Vertrauen sich selber zu sein. KURSLEITUNG: Edith Schöpfer, Yoga-Lehrerin YS/EYU KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Berglistrasse 29, Luzern				23./30. Aug., 6./13./20./27. Sept., 11./18./25. Okt., 8./ 15./22./29. Nov., 6./13. Dez.
Silberschmuck	📅 Donnerstag (4x)	🕒 19.00–21.00 Uhr	💰 Fr. 100.00	➔ August/September
Für Menschen die gerne fein und vorsichtig arbeiten. Wir stellen einen Silberanhänger mit Kette her. KURSLEITUNG: Monika Senn, Werklehrerin KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Tageszentrum, Luzern				30. August 6./13./20. September
PC-Kurs 2	📅 Freitag (6x)	🕒 17.15–19.15 Uhr	💰 Fr. 100.00	➔ August - Oktober
Informatikkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (leichte Vorkenntnisse) KURSLEITUNG: Brendan Rühli, IT-Fachlehrer KURSORGANISATION: Markus Walker KURSORT: Infozentrum des SAH, Bundesstrasse 9, Luzern				31. Aug. 7./14./21./28. Sep. 5. Okt.
Einfache Küche aus aller Welt	📅 Dienstag (4x)	🕒 18.00–21.00 Uhr	💰 Fr. 150.00	➔ September
Dieses Jahr lernt ihr in unserem beliebten Kochkurs einfache Menus aus verschiedenen Kulturen kennen. KURSLEITUNG: Pia Oechslin, Kochschullehrerin KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Schulhaus Hubelmatt, Luzern				4./11./18./25. September
Nähkurs 2	📅 Mittwoch (7x)	🕒 18.15–20.30 Uhr	💰 Fr. 120.00	➔ Oktober/November
Hier erhält ihr Anleitung für nähtechnische Fragen oder kann sich ein einfaches Kleidungsstück nähen. Stoff, Faden und Schnittmuster müssen selber mitgebracht werden. KURSLEITUNG: Brigitte Fries, Schneiderin KURSORGANISATION: Eva Lerch KURSORT: Nähatelier von Brigitte Fries, Ebikon				3./10./17./24./31. Oktober, 7./14. November
Computerkurs im Seetal	📅 Donnerstag (6x)	🕒 18.00–20.00 Uhr	💰 Fr. 100.00	➔ Oktober/November
Mit Sicherheit und Freude mit dem Computer umgehen. Auch für AnfängerInnen geeignet – mit oder ohne eigenem Laptop (Windows oder Mac). KURSLEITUNG: Christian Birkenstock, Erwachsenenbildner KURSORGANISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Kantonsschule Seetal, Baldegg				18./25. Oktober, 8./15./22./29. November
Pilateskurs	📅 Dienstag (10x)	🕒 10.30–11.30 Uhr	💰 Fr. 120.00	➔ Oktober – Dezember
Pilates - mit gezielten Übungen werden die tiefen Muskeln trainiert und die Haltung dadurch nachhaltig verbessert. Der Körper wird beweglicher, kräftiger und bekommt neue Energie. Keine Vorkenntnisse erforderlich. KURSLEITUNG: Nina Koopmann, Bewegungspädagogin KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Bewegung4you, Gallusstrasse 4, Kriens				16./23./30. Oktober 6./13./20./27. November 4./11./18. Dezember
Smartphone	📅 Donnerstag (3x)	🕒 16.00–18.00 Uhr	💰 Fr. 80.00	➔ Oktober/November
Sie besitzen ein Android Phone. Im Kurs erlernen Sie die Bedienung der vielfältigen Funktionen des Smartphones. Für den Kursbesuch sind keine Vorkenntnisse nötig. KURSORGANISATION: Markus Walker KURSORT: Kurslokal Swisscom, Luzern				18./25. Oktober 8. November