

Tageszentrum

Kursprogramm 2019

traversa Tageszentrum

Tribtschengasse 6, 6005 Luzern

Telefon 041 319 95 20, tageszentrum@traversa.ch

Yoga 1	📅 Donnerstag (15x)	🕒 19.15–20.30 Uhr	💰 Fr. 160.00	➔ Januar – 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				31. Jan., 7./14./21. Febr., 7./14./21./28. März, 4./11./18. April, 16./23. Mai, 6./13. Juni
Englischkurs	📅 Donnerstag (8x)	🕒 10.15–11.45 Uhr	💰 Fr. 100.00	➔ Januar - April
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Anfängerkenntnissen. Im Kurs wird Englisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. KURSLEITUNG: Joanna Christen-Glennie, Sprachlehrerin KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Tageszentrum, Luzern				31. Jan./7./14./21. Febr., 14./21./28. März, 4. April
Recovery für Betroffene	📅 Mittwoch (4x)	🕒 14.30–17.00 Uhr	💰 Fr. 70.00	➔ März/April
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				6. und 20. März 3. und 17. April
Theaterkurs Einsteiger	📅 Montag (8x)	🕒 19.00–21.00	💰 Fr. 120.00	➔ März/April/Mai
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				11./18./25. März, 1./8./15./29. April, 6. Mai
Silberschmuck	📅 Donnerstag (5x)	🕒 19.00–21.00 Uhr	💰 Fr. 110.00	➔ März/April
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				14./21./28. März 4./11. 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				20./27. März, 3./17./24. April, 15./29. Mai
Nähkurs 1	📅 Mittwoch (7x)	🕒 18.15–20.15 Uhr	💰 Fr. 120.00	➔ Mai/Juni
Hier erhältst du Anleitung für nähtechnische Fragen oder kannst dir ein einfaches Kleidungsstück nähen. Stoff, Faden und Schnittmuster musst du selber mitbringen. KURSLEITUNG: Brigitte Fries, Schneiderin KURSORGANISATION: Eva Lerch KURSORT: Nähatelier von Brigitte Fries, Ebikon				1./8./15./22./29. Mai 5./12. Juni
Kreatives Malen im Seetal	📅 Donnerstag (6x)	🕒 14.00–16.30	💰 Fr. 120.00	➔ Mai/Juni
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: Franziska Furger KURSORT: Zentrum St. Martin Hochdorf				2./9./16./23. Mai 6./13. Juni
Tango Argentino Kurs	📅 Dienstag (8x)	🕒 19.00–20.15 Uhr	💰 Fr. 100.00	➔ Mai/Juni/Juli
Hier erlernst du das Führen und Folgen für den Tanz zu zweit. Die aufrechte Haltung, Geh- und Drehelemente, eine schöne Umarmung und die vielfältige Tangomusik stehen im Mittelpunkt. Ausser Freude und Spass am Tanzen, brauchst Du keine Vorkenntnisse. Du kannst Dich zu zweit oder alleine anmelden. KURSLEITUNG: Johanna Schaub und Markus Oswald KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Tageszentrum, Luzern				14./21./28. Mai, 4./11./18./25. Juni, 2. Juli
Schreibwerkstatt	📅 Montag (4x)	🕒 19.00–21.00 Uhr	💰 Fr. 70.00	➔ Juli/August
Schreibend kommen wir in diesem Kurs ins Gespräch mit uns selbst. Auf dieser Innenreise unterstützen uns verschiedene Schreibspiele und Entspannungsübungen. Wir schreiben unsere Geschichten so, wie sie aus unserem Inneren sprudeln und ohne Anspruch literarische Texte zu verfassen. KURSLEITUNG: Ulrike Kaiser KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Tageszentrum, Luzern				22./29. Juli 5./12. August
Computerkurs im Seetal	📅 Montag (6x)	🕒 18.00–20.00 Uhr	💰 Fr. 100.00	➔ August/September
Mit Sicherheit und Freude mit dem Computer umgehen. Auch für AnfängerInnen geeignet – mit oder ohne eigenem Laptop. KURSLEITUNG: Christian Birkenstock, Erwachsenenbildner KURSORGANISATION: Franziska Furger KURSORT: Kantonsschule Seetal, Baldegg				19./26. August, 2./9./16./23. September
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				22./29. Aug., 5./12./19./26. Sept., 17./24./31. Okt., 7./14./21./28. Nov., 5./12. Dez.
PC-Kurs	📅 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				30. Aug. 6./13./20./27. Sep. 4. Okt.
Amerikanische Küche	📅 Mittwoch (4x)	🕒 18.00–21.00 Uhr	💰 Fr. 150.00	➔ September
Dieses Jahr lernst ihr in unserem beliebten Kochkurs einfache Menus aus der amerikanischen Küche 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 erhältst du Anleitung für nähtechnische Fragen oder kannst dir ein einfaches Kleidungsstück nähen. Stoff, Faden und Schnittmuster musst du selber mitbringen. KURSLEITUNG: Brigitte Fries, Schneiderin KURSORGANISATION: Eva Lerch KURSORT: Nähatelier von Brigitte Fries, Ebikon				2./09./16./23. Oktober, 13./20./27. November
Theaterkurs Fortgeschrittene	📅 Montag (10x)	🕒 19.00–21.00	💰 Fr. 150.00	➔ Okt./Nov./Dez.
Wer bereits im Einsteigerkurs Freude am Theater entwickelt hat, wird auch hier den Alltag hinter sich lassen und die Zeit vergessen. In diesem Kurs tauchen wir tiefer in die Welt des Theaters ein und beschäftigen uns mit Handlung und Rollenfindung. Zum Abschluss ist eine kleine Aufführung möglich. KURSLEITUNG: Brigitte Birkenstock, Theaterpädagogin KURSORGANISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Tageszentrum, Luzern				7./14./21./28. Okt., 4./11./18./25. Nov., 2./9. Dez.
Smartphone	📅 Donnerstag (4x)	🕒 16.00–18.00 Uhr	💰 Fr. 100.00	➔ Oktober
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				10./18./24./31. Oktober