




















































Kursprogramm 2024

traversa Tageszentrum
Tribtschengasse 6, 6005 Luzern
Telefon 041 319 95 20, tageszentrum@traversa.ch

Yoga 1	 Dienstag (19x)	 17.30-18.45 Uhr	 Fr. 250.00	→ 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: Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin, KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Kasimir-Pfyffer-Str. 20A, Luzern				
				23./30.1.; 20./27.2.; 5./12.19./26.3; 16./23./30.4.; 7./14.21./28.5.; 4./11./18./25.6.
Englischkurs 1	 Donnerstag (8x)	 10.00-11.30 Uhr	 Fr. 110.00	→ Februar-Mai
Kurs für fortgeschrittene Anfängerinnen/Anfänger. Im Kurs wird Englisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. KURSLEITUNG: Joanna Christen-Glennie, Sprachlehrerin, KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
				22./29. Feb., 7./21./28. März 18./25. April, 2. Mai
Gemeinsam Singen	 Montag (8x)	 10.00-11.30 Uhr	 Fr. 110.00	→ März-April
In diesem Kurs singen wir gemeinsam Lieder in verschiedenen Sprachen, wobei stets die Freude am Singen im Zentrum steht. Egal ob du Anfänger*in bist oder bereits Singerfahrung hast – jede Stimme ist willkommen! KURSLEITUNG: Jasmin Andergassen, KURSORGANISATION: Andrea Gyga KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
				4./11./18./25. März 8./15./22./29. April
Clownkurs	 Dienstag (8x)	 10.00-11.30 Uhr	 Fr. 120.00	→ März-Mai
Schritt für Schritt Einführung in die Clownerie. Wir lernen die Grundlagen eines Clowns. Begegnen verschiedenen Clowntypen und üben das Spielen mit Partner, Requisiten und dem Publikum. Dabei trainieren wir unseren Körper in Mimik und Gestik und leben unsere Unbeschwertheit. KURSLEITUNG: Brigitte Birkenstock, Theaterpädagogin, KURSORGANISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
				12./19./26. März 9./16./23./30. April 7. Mai
Perlenzauber	 Dienstag (6x)	 17.30-19.30 Uhr	 Fr. 140.00	→ April-Mai
Hier weben, wickeln, fädeln, sticken wir aus allerlei Perlen die verrücktesten Schmuckstücke und Objekte. KURSLEITUNG: Sylvie Brechbühl, Textildesignerin, KURSORGANISATION: Eva Lerch KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
				16./23./30. April 7./14./21. Mai
Kochkurs	 Mittwoch (4x)	 18.00-21.00 Uhr	 Fr. 170.00	→ Mai-Juni
Wir kochen einfache und abwechslungsreiche Menues nach Rezept. KURSLEITUNG: Christian Kempf, Koch/Sozialpädagoge, KURSORGANISATION: Markus Walker KURSORT: Schulhaus Säli, Luzern				
				15./22./29. Mai 5. Juni
Englischkurs 2	 Donnerstag (8x)	 10.00-11.30 Uhr	 Fr. 110.00	→ Mai-Juli
Kurs für fortgeschrittene Anfängerinnen/Anfänger. Im Kurs wird Englisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. KURSLEITUNG: Joanna Christen-Glennie, Sprachlehrerin, KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
				16./23. Mai 6./13./20./27. Juni, 4./11. Juli
Meditation	 Mittwoch (7x)	 10.30-12.00 Uhr	 Fr. 120.00	→ Mai-Juli
Loslassen und in den Atem eintauchen, um das Hier und Jetzt zu leben. Hier lernst du verschiedenste Formen der Meditation kennen und wie du die Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst. KURSLEITUNG: Raphael Acklin, Coach, KURSORGANISATION: Markus Walker KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
				29. Mai 5./12./19./26. Juni 3./10. Juli
Yoga 2	 Dienstag (15x)	 17.30-18.45 Uhr	 Fr. 200.00	→ 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: Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin, KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Kasimir-Pfyffer-Str. 20A, Luzern				
				20./27. August, 3./10./17./24. Sept., 15./22./29. Okt., 5./12./19./26. Nov., 3./10. Dez.
Smartphone Fotos	 Freitag (6x)	 18.30-20.30 Uhr	 Fr. 120.00	→ August-September
Wo sind meine Fotos gespeichert? Fotos auf den Computer oder USB-Stick kopieren. Fotos bearbeiten. Was macht ein Foto schön und interessant? Ein Fotobuch im Internet erstellen. KURSLEITUNG: Christian Birkenstock, Erwachsenenbildner KURSORGANISATION: Markus Walker KURSORT: SAH Zentralschweiz, Birkenstrasse 12, Luzern				
				23./30. August 6./13./20./27. September
Meditation in Hochdorf	 Mittwoch (4x)	 10.00-11.30 Uhr	 Fr. 70.00	→ August-September
Loslassen und in den Atem eintauchen, um das Hier und Jetzt zu leben. Hier lernst du verschiedenste Formen der Meditation kennen und wie du die Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst. KURSLEITUNG: Raphael Acklin, Coach, KURSORGANISATION: Andrea Gyga KURSORT: Treffpunkt traversa Seetal, Luzernerstr. 14, Hochdorf				
				28. August 4./11./18. September
Nähkurs	 Mittwoch (7x)	 13.00-16.00 Uhr	 Fr. 200.00	→ September-Oktober
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				
				11./18./25. September 2./9./16./23. November
Theaterkurs	 Dienstag (10x)	 10.00-11.30 Uhr	 Fr. 150.00	→ September-November
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. Eine Aufführung ist möglich. KURSLEITUNG: Brigitte Birkenstock, Theaterpädagogin, KURSORGANISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
				17./24. September 8./15./22./29. Oktober 5./12./19./26. November
Herbst-Floristik	 Freitag (3x)	 16.00-18.00 Uhr	 Fr. 90.00	→ Oktober
Der Herbst ist da! In diesem Kurs erlernst du verschiedene floristische Werkstücke zum Thema Herbst. KURSLEITUNG: Irene Wicki, Floristin und Agogin, KURSORGANISATION: Andrea Gyga KURSORT: Stiftung Brändi Dorfgärtnerei, Kriens				
				11./18./25. Oktober
Deutsch	 Freitag (6x)	 10.00-11.30 Uhr	 Fr. 100.00	→ Oktober-November
Wir erweitern lustvoll unsere Schreib- und Lesekompetenzen. Formelle Briefe schreiben, neuste Rechtschreibung und Textverständnis. KURSLEITUNG: Anina Blum, Lehrerin KURSORGANISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
				18./25. Oktober 1./8./15./22. November
Schreibspiele	 Dienstag (6x)	 15.00-17.00 Uhr	 Fr. 110.00	→ Oktober-November
Wir spielen schreibend und schreiben spielend und begegnen dabei unserer Phantasie, unserer Lebensfreude, unseren Lebensträumen oder auch einfach uns selbst. KURSLEITUNG: Ulrike Kaiser, Peer KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
				29. Okt., 5./12./19./26. Nov. 3. Dez.
Kletterkurs	 Freitag (5x)	 13.00-15.00 Uhr	 Fr. 200.00	→ November-Dezember
Das Klettern bietet vielfältige Möglichkeiten, sich eigene Ziele und Schwerpunkte zu setzen, dabei Spass zu haben, sich zu bewegen, sich zu überwinden und über sich hinauszuwachsen. Sei einfach dabei, denn Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Eintritt und Material sind im Kursgeld inklusive. KURSLEITUNG: Melanie Fluder, Kletterinstructorin, KURSORGANISATION UND BEGLEITUNG: Eva Lerch KURSORT: Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4				
				8./15./22./29. Nov., 6. Dez.