

Tageszentrum

Kursprogramm 2026

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

Meditation	⌚ Mittwoch (7x)	⌚ 10.30-12.00 Uhr	⌚ Fr. 120.00	→ Februar - April
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.				18./25.Februar 4./11./18./25.März 1. April
KURSLEITUNG: Raphael Acklin, Coach KURSORGANISATION: Markus Walker KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
Yoga 1 am Morgen	⌚ Freitag (14x)	⌚ 09.45-11.00 Uhr	⌚ Fr. 200.00	→ Februar - Juni
Die Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen des Yoga entwickeln deine Kraft, um mit starken Beinen im Leben zu stehen; Ausgeglichenheit, um Lebenssituationen ruhiger zu begegnen; Mut und Vertrauen sich selber zu sein.				27.Feb. 6./13./20./27.März 24.Apr. 1./8./15./22./29.Mai 5./12./19.Juni
KURSLEITUNG: Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin, KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Kasimir-Pfyffer-Str. 20a, Luzern				
Yoga 1 am Abend	⌚ Dienstag (14x)	⌚ 17.30-18.45 Uhr	⌚ Fr. 200.00	→ Februar - Juni
Die Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen des Yoga entwickeln deine Kraft, um mit starken Beinen im Leben zu stehen; Ausgeglichenheit, um Lebenssituationen ruhiger zu begegnen; Mut und Vertrauen sich selber zu sein.				24.Feb. 3./10./17./24./31.März 21./28.Apr. 5./12./19./26.Mai 2./9.Juni
KURSLEITUNG: Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin, KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Kasimir-Pfyffer-Str. 20a, Luzern				
Italienischkurs 1	⌚ Montag (11x)	⌚ 14.00-15.30 Uhr	⌚ Fr. 150.00	→ März - Mai
Für Teilnehmende mit Italienischkenntnissen auf Level A1. Im Kurs wird Italienisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt.				2./9./16./23./30.März
KURSLEITUNG: Sandra Kaufmann, Italienischlehrerin KURSORGANISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Tageszentrum, Luzern				13./20./27.April 4./11./18.Mai
Singen tut gut	⌚ Montag (6x)	⌚ 09.30-11.00 Uhr	⌚ Fr. 85.00	→ März - Mai
In diesem Kurs singen wir Lieder aus verschiedenen Ländern. Egal welche Sprache und welche Musikrichtung. Die Freude am Singen steht im Mittelpunkt. Deine Stimme ist willkommen.				2./16./30.März 13./27.April 11. Mai
KURSLEITUNG: Mark Steffen, Chorleiter KURSORGANISATION: Andrea Gygax KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
Englischkurs 1	⌚ Donnerstag (11x)	⌚ 10.00-11.30 Uhr	⌚ Fr. 150.00	→ März - Juni
Für Teilnehmende mit den Englischgrundkenntnissen auf Level Mitte A2. Im Kurs wird Englisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt.				5./12./19./26.März 23./30.April
KURSLEITUNG: Joanna Christen-Glennie, Sprachlehrerin, KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Tageszentrum, Luzern				7./21./28.Mai 11./18.Juni
Perlenzauber 1	⌚ Dienstag (6x)	⌚ 17.30-19.30 Uhr	⌚ Fr. 130.00	→ April - Mai
Hier weben, wickeln, fädeln, sticken wir aus allerlei Perlen die verrücktesten Schmuckstücke und Objekte.				21./28.April 5./12./19./26.Mai
KURSLEITUNG: Sylvie Brechbühl, Textildesignerin, KURSORGANISATION: Eva Lerch KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
Bouldern	⌚ Mittwoch (4x)	⌚ 09.45-11.15 Uhr	⌚ Fr. 130.00	→ April - Mai
Während vier Wochen tauchen die Teilnehmenden in die Welt des Boulderns ein. Sie erlernen einfache Techniken welche das Klettern an künstlichen Kletterwänden ohne Kletterseil und Klettergurt ermöglichen.				22./29.April 6./13.Mai
KURSLEITUNG: Sheilina Durrer, Boulderinstruktorin, KURSORGANISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Cityboulder, Kriens				
Siebdruck	⌚ Mittwoch (5x)	⌚ 17.00-19.30 Uhr	⌚ Fr. 130.00	→ April - Mai
Wir gestalten und bedrucken Karten, T-Shirts oder andere Kleidungsstücke mit Hilfe der Siebdrucktechnik. Lass dich von der spannenden Technik und selbst hergestellten Produkten überraschen.				29.April 6./13./20./27. Mai
KURSLEITUNG: Barbara Bucher, Textildesignerin KURSORGANISATION: Eva Lerch KURSORT: Kasimir-Pfifferstr.18a, Luzern				
Perlenzauber 2	⌚ Dienstag (6x)	⌚ 17.30-19.30 Uhr	⌚ Fr. 130.00	→ August - September
Hier weben, wickeln, fädeln, sticken wir aus allerlei Perlen die verrücktesten Schmuckstücke und Objekte.				18./25.August 1./8./15./22.September
KURSLEITUNG: Sylvie Brechbühl, Textildesignerin, KURSORGANISATION: Eva Lerch KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
Yoga 2 am Morgen	⌚ Freitag (14x)	⌚ 09.45-11.00 Uhr	⌚ Fr. 200.00	→ August - Dezember
Die Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen des Yoga entwickeln deine Kraft, um mit starken Beinen im Leben zu stehen; Ausgeglichenheit, um Lebenssituationen ruhiger zu begegnen; Mut und Vertrauen sich selber zu sein.				21./28.Aug. 4./11./18./ 25.Sept. 16./23./30.Okt. 6./13./20./27.Nov. 4.Dez
KURSLEITUNG: Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin, KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Kasimir-Pfyffer-Str. 20a, Luzern				
Yoga 2 am Abend	⌚ Dienstag (14x)	⌚ 17.30-18.45 Uhr	⌚ Fr. 200.00	→ August - Dezember
Die Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen des Yoga entwickeln deine Kraft, um mit starken Beinen im Leben zu stehen; Ausgeglichenheit, um Lebenssituationen ruhiger zu begegnen; Mut und Vertrauen sich selber zu sein.				18./25.Aug. 1./8./15./22.Sept. 13./20./27.Okt. 3./10./17./24.Nov. 1.Dez.
KURSLEITUNG: Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin, KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Kasimir-Pfyffer-Str. 20a, Luzern				
Englischkurs 2	⌚ Donnerstag (11x)	⌚ 10.00-11.30 Uhr	⌚ Fr. 150.00	→ August - Dezember
Für Teilnehmende mit den Englischgrundkenntnissen auf Level Ende A2. Im Kurs wird Englisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt.				20./27.Aug. 3./10./17.Sep. 15./22./29.Okt 5./12./ 26.Nov.
KURSLEITUNG: Joanna Christen-Glennie, Sprachlehrerin, KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
Gesundheit und Ernährung	⌚ Mittwoch (5x)	⌚ 10.00-12.00 Uhr	⌚ Fr. 90.00	→ August - September
Einfache Massnahmen im Alltag um die Gesundheit zu stärken. Der Fokus liegt auf Ernährung, Bewegung und Selbstverantwortung. Praktische Tipps und leicht umsetzbare Strategien, um die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern.				29./26.August 2./9./16.September
Kursleitung: Raphael Acklin, Coach KURSORGANISATION: Markus Walker KURSORT: Tageszentrum, Luzern				
Herbstliche Floristik	⌚ Freitag (3x)	⌚ 15.00-17.00 Uhr	⌚ Fr. 100.00	→ September
Wir gestalten gemeinsam verschiedene floristische Werkstücke, passend zur herbstlichen Jahreszeit.				4./11./18.September
KURSLEITUNG: Irene Wicki, Floristin und Agogin, KURSORGANISATION: Andrea Gygax KURSORT: Stiftung Brändi Dorfgärtnerei, Kriens				
Floristik in Hochdorf	⌚ Dienstag (4x)	⌚ 15.00-17.00 Uhr	⌚ Fr. 130.00	→ September
In diesem Kurs lernst du, wie du kreative Gestecke, stilvolle Blumenkränze und Blumensträuße mit Frisch- und Trockenblumen gestaltest. Die selbstgestalteten Werkstücke verschönern dein Zuhause oder erfreuen andere als Geschenk.				8./15./22./29.September
KURSLEITUNG: Martina Walker, Floristin KURSORGANISATION: Markus Walker KURSORT: Treffpunkt traversa Seetal, Luzernstr. 14, Hochdorf				
Italienischkurs 2	⌚ Montag (11x)	⌚ 14.00-15.30 Uhr	⌚ Fr. 150.00	→ September - Nov.
Für Teilnehmende mit Italienischkenntnissen auf Level A1. Im Kurs wird Italienisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt.				14./21./28.Sept. 5./12./19./
KURSLEITUNG: Sandra Kaufmann, Italienischlehrerin KURSORGANISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Tageszentrum, Luzern				26.Okt 2./9./16./23.Nov