




















































# Tageszentrum

## Kursprogramm 2026

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

<b>Meditation</b>	 <b>Mittwoch (7x)</b>	 <b>10.30-12.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 120.00</b>	<b>➔ Februar - April</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Raphael Acklin, Coach <b>KURSORGANISATION:</b> Markus Walker <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				18./25.Februar 4./11./18./25.März 1. April
<b>Yoga 1 am Morgen</b>	 <b>Freitag (14x)</b>	 <b>09.45-11.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 200.00</b>	<b>➔ Februar - Juni</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin, <b>KURSORGANISATION:</b> René Bucher <b>KURSORT:</b> Kasimir-Pfyffer-Str. 20a, Luzern				27.Feb. 6./13./20./27.März 24.Apr. 1./8./15./22./29.Mai 5./12./19.Juni
<b>Yoga 1 am Abend</b>	 <b>Dienstag (14x)</b>	 <b>17.30-18.45 Uhr</b>	 <b>Fr. 200.00</b>	<b>➔ Februar - Juni</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin, <b>KURSORGANISATION:</b> René Bucher <b>KURSORT:</b> Kasimir-Pfyffer-Str. 20a, Luzern				24.Feb. 3./10./17./24./31.März 21./28.Apr. 5./12./19./26.Mai 2./9.Juni
<b>Italienischkurs 1</b>	 <b>Montag (11x)</b>	 <b>14.00-15.30 Uhr</b>	 <b>Fr. 150.00</b>	<b>➔ März - Mai</b>
Für Teilnehmende mit Italienischkenntnissen auf Level A1. Im Kurs wird Italienisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. <b>KURSLEITUNG:</b> Sandra Kaufmann, Italienischlehrerin <b>KURSORGANISATION:</b> Brigitte Birkenstock <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				2./9./16./23./30.März 13./20./27.April 4./11./18.Mai
<b>Singen tut gut</b>	 <b>Montag (6x)</b>	 <b>09.30-11.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 85.00</b>	<b>➔ März - Mai</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Mark Steffen, Chorleiter <b>KURSORGANISATION:</b> Andrea Gyga <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				2./16./30.März 13./27.April 11. Mai
<b>Englischkurs 1</b>	 <b>Donnerstag (11x)</b>	 <b>10.00-11.30 Uhr</b>	 <b>Fr. 150.00</b>	<b>➔ März - Juni</b>
Für Teilnehmende mit den Englischgrundkenntnissen auf Level Mitte A2. Im Kurs wird Englisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. <b>KURSLEITUNG:</b> Joanna Christen-Glennie, Sprachlehrerin, <b>KURSORGANISATION:</b> René Bucher <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				5./12./19./26.März 23./30.April 7./21./28.Mai 11./18.Juni
<b>Perlenzauber 1</b>	 <b>Dienstag (6x)</b>	 <b>17.30-19.30 Uhr</b>	 <b>Fr. 130.00</b>	<b>➔ April - Mai</b>
Hier weben, wickeln, fädeln, sticken wir aus allerlei Perlen die verrücktesten Schmuckstücke und Objekte. <b>KURSLEITUNG:</b> Sylvie Brechbühl, Textildesignerin, <b>KURSORGANISATION:</b> Eva Lerch <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				21./28.April 5./12./19./26.Mai
<b>Bouldern</b>	 <b>Mittwoch (4x)</b>	 <b>09.45-11.15 Uhr</b>	 <b>Fr. 130.00</b>	<b>➔ April - Mai</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Sheilina Durrer, Boulderinstructorin, <b>KURSORGANISATION:</b> Brigitte Birkenstock <b>KURSORT:</b> Cityboulder, Kriens				22./29.April 6./13.Mai
<b>Siebdruck</b>	 <b>Mittwoch (5x)</b>	 <b>17.00-19.30 Uhr</b>	 <b>Fr. 130.00</b>	<b>➔ April - Mai</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Barbara Bucher, Textildesignerin <b>KURSORGANISATION:</b> Eva Lerch <b>KURSORT:</b> Kasimir-Pfifferstr.18a, Luzern				29.April 6./13./20./27. Mai
<b>Perlenzauber 2</b>	 <b>Dienstag (6x)</b>	 <b>17.30-19.30 Uhr</b>	 <b>Fr. 130.00</b>	<b>➔ August - September</b>
Hier weben, wickeln, fädeln, sticken wir aus allerlei Perlen die verrücktesten Schmuckstücke und Objekte. <b>KURSLEITUNG:</b> Sylvie Brechbühl, Textildesignerin, <b>KURSORGANISATION:</b> Eva Lerch <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				18./25.August 1./8./15./22.September
<b>Yoga 2 am Morgen</b>	 <b>Freitag (14x)</b>	 <b>09.45-11.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 200.00</b>	<b>➔ August - Dezember</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin, <b>KURSORGANISATION:</b> René Bucher <b>KURSORT:</b> Kasimir-Pfyffer-Str. 20a, Luzern				21./28.Aug. 4./11./18./ 25.Sept. 16./23./30. Okt. 6./13./20./27.Nov. 4.Dez
<b>Yoga 2 am Abend</b>	 <b>Dienstag (14x)</b>	 <b>17.30-18.45 Uhr</b>	 <b>Fr. 200.00</b>	<b>➔ August - Dezember</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin, <b>KURSORGANISATION:</b> René Bucher <b>KURSORT:</b> Kasimir-Pfyffer-Str. 20a, Luzern				18./25.Aug. 1./8./15./22.Sept. 13./20./27.Okt. 3./10./17./24.Nov. 1.Dez.
<b>Englischkurs 2</b>	 <b>Donnerstag (11x)</b>	 <b>10.00-11.30 Uhr</b>	 <b>Fr. 150.00</b>	<b>➔ August - Dezember</b>
Für Teilnehmende mit den Englischgrundkenntnissen auf Level Ende A2. Im Kurs wird Englisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. <b>KURSLEITUNG:</b> Joanna Christen-Glennie, Sprachlehrerin, <b>KURSORGANISATION:</b> René Bucher <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				20./27.Aug. 3./10./17.Sep. 15./22./29.Okt 5./12./ 26.Nov.
<b>Gesundheit und Ernährung</b>	 <b>Mittwoch (5x)</b>	 <b>10.00-12.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 90.00</b>	<b>➔ August - September</b>
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. <b>Kursleitung:</b> Raphael Acklin, Coach <b>KURSORGANISATION:</b> Markus Walker <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				29./26.August 2./9./16.September
<b>Herbstliche Floristik</b>	 <b>Freitag (3x)</b>	 <b>15.00-17.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 100.00</b>	<b>➔ September</b>
Wir gestalten gemeinsam verschiedene floristische Werkstücke, passend zur herbstlichen Jahreszeit. <b>KURSLEITUNG:</b> Irene Wicki, Floristin und Agogin, <b>KURSORGANISATION:</b> Andrea Gyga <b>KURSORT:</b> Stiftung Brändi Dorfgärtnerei, Kriens				4./11./18.September
<b>Floristik in Hochdorf</b>	 <b>Dienstag (4x)</b>	 <b>15.00-17.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 130.00</b>	<b>➔ September</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Martina Walker, Floristin <b>KURSORGANISATION:</b> Markus Walker <b>KURSORT:</b> Treffpunkt traversa Seetal, Luzernstr. 14, Hochdorf				8./15./22./29.September
<b>Italienischkurs 2</b>	 <b>Montag (11x)</b>	 <b>14.00-15.30 Uhr</b>	 <b>Fr. 150.00</b>	<b>➔ September - Nov.</b>
Für Teilnehmende mit Italienischkenntnissen auf Level A1. Im Kurs wird Italienisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. <b>KURSLEITUNG:</b> Sandra Kaufmann, Italienischlehrerin <b>KURSORGANISATION:</b> Brigitte Birkenstock <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				14./21./28.Sept. 5./12./19./ 26.Okt 2./9./16./23.Nov