



















Tageszentrum

Kursprogramm 2021

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, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Berglistrasse 29, Luzern				28. Jan., 4./18./25. Febr., 4./11./18./25. März, 22./ 29. April, 6./20./ 27. Mai, 10./17. Juni
Englischkurs	 Donnerstag (8x)	 10.15–11.45 Uhr	 Fr. 100.00	→ Februar - April
Für Anfängerinnen und Anfänger oder mit Grundkenntnissen. Im Kurs wird Englisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. KURSLEITUNG: Joanna Christen-Glennie, Sprachlehrerin KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Tageszentrum, Luzern				25. Febr., 4./11./18./25. März, 1./22./29 April
Nähkurs 1	 Mittwoch (7x)	 17.45–20.45 Uhr	 Fr. 160.00	→ März/April
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				10./17./24./31. März, 7./14./21. April
Bildhauerei: Tonmodelle in Gips abgiessen	 Donnerstag (5x)	 17.30–20.30 Uhr	 Fr. 120.00	→ April/Mai/Juni
Lust, in der Bildhauerei-Werkstatt grosse Figuren nach eigenen Vorstellungen in Ton zu modellieren und die Modelle anschliessend in Gips abzugliessen? In diesem Kurs wirst du Schritt für Schritt angeleitet. Vorkenntnisse sind keine vorausgesetzt. KURSLEITUNG: Carmen Rohrer, Bachelor in Kunst und Vermittlung KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Bildhauerei –Werkstatt Luzernerstrasse 33c, Kriens				29. April 6./20./27. Mai 10. Juni
Theaterkurs	 Montag (8x)	 19.00–21.00	 Fr. 120.00	→ Mai - Juli
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				3./10./17./31. Mai, 7./14./28. Juni, 5. Juli
Meditation	 Mittwoch (7x)	 10.30–12.00	 Fr. 100.00	→ Mai/Juni
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: Brigitte Birkenstock KURSORT: Tageszentrum, Luzern				19./26. Mai, 2./9./16./23./30. Juni
Singen aus Freude	 Dienstag (7x)	 17.30–19.00 Uhr	 Fr. 110.00	→ Mai - Juli
Wir singen einfache Lieder in verschiedenen Sprachen und entdecken unsere Möglichkeiten, die Stücke zum Klingen zu bringen. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Vorkenntnisse sind keine notwendig. KURSLEITUNG: Ursula Zihlmann, Chorleiterin und Musikerin KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Tageszentrum oder im Freien, Luzern				25. Mai, 1./8./15./22./ 29. Juni, 6. 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, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Berglistrasse 29, Luzern				12./19./26. Aug., 2./9./16. Sept., 14./21./28. Okt., 4./ 11./18./25. Nov., 2./9. Dez.
Kochkurs	 Mittwoch (4x)	 18.00–21.00 Uhr	 Fr. 150.00	→ September
Raffinierte und dennoch einfache Rezepte aus der Französischen Küche kennen lernen und geniessen. KURSLEITUNG: Pia Oechslin, Fachlehrerin Hauswirtschaft KURSORGANISATION: Eva Lerch KURSORT: Schulhaus Hubelmatt, Luzern				1./8./15./22. September
PC-Kurs (Internet)	 Freitag (7x)	 19.00–21.00 Uhr	 Fr. 120.00	→ September/Oktober
Wir lernen uns sicher und mit Spass im Internet zu bewegen. Anforderung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. PCs sind im Kursraum vorhanden. KURSLEITUNG: Christian Birkenstock, Erwachsenenbildner KURSORGANISATION: Markus Walker KURSORT: SAH Zentralschweiz, Birkenstrasse 12, Luzern				17./24. Sept 1./8./15./22./29. Oktober
Herbstliche Floristik	 Freitag (3x)	 16.00–18.00 Uhr	 Fr. 80.00	→ September/Oktober
In diesem Kurs erlernst du das Binden und Stecken eines Herbstkranzes sowie das Gestalten eines herbstlichen Gestecks. KURSLEITUNG: Irene Wicki, Floristin und Agogin KURSORGANISATION: Franziska Furger KURSORT: Stiftung Brändi Dorfgärtnerei, Kriens				17./24. Sept./ 1. Okt.
Schreibspiele	 Dienstag (4x)	 16.00–18.00 Uhr	 Fr. 70.00	→ September/Oktober
Wir spielen schreibend und schreiben spielend und begegnen dabei unserer Phantasie, unserer Lebensfreude, unseren Lebensträumen oder auch einfach uns selbst. KURSLEITUNG: Ulrike Kaiser KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Tageszentrum, Luzern				28. September 5./12./19. Oktober
Nähkurs 2	 Mittwoch (7x)	 17.45–20.45 Uhr	 Fr. 160.00	→ 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				6./13./20./27. Oktober, 3./10./17. November
Theater und Musik	 Montag (10x)	 19.00–21.00	 Fr. 150.00	→ Oktober - Dezember
Den Alltag hinter sich lassen, die Zeit vergessen und in eine andere Welt eintauchen. Theater und Musik verschmelzen in spielerischen Übungen. Wir spielen, hören, erzeugen Klänge und bewegen uns dazu. Dieser Kurs regt die Kreativität an und lädt zum Lachen und Entspannen ein. KURSLEITUNG: Brigitte Birkenstock, Theaterpädagogin KURSORGANISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Tageszentrum, Luzern				25. Okt., 1./8./15./22./ 29. Nov., 6./13./20./27. Dez.

Die jeweils aktuellen Corona Schutzmassnahmen werden bei allen Kursen eingehalten.