











































## Kursprogramm 2021

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

<b>Yoga 1</b>	 <b>Donnerstag (15x)</b>	 <b>19.15–20.30 Uhr</b>	 <b>Fr. 160.00</b>	→ <b>Januar – Juni</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Edith Schöpfer, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU <b>KURSOORGANISATION:</b> Dora Frank <b>KURSORT:</b> Berglistrasse 29, Luzern				Beginn frühestens ab 22./29. April, 6./20./ 27. Mai, 10./17. Juni
<b>Englischkurs</b>	 <b>Donnerstag (8x)</b>	 <b>10.15–11.45 Uhr</b>	 <b>Fr. 100.00</b>	→ <b>April - Juni</b>
Für Anfängerinnen und Anfänger oder mit Grundkenntnissen. Im Kurs wird Englisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. <b>KURSLEITUNG:</b> Joanna Christen-Glennie, Sprachlehrerin <b>KURSOORGANISATION:</b> Dora Frank <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				Neue Kursdaten 6./20./27. Mai 10./17./24. Juni, 1./8. Juli
<b>Nähkurs 1</b>	 <b>Mittwoch (7x)</b>	 <b>17.45–20.45 Uhr</b>	 <b>Fr. 160.00</b>	→ <b>April/Mai</b>
Hier erhältst du Anleitung für nähtechnische Fragen oder kannst dir ein einfaches Kleidungsstück nähen. Stoff, Faden und Schnittmuster musst du selber mitbringen. <b>KURSLEITUNG:</b> Brigitte Fries, Schneiderin <b>KURSOORGANISATION:</b> Eva Lerch <b>KURSORT:</b> Nähatelier von Brigitte Fries, Ebikon				Neue Kursdaten 19./26. Mai 2./9./16./23./30. Juni
<b>Bildhauerei: Tonmodelle in Gips abgiessen</b>	 <b>Donnerstag (5x)</b>	 <b>17.30–20.30 Uhr</b>	 <b>Fr. 120.00</b>	→ <b>April/Mai/Juni</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Carmen Rohrer, Bachelor in Kunst und Vermittlung <b>KURSOORGANISATION:</b> René Bucher <b>KURSORT:</b> Bildhauerei –Werkstatt Luzernerstrasse 33c, Kriens				29. April 6./20./27. Mai 10. Juni
<b>Theaterkurs</b>	 <b>Montag (8x)</b>	 <b>19.00–21.00</b>	 <b>Fr. 120.00</b>	→ <b>Mai - Juli</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Brigitte Birkenstock, Theaterpädagogin <b>KURSOORGANISATION:</b> Brigitte Birkenstock <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				3./10./17./31. Mai, 7./14./28. Juni, 5.Juli
<b>Meditation</b>	 <b>Mittwoch (7x)</b>	 <b>10.30–12.00</b>	 <b>Fr. 100.00</b>	→ <b>Mai/Juni</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>KURSOORGANISATION:</b> Brigitte Birkenstock <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				19./26. Mai, 2./9./16./23./30. Juni
<b>Singen aus Freude</b>	 <b>Dienstag (7x)</b>	 <b>17.30–19.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 110.00</b>	→ <b>Mai - Juli</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Ursula Zihlmann, Chorleiterin und Musikerin <b>KURSOORGANISATION:</b> Dora Frank <b>KURSORT:</b> Tageszentrum oder im Freien, Luzern				25. Mai, 1./8./15./22./ 29. Juni, 6. Juli
<b>Yoga 2</b>	 <b>Donnerstag (15x)</b>	 <b>19.15–20.30 Uhr</b>	 <b>Fr. 160.00</b>	→ <b>August - Dezember</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Edith Schöpfer, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU <b>KURSOORGANISATION:</b> Dora Frank <b>KURSORT:</b> Berglistrasse 29, Luzern				12./19./26. Aug., 2./9./16. Sept., 14./21./28. Okt., 4./ 11./18./25. Nov., 2./9. Dez.
<b>Kochkurs</b>	 <b>Mittwoch (4x)</b>	 <b>18.00–21.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 150.00</b>	→ <b>September</b>
Raffinierte und dennoch einfache Rezepte aus der Französischen Küche kennen lernen und geniessen. <b>KURSLEITUNG:</b> Pia Oechslin, Fachlehrerin Hauswirtschaft <b>KURSOORGANISATION:</b> Eva Lerch <b>KURSORT:</b> Schulhaus Hubelmatt, Luzern				1./8./15./22. September
<b>PC-Kurs (Internet)</b>	 <b>Freitag (7x)</b>	 <b>19.00–21.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 120.00</b>	→ <b>September/Oktober</b>
Wir lernen uns sicher und mit Spass im Internet zu bewegen. Anforderung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. PCs sind im Kursraum vorhanden. <b>KURSLEITUNG:</b> Christian Birkenstock, Erwachsenenbildner <b>KURSOORGANISATION:</b> Markus Walker <b>KURSORT:</b> SAH Zentralschweiz, Birkenstrasse 12, Luzern				17./24. Sept 1./8./15./22./29. Oktober
<b>Herbstliche Floristik</b>	 <b>Freitag (3x)</b>	 <b>16.00–18.00 Uhr</b>	 <b>Fr.80.00</b>	→ <b>September/Oktober</b>
In diesem Kurs erlernst du das Binden und Stecken eines Herbstkranzes sowie das Gestalten eines herbstlichen Gestecks. <b>KURSLEITUNG:</b> Irene Wicki, Floristin und Agogin <b>KURSOORGANISATION:</b> Franziska Furger <b>KURSORT:</b> Stiftung Brändi Dorfgärtnerei, Kriens				17./24. Sept./ 1. Okt.
<b>Schreibspiele</b>	 <b>Dienstag (4x)</b>	 <b>16.00–18.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 70.00</b>	→ <b>September/Oktober</b>
Wir spielen schreibend und schreiben spielend und begegnen dabei unserer Phantasie, unserer Lebensfreude, unseren Lebensträumen oder auch einfach uns selbst. <b>KURSLEITUNG:</b> Ulrike Kaiser <b>KURSOORGANISATION:</b> René Bucher <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				28. September 5./12./19. Oktober
<b>Nähkurs 2</b>	 <b>Mittwoch (7x)</b>	 <b>17.45–20.45 Uhr</b>	 <b>Fr. 160.00</b>	→ <b>Oktober/November</b>
Hier erhältst du Anleitung für nähtechnische Fragen oder kannst dir ein einfaches Kleidungsstück nähen. Stoff, Faden und Schnittmuster musst du selber mitbringen. <b>KURSLEITUNG:</b> Brigitte Fries, Schneiderin <b>KURSOORGANISATION:</b> Eva Lerch <b>KURSORT:</b> Nähatelier von Brigitte Fries, Ebikon				6./13./20./27. Oktober, 3./10./17. November
<b>Theater und Musik</b>	 <b>Montag (10x)</b>	 <b>19.00–21.00</b>	 <b>Fr. 150.00</b>	→ <b>Oktober - Dezember</b>
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Brigitte Birkenstock, Theaterpädagogin <b>KURSOORGANISATION:</b> Brigitte Birkenstock <b>KURSORT:</b> 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.