














































Tageszentrum

Kursprogramm 2022

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

Englischkurs	 Donnerstag (8x)	 10.15–11.45 Uhr	 Fr. 100.00	→ Januar – März
Für Anfänger*innen 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				27. Jan., 3./10./17. Febr., 10./17./24./31. März
Yoga 1	 Donnerstag (15x)	 19.15–20.30 Uhr	 Fr. 160.00	→ Februar – 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				3./10./17. Febr., 10./17./24. 31. März, 7./14./28. April, 5./12./19. Mai, 2./9. Juni
Frühlings-Floristik	 Freitag (3x)	 16.00–18.00 Uhr	 Fr. 90.00	→ März
In diesem Kurs gestalten wir frühlingshaften und österlichen Blumenschmuck. KURSLEITUNG: Irene Wicki, Floristin und Agogin KURSORGANISATION: Franziska Furger KURSORT: Stiftung Brändi Dorfgärtnerei, Kriens				4./11./18. März
Nähkurs 1	 Mittwoch (7x)	 13.00–16.00 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				16./23./30. März 6./13./20./27. April
Theater-Clownkurs	 Montag (8x)	 19.00–21.00 Uhr	 Fr. 120.00	→ April/Mai
Wissen wir eigentlich wie komisch wir sein können- wie mitreissend? In diesem Kurs lernen die Teilnehmer*innen das Humor lernbar ist und jedem zur Verfügung steht. Als vielseitiges Ausdrucksmittel- als Brücke zur Kommunikation. Wir begegnen unserer Unbeschwertheit. KURSLEITUNG: Brigitte Birkenstock, Theaterpädagogin KURSORGANISATION: Brigitte Birkenstock KURSORT: Tageszentrum, Luzern				4./11./25. April 2./9./16./23./30. Mai
Singen aus Freude	 Dienstag (7x)	 17.30–19.00 Uhr	 Fr. 110.00	→ Mai – Juni
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				3./10./17./24./31. Mai, 14./21. Juni
Siebdruckkurs	 Mittwoch (5x)	 17.00–20.00 Uhr	 Fr. 120.00	→ Mai/Juni
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. KURSLEITUNG: Barbara Bucher, Textildesignerin und Erwachsenenbildnerin KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Kasimir-Pfifferstr.18a, Luzern				4./11./18./25. Mai 1. Juni
Meditation	 Mittwoch (7x)	 10.30–12.00 Uhr	 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				25. Mai, 1./8./15./22./29. Juni, 6. Juli
Kochkurs	 Dienstag (4x)	 18.00–21.00 Uhr	 Fr. 150.00	→ August
Originelle, einfache Rezepte aus der italienischen Küche kennen lernen und geniessen. KURSLEITUNG: Pia Oechslin, Fachlehrerin Hauswirtschaft KURSORGANISATION: Eva Lerch KURSORT: Schulhaus Hubelmatt, Luzern				9./16./23./30. August
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				18./25. Aug., 1./8./15./22./ 29. Sept., 20./27. Okt., 3./ 10./17./24. Nov., 1./15. Dez.
Naturerlebnis im Wald	 Montag (4x)	 14.00–17.00 Uhr	 Fr. 110.00	→ September – Oktober
In diesem Kurs lernen wir eine Feuerstelle im Wald einzurichten. Wir sammeln das richtige Holz, machen Feuer und üben uns im Kochen am Feuer. Gleichzeitig erleben und erforschen wir die Natur mit ihren Gegebenheiten. KURSLEITUNG: Lukas Bossert, Mitarbeiter Begleitetes Wohnen und Tourenleiter Geländesport KURSORGANISATION: Dora Frank KURSORT: Im Wald				12./26. September 17./31. Oktober
PC-Kurs (Internet)	 Freitag (9x)	 19.00–21.00 Uhr	 Fr. 150.00	→ September-November
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				16./23./30. September 7./14./21./28. Oktober 4./11. November
Theaterkurs	 Montag (10x)	 19.00–21.00 Uhr	 Fr. 150.00	→ Oktober – Dezember
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./31. Oktober 7./14./21./28. November 5./12./19. Dezember
Nähkurs 2	 Mittwoch (7x)	 13.00–16.00 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				19./26. Oktober 2./9./16./23./30. November
Schreibspiele	 Dienstag (6x)	 16.00–18.00 Uhr	 Fr. 100.00	→ 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 KURSORGANISATION: René Bucher KURSORT: Tageszentrum, Luzern				25. Oktober 1./8./15./22./29. November

Die jeweils aktuellen Corona Schutzmassnahmen werden bei allen Kursen eingehalten.