

















































## Kursprogramm 2023

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

<b>Englischkurs</b>	 <b>Donnerstag (8x)</b>	 <b>10.15–11.45 Uhr</b>	 <b>Fr. 110.00</b>	→ <b>Januar – März</b> 19./26. Jan., 2./9. Febr., 2./9./16./30. März
Kurs Level A2, für fortgeschrittene Anfänger*innen. Im Kurs wird Englisch für den praktischen Alltagsgebrauch gelehrt und geübt. <b>KURSLEITUNG:</b> Joanna Christen-Glennie, Sprachlehrerin <b>KURSORGANISATION:</b> Dora Frank <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				
<b>Yoga 1</b>	 <b>Dienstag (15x)</b>	 <b>17.30–18.45 Uhr</b>	 <b>Fr. 180.00</b>	→ <b>Februar – Juni</b> 28. Febr., 7./14./21. /28. März, 4./25. April, 2./9./16./23./30. Mai, 6./13./20. 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. <b>KURSLEITUNG:</b> Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin <b>KURSORGANISATION:</b> Dora Frank <b>KURSORT:</b> Kasimir-Pfyffer-Str. 20A, Luzern				
<b>Frühlings-Floristik</b>	 <b>Freitag (3x)</b>	 <b>16.00–18.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 90.00</b>	→ <b>März</b> 3./10./17. März
In diesem Kurs gestalten wir frühlingshafte Werkstücke mit Blumen und Accessoires. <b>KURSLEITUNG:</b> Irene Wicki, Floristin und Agogin <b>KURSORGANISATION:</b> Franziska Furger <b>KURSORT:</b> Stiftung Brändi Dorfgärtnerei, Kriens				
<b>Nähkurs 1</b>	 <b>Mittwoch (7x)</b>	 <b>13.00–16.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 175.00</b>	→ <b>März/April</b> 15./22./29. März 5./12./19./26. April
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>KURSORGANISATION:</b> Eva Lerch <b>KURSORT:</b> Nähatelier von Brigitte Fries, Ebikon				
<b>Clownkurs</b>	 <b>Montag (8x)</b>	 <b>19.00–21.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 130.00</b>	→ <b>April/Mai</b> 3./17./24. April 1./8./15./22. Mai 5. Juni
Schritt für Schritt Einführung in die Clownerie. Wir lernen die Grundlagen eines Clowns. Begegnen verschiedenen Clowntypen und üben das Spielen mit Partner, Requisiten und dem Publikum. Dabei trainieren wir unseren Körper in Mimik und Gestik und leben unsere Unbeschwertheit. <b>KURSLEITUNG:</b> Brigitte Birkenstock, Theaterpädagogin <b>KURSORGANISATION:</b> Brigitte Birkenstock <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				
<b>Kochkurs</b>	 <b>Mittwoch (4x)</b>	 <b>18.00–21.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 165.00</b>	→ <b>April</b> 5./12./19./26. April
Sinnvoll kochen, auch wenn ich müde von der Arbeit komme. Gesunde und doch einfache Rezepte. <b>KURSLEITUNG:</b> Pia Oechslin, Fachlehrerin Hauswirtschaft <b>KURSORGANISATION:</b> Eva Lerch <b>KURSORT:</b> Schulhaus Hubelmatt, Luzern				
<b>Meditation</b>	 <b>Mittwoch (7x)</b>	 <b>10.30–12.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 120.00</b>	→ <b>Mai/Juni</b> 24./31. Mai, 7./14./21./28. Juni, 5. Juli
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> Brigitte Birkenstock <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				
<b>Siebdruckkurs</b>	 <b>Mittwoch (5x)</b>	 <b>17.00–20.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 130.00</b>	→ <b>Mai/Juni</b> 24./31. Mai 7./21./28. 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. <b>KURSLEITUNG:</b> Barbara Bucher, Textildesignerin und Erwachsenenbildnerin <b>KURSORGANISATION:</b> René Bucher <b>KURSORT:</b> Kasimir-Pfyfferstr.18a, Luzern				
<b>Yoga 2</b>	 <b>Dienstag (15x)</b>	 <b>17.30–18.45 Uhr</b>	 <b>Fr. 180.00</b>	→ <b>August –Dezember</b> 22./29. August, 5./12./ 19./26. Sept., 17./24./31. Okt., 7./14./21./28. Nov., 5./12. Dez.
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> Dagmar Fromherz, dipl. Yogalehrerin <b>KURSORGANISATION:</b> Dora Frank <b>KURSORT:</b> Kasimir-Pfyffer-Str. 20A, Luzern				
<b>Theaterkurs</b>	 <b>Dienstag (10x)</b>	 <b>10.00–11.30 Uhr</b>	 <b>Fr. 150.00</b>	→ <b>September–November</b> 5./12./19./26. September 3./17./24./31. Oktober 7./14. November
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. <b>KURSLEITUNG:</b> Brigitte Birkenstock, Theaterpädagogin <b>KURSORGANISATION:</b> Brigitte Birkenstock <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				
<b>PC-Kurs</b>	 <b>Freitag (9x)</b>	 <b>18.30–20.30 Uhr</b>	 <b>Fr. 160.00</b>	→ <b>September–November</b> 15./22./29. September 6./20./27. Oktober 3./10./17. November
Grundwissen für den sicheren Umgang mit dem PC und dem Internet erlangen. Sind Anwendungen auf dem Smartphone sinnvoller, werden wir mit den entsprechenden Apps arbeiten. Anforderung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. PCs sind im Kursraum vorhanden. <b>KURSLEITUNG:</b> Christian Birkenstock, Erwachsenenbildner <b>KURSORGANISATION:</b> Markus Walker <b>KURSORT:</b> SAH Zentralschweiz, Birkenstrasse 12, Luzern				
<b>Wald erforschen und erleben</b>	 <b>Montag (4x)</b>	 <b>13.45–17.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 120.00</b>	→ <b>September – Oktober</b> 25. Sep. 16./30. Okt. 13. Nov.
Für Anfänger und Fortgeschrittene: In diesem Kurs erforschen wir die Wälder in Luzern und Umgebung. Wir lernen uns zu orientieren, eine Feuerstelle einzurichten und einfache Gerichte am Feuer zu kochen. <b>KURSLEITUNG:</b> Lukas Bossert, Mitarbeiter Begleitetes Wohnen und Tourenleiter Geländesport <b>KURSORGANISATION:</b> René Bucher <b>KURSORT:</b> Im Wald				
<b>Nähkurs 2</b>	 <b>Mittwoch (7x)</b>	 <b>13.00–16.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 175.00</b>	→ <b>Oktober/November</b> 18./25. Okt. 8./15./22./29. Nov. 6. Dez.
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>KURSORGANISATION:</b> Eva Lerch <b>KURSORT:</b> Nähatelier von Brigitte Fries, Ebikon				
<b>Deutsch</b>	 <b>Montag (6x)</b>	 <b>19.00–21.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 110.00</b>	→ <b>Oktober - November</b> 23./30. Oktober 6./13./20./27. November
Wir erweitern lustvoll unsere Schreib und Lesekompetenzen. Formelle Briefe schreiben, neuste Rechtschreibung und Textverständnis. <b>KURSLEITUNG:</b> Anina Blum, Lehrerin <b>KURSORGANISATION:</b> Brigitte Birkenstock <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				
<b>Schreibspiele</b>	 <b>Dienstag (6x)</b>	 <b>16.00–18.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 110.00</b>	→ <b>Oktober/November</b> 24./31. Oktober 7./14./21./28. November
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>KURSORGANISATION:</b> René Bucher <b>KURSORT:</b> Tageszentrum, Luzern				
<b>Kletterkurs</b>	 <b>Freitag (5x)</b>	 <b>13.30–15.00 Uhr</b>	 <b>Fr. 200.-</b>	→ <b>November/Dezember</b> 3./10./17./24. November 1. Dezember
Das Klettern bietet vielfältige Möglichkeiten, sich eigene Ziele und Schwerpunkte zu setzen, dabei Spass zu haben, sich zu bewegen, sich zu überwinden und über sich hinauszuwachsen. Sei einfach dabei, denn Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Eintritt und Material sind im Kursgeld inklusive. <b>KURSLEITUNG:</b> Melanie Fluder und Julia Kreilinger <b>KURSORGANISATION:</b> Eva Lerch <b>KURSORT:</b> Kletterhalle Pilatus Indoor, Root D4				