

## ADRESSE

Freizeitzentrum Obwalden  
Marktstrasse 5 (Hüetli, 3. Stock), 6060 Sarnen  
Dienstag – Freitag, 8.00–11.30 Uhr  
041 662 08 44  
info@fzo.ch, www.fzo.ch



## HINWEISE

Bitte unterstützen Sie uns bei den Bemühungen, Ihre Bedürfnisse aufzunehmen und das Freizeitzentrum weiter zu entwickeln. Richten Sie Ihr Anliegen an folgende **Ombudsstelle** des Freizeitentrums: [ombud@fzo.ch](mailto:ombud@fzo.ch)

Ihre Mail wird an eine neutrale, vom Vorstand betreute, Stelle gesandt. Vielen herzlichen Dank für Ihr Engagement.

## ANMELDEBEDINGUNGEN

- ▶ **Anmeldeschluss** ist in der Regel 10 Tage vor Kursbeginn.
  - ▶ Ihrer Anmeldung folgt kurz vor Kursbeginn eine **Bestätigung** mit Einzahlungsschein, mit welchem Sie innert 10 Tagen das Kursgeld einzahlen können.
  - ▶ Die schriftliche oder telefonische Anmeldung ist **verbindlich**.
  - ▶ Bei kurzfristiger **Abmeldung** nach Erhalt der definitiven Einladung berechnen wir einen Teil der Kurskosten und eine Administrationsgebühr.
  - ▶ Nach dem Kursstart wird **keine Rückerstattung** gewährt.
  - ▶ Die Kurse finden nicht nur in Sarnen statt.
  - ▶ Die genauen Angaben zum **Kurslokal** werden Ihnen mitgeteilt.
  - ▶ Wir behalten uns **Verschiebungen** der Kursdaten aus dringenden Gründen oder höherer Gewalt vor.
  - ▶ In den **Schulferien** finden in der Regel keine Kurse statt.
  - ▶ Der Abschluss einer allfälligen **Versicherung** ist Sache der Kursteilnehmer/innen.
- weitere Details siehe [www.fzo.ch](http://www.fzo.ch)

Das nächste gedruckte Programm erscheint im Januar 2024 mit Start der Kurse ab Ende Februar 2024

Beachten Sie unsere Webseite [www.fzo.ch](http://www.fzo.ch)  
Dort finden Sie ebenfalls kurzfristig angesetzte Angebote und Veranstaltungen.

FZO.CH



PROGRAMM 2023/2 FZOoh!

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>BUNT, GEMISCHT</b>	
Hocus Pocus	4
Vegan Basic	4
Führung Rathaus	5
Schmurgel und Knaster	5
Social Media im Überblick	5
Himmeli	6
Feel free to dance	6
Early Bird	6
Mobbing unter Kindern und Jugendlichen	7
Origami - Die Kunst des Papierfaltens	7
Vision Board	7
Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom Classic	9
Handyfotografie	9
Fotografieren: Nachtaufnahmen in Luzern	9
Fotokurs Spiegelreflex / Systemkamera	10
Der (Alb)Traum vom eigenen Hund	10
Bellende Hunde beissen nicht	10
Au statt Wau	10
<b>ORGANISIEREN, KOMMUNIZIEREN</b>	
Instagram-Grundlagen für Einsteigende	11
Parlez-vous français? Mais dis donc, bien sûr!	11
Englisch-Kurse	12/13
SpanischKurse	14
<b>LEBEN GESTALTEN</b>	
Mental stark sein	15
Mein positiver Start ins neue Jahr	15
Ausmisten mit den Jahreszeiten	16
Räuchern-Kurse	16/17
Astrologie Beginnende 1	19
Entspannung mit Kristallklingenschalen	19
Klangschalen-Massage Einführung	19
Schwangerschaft	20
Mami sein	20
Liebevolle Versöhnung mit meinem Körper	20
<b>GESUNDHEIT</b>	
Erlebnis Lachen	21
<b>BEWEGEN TRAINIEREN</b>	
Qigong	21
Yoga-Kurse	22/23
Fat Burn	24
Body-Toning	24
Bewegtes Gehirntaining mit Spass	24
Bauch, Beine, Po	24
Bewegt von Kopf bis Fuss	25
Zumba	25
Gesunde Rücken entzücken	25
Pilates-Kurse	26/27
<b>ESSEN, GENIESSEN</b>	
Feine Desserts ohne Zucker	28
Bratensauce und Bouillon selber herstellen	28
Fondant-Weihnachtstorte	29
Persische Küche	29
Türkische Küche	30
Indisch Kochen	31
Ayurvedisch kochen	31
Street Food aus Indien	31

	<b>BLUMEN, FLORALES</b>	
	Callunaherz	33
	Adventskranz	33
	<b>NATUR ERLEBEN</b>	
	Erlebnis Nachthimmel	34
	Unterwegs im Winterwald	34
	<b>MALEN, ZEICHNEN</b>	
	Handlettering-Kurse	35
	Öl-Malen oder mit Tempera, Acryl	36
	Portraits und Figuren zeichnen	36
	<b>WERKEN, GESTALTEN</b>	
	Mehr machen mit der Bandsäge	37
	In Falten gelegt	37
	Farbe für Ihre Räume	37
	Keramik-Kurse	38
	Schweissen Einsteigerkurs	39
	Drechseln-Kurse	39
	Messer schleifen	40
	Glasrecycling und Sandstrahlen	40
	Holzschnitzen, Holzbildhauen	40
	<b>SINGEN, MUSIZIEREN</b>	
	Didgeridoo spielen für Beginnende	41
	Schwyzerörgeli-Kurse	41
	Musik und Bewegung 60+	41
	Jodel-Kurse	42
	<b>KINDER; JUGENDLICHE</b>	
	Kindertanzen	43
	Break Dance-Kurse	43
	Weihnachtliche Cupcakes (ab 8 Jahren)	43
	Lettering for Teens (10-15 Jahre)	44
	Kids Yoga für Boys und Girls (8-11 Jahre)	44
	Yoga für Girls (12-19 Jahre)	44
	<b>SCHULE UND ELTERN</b>	
	Kinderfreundschaften	45
	Selbständig und motiviert lernen (Kinder und Jugendliche)	45
	Selbständig und motiviert lernen (Einführungsabend für Eltern)	45
	<b>SCHWIMMEN</b>	
	Babyschwimmen (ab 5 Monate bis 1 Jahre)	46
	Schwimmkurse für Kinder	46
	<b>VERANSTALTUNGEN</b>	
	FZOoh!-Jubiläumsanlass	3
	Konzertabend Veronica Fusaro	47
	Kerzenziehen	48
	Comedyabend Riklin&Schaub	48
	<b>SPIELBOX-FZO-LUDOTHEKEN</b>	<b>49</b>
	<b>VEREIN</b>	<b>50</b>

## KURSLEITERIN

# PORTRAIT

### Katja Volker-Hepp «Äs läbt mid miär!»

Katja Volker-Hepp strahlt, wenn sie diese Aussage macht. Offensichtlich lebt es gut mit ihr, denn ihre Fröhlichkeit bricht bis zu unserer Verabschiedung am Ende des Interviews nie ab.

Das Leben hatte bisher für Katja Volker-Hepp sehr viel Bewegung für den Körper bereit. Bewegung sei, seit sie sich erinnern möge, ein wichtiges Element für sie. Ballett, Geräteturnen, Tanz und später intensives Sektionsturnen mit erfolgreichen Teilnahmen an Schweizermeisterschaften... «Vielleicht war ich ja in diesen Jahren zu viel in den Turnhallen, aber ich liebte es und genoss, nebst der körperlichen Leistung, die Geselligkeit und die Freundschaften, welche damit verbunden waren.»



Eher nebenbei erwähnt sie, dass sie eine Coiffeurlehre absolvierte. Sie schätzte den kreativen Anteil in dieser Arbeit und den Umgang mit Menschen, aber diesem Beruf widmete sie sich nach der Lehrzeit nicht mehr länger. Es rückte wieder die Bewegung ins Zentrum. Gymnastikpädagogin, Tanz, Theater, Aquafit, Mattenausübung (Pilates), Eidgenössische Fitnesstrainerin... Alles wurde von Katja Volker-Hepp mit Freude und Interesse entdeckt, immer mehr verknüpft und so zum erfüllenden Mittelpunkt in ihrem Berufsleben. Warum, was, wie kam, kann sie zwar chronologisch erzählen, aber eigentlich, so sagt sie, hätte es einfach mit ihr gelebt.



Die Freude an der Bewegung und die positiven Auswirkungen davon gibt sie in ihren Kursstunden gerne weiter. «Ich habe den Anspruch, dass die Kursteilnehmenden achtsam sind und selbst erfahren, wie sich etwas positiv verändern kann.» Dazu braucht es einen guten Mix aus Bewegung und Innehalten.

Katja Volker-Hepp erzählt, wie sie in der Freizeit mit der Familie wandert, Velo fährt, klettert, schwimmt und generell gerne unterwegs sei.

Beinahe scheint es, als ob es für sie selbst kein Innehalten geben würde. Sie erwidert, dass sie auch das Meditative und Ruhige schätzen gelernt habe. «Ich bin ein sehr emotionaler Mensch und es gibt Gefühle und Fragen im Leben, welchen ich in der Meditation viel besser begegnen kann.» Dies sei eine schöne und wichtige Ergänzung zu ihren bewegten Leidenschaften geworden.

Zukunftspläne hat sie, - aber wer weiss was kommen wird? Mit einer tiefen positiven Überzeugung und ansteckender Fröhlichkeit sagt sie: «Ich vertraue darauf, dass das Leben das Richtige mit mir macht!»

Kurse mit Katja Volker-Hepp finden Sie auf den Seiten 26 und 27.

## MITGLIED

### Werden Sie Mitglied!

Mit einem Jahresbeitrag von Fr. 25.– (Fr. 35.– für Familien) sind Sie Mitglied unseres Vereins und unterstützen damit auch ideell unsere Tätigkeiten und Ziele.

### Als Mitglied – Einzel oder Familie

- ▶ profitieren Sie von einer 10%-Ermässigung auf die Kursgelder
- ▶ gilt die Mitgliedschaft für das Kalenderjahr. (Automatische Erneuerung. Kündigung auf Ende Kalenderjahr.)

## ANMELDUNG

- ▶ **Anmeldungen** werden in der **Reihenfolge** des Eingangdatums berücksichtigt.
- ▶ Ihrer Anmeldung folgt kurz vor Kursbeginn eine **Einladung** mit Rechnung. (per E-Mail oder Post)
- ▶ Eine allfällige **Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden
- ▶ Die **telefonische Anmeldung** ist ebenfalls **verbindlich**.
- ▶ **Anmeldeschluss** ist in der Regel 10 Tage vor Kursbeginn.

Ja, ich melde mich an:

### Kurs-Name 1:

Startdatum: \_\_\_\_\_ Kurszeit: \_\_\_\_\_

### Kurs-Name 2:

Startdatum: \_\_\_\_\_ Kurszeit: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ + Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geb.Dat.: \_\_\_\_\_ (nur wenn in Ausschreibung verlangt)

Bemerkung: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

- Ich möchte Einzel-Mitglied werden
- Wir möchten die Familien-Mitgliedschaft lösen
- Bitte um Zusendung des Programmheftes (2x pro Jahr)

### Bitte einsenden an:

Freizeitzentrum Obwalden, Marktstrasse 5, 6060 Sarnen  
Dienstag-Freitag, 8.00–11.30 Uhr  
Telefon 041 662 08 44  
kurse@fzo.ch, www.fzo.ch



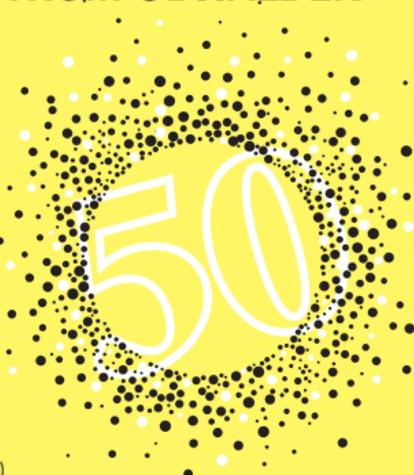
# VERANSTALTUNG

## FZOoh! - JUBILÄUMSANLASS 50 JAHRE FREIZEITZENTRUM OBWALDEN

15./16. September 2023

Dorfplatz, Sarnen

► Eingebettet in die Veranstaltung «Miär machid Platz» der Ortskernentwicklung Sarnen und dem Wochenmarkt feiert das FZO sein Jubiläum mit verschiedenen Aktionen auf dem Dorfplatz Sarnen.



### Programm

(Stand Ende Juli 23 / Veränderungen vorbehalten)

**Freitag, 15. September 23** / 9:00 bis 21:30 Uhr

- verschiedene Schnupperkurse  
(Pilates, offenes Handlettering, Life Kinetik, Yoga für Girls, Faszien-Fit, usw.)
- Infostand / Getränke
- ab 19:00 Uhr Lagerfeuer  
(bring deine Gitarre und/oder dein Liederbüchlein mit)

**Samstag, 16. September 23** / 9:00 bis 21:30 Uhr

- Aktionen und Infostand am Wochenmarkt
- verschiedene Schnupperkurse  
(Pilates, Fat-Burn, Jodel-Crashkurs, Holzkuh schnitzen, Kurzinput «Pilze sammeln»)
- Riesen- Brändi-Dog und Spiele der SPIELBOX-FZO-Ludotheken
- Sagenhafter Dorfplatz  
(ein Rundgang für Kinder in Zusammenarbeit mit dem historischen Museum OW)
- Kreativangebot vom Ferienpass Obwalden
- Kulturelles Angebot  
(Schwyzerögeli-Trio, Break-Dance, Trio «Huismaa», Jodlerchörli, Didgeridoo)
- Kulinarisches Angebot ab 17:00 Uhr

Alle Angebote und Zeiten sind unter: **fzo.ch/50**

Finanzielle Unterstützung: (Stand 21.7.23)



Obwaldner  
Kantonalbank

**SWISSLOS**  
Kanton Obwalden



**MIGROS**  
Kulturprozent

**maxon**



Elekttrizitätswerk  
Obwalden



vaudoise



# BUNT, GEMISCHT

---

## Hocus Pocus



### Zauberworkshop für Erwachsene

Mit Thomas Habermacher / [www.tomini.ch](http://www.tomini.ch)

► Möchten Sie an der Familienfeier für Unterhaltung sorgen, beim nächsten Vereinsausflug oder beim Nachtessen mit Freunden mit einer Überraschung verblüffen? Im Zauberworkshop (5 Abende) erlernen Sie mit Alltagsgegenständen verschiedene einfache Zauberkunststücke. Sei das mit Karten, Geldstücken, Seilen, Gummibändern oder Tüchern. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Nach dem Einstiegskurs werden Sie in der Lage sein, eine ca. 10 bis 15-minütige Show zu präsentieren. Vorkenntnisse und Material brauchen Sie nicht mitzubringen. Spass, Geduld und Zeit zum Lernen reichen aus.

**Ab Di 24.10.2023 19:30-21:30 Uhr 5 mal Fr. 120.–**

---

## Vegan Basic



### Die Welt der veganen Ernährung und Lebensweise

Mit Jasmine Kalasse

► Dieser Kurs entführt Sie in die faszinierende Welt der veganen Ernährung und Lebensweise. Tauchen Sie ein und entdecken Sie die vielfältigen ethischen, gesundheitlichen und ökologischen Gründe, die Menschen dazu bewegen, sich für ein veganes Leben zu entscheiden. Gemeinsam werden wir die Grundlagen der veganen Ernährung und wichtige Nährstoffe erkunden. Sie werden eine breite Palette an pflanzlichen Lebensmitteln kennenlernen und pflanzliche Alternativen degustieren können. Zudem erfahren Sie, wie sie köstliche vegane Mahlzeiten zubereiten und damit Ihren Speiseplan bereichern. Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die vegane Lebensweise und vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um bewusste Entscheidungen zu treffen.

Lassen Sie sich von der veganen Welt inspirieren.

**Fr 10.11.2023 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 65.–**

---

### ... übrigens:

Finanziell wird das Freizeitzentrum Obwalden besonders von der Gemeinde Sarnen getragen, aber auch von den anderen Sarneraatal-Gemeinden (mit Beiträgen pro Kursteilnahme) und vom Kanton unterstützt. Danke an dieser Stelle!

---

## Führung Rathaus



Mit Nicole Frunz Wallimann, Landschreiberin

► Im Rahmen des 175. Jubiläums der Bundesverfassung öffnet das Rathaus des Standes Obwalden seine Türen: In einer Führung mit der Landschreiberin tauchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die über 600-jährige Geschichte des Gebäudes und seiner Vorgängerbauten ein, besichtigen den Kantons- und Regierungsratssaal und erfahren unter anderem, warum das Rathaus in der Vergangenheit auch als Gefängnis, Salzlager und Tanzstube diente und wie das Hochwasser von 2005 das Gebäude veränderte.

**Mi 08.11.2023**    **19:00-20:30 Uhr**    **1 mal**    **Gratis**

**Do 16.11.2023**    **19:00-20:30 Uhr**    **1 mal**    **Gratis**

**(Anmeldung erforderlich !)**

---

## Schmurgel und Knaster



### Das kleine Einmaleins des Pfeifenrauchens

Mit Markus Seitz

► Dieser Kurs richtet sich an Pfeifenrauchende, die Bekanntes erörtern und Unbekanntes dazulernen möchten; Wissensdurstige, die mehr über eine schwindende Kultur erfahren möchten. Niemand wird zum Rauchen ermuntert. Interessierte erfahren, wie man den Genuss in den Mittelpunkt stellen und Schädlich-Nachteiliges auf ein je individuell vertretbares Mass minimieren kann. Wir erörtern Wissenswertes rund um Pfeife und Tabak, orientieren faktenbasiert über die medizinische Forschung, zeigen wie man eine Pfeife richtig stopft, anzündet, genießt, reinigt und pflegt, und streifen themenbezogene Zitate aus Musik, Literatur und Kunst.

**Fr 20.10.2023**    **19:00-22:00 Uhr**    **1 mal**    **Fr. 40.–**

---

## Social Media im Überblick: LinkedIn, Facebook, Instagram & TikTok



### Zielgruppen und Möglichkeiten der einzelnen Plattformen

Mit Barbara Roth-Gosteli, Online Marketing Expertin  
[www.bg-marketing-events.ch](http://www.bg-marketing-events.ch)

► Entdecken Sie die zahlreichen Möglichkeiten des Social-Media-Marketings! In diesem Kurs tauchen wir in die faszinierende Welt von LinkedIn, Facebook, Instagram und TikTok ein. Sie erhalten einen Überblick, welche Zielgruppe Sie auf der jeweiligen Plattform erreichen und welche Möglichkeiten jede einzelne zu bieten hat. Der Abend ist vollgepackt mit wertvollen Infos, die Ihnen als Orientierung in der Social-Media-Welt dienen können. Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie heraus, welche Plattform Ihre Bedürfnisse am besten erfüllt.

**Do 23.11.2023**    **17:30-21:30 Uhr**    **1 mal**    **Fr. 130.–**

---

## Himmeli



### Finnische Weihnachtsdekoration aus Stroh

Mit Evelyn Imfeld-Ming, Primarlehrerin

► Filigrane, dreidimensionale Objekte, die in der Weihnachtszeit in den Räumen aufgehängt werden oder zarte Sterne, welche die Fenster schmücken – das sind Himmeli.

Nach einem kleinen Einblick in die Herkunft und Geschichte der Himmeli schauen wir uns die Grundtechnik der Herstellung an und gestalten anschliessend aus Strohhalmen und Faden unsere eigenen kleineren und grösseren Himmeli.

**Fr 17.11.2023 18:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 70.–**  
**Kurspreis inkl. Material**

---

## Feel free to dance



### Für mehr Körperbewusstsein

Mit Adina Imfeld, Dipl. Tanzpädagogin

► Gemeinsam starten wir mit einfachen Körperübungen. Anschliessend können sich alle zur Musik frei bewegen. Hier haben Sie die Möglichkeit, die Freude zum eigenen Körpergefühl zu vertiefen und die Leichtigkeit an den Bewegungen zu verschiedenen Rhythmen und Klängen zu finden.

**Ab Mi 18.10.2023 19:30-21:00 Uhr 4 mal Fr. 120.–**  
**Die Kursdaten sind im Abstand von ca. 1 Monat geplant.**  
**(genaue Daten online [www.fzo.ch/kurse](http://www.fzo.ch/kurse))**

---

## Early Bird



### Taiji und Qigong - üben zu Sonnenaufgang

Mit Christoph Amrhein,  
Lehrer für Taiji-Qigong und medizinisches Qigong

► Ein frischer und aufgeräumter Start in den Tag: Langsame und fließende Bewegungen im Stehen lassen uns Körper, Geist und Seele kultivieren und lösen dabei Verspannungen und Blockaden im Körper. Mit einfachen und harmonischen Körperübungen, mit bewusster und ruhiger Atmung sowie der Lenkung der Vorstellungskraft, lösen wir Energieblockaden und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Es führt zu innerer Ruhe, Lebensfreude und Vitalität. Diese Jahrtausende alten Übungen werden in China als grundlegende Bestandteile der Chinesischen Medizin eingesetzt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und der Kurs ist für alle geeignet, die einen besonderen Start in den Tag ausprobieren wollen.

**Ab Do 19.10.2023 06:00-07:00 Uhr 10 mal Fr. 220.–**

---

## Mobbing unter Kindern und Jugendlichen



### Mobbingfälle erkennen und richtig reagieren

Mit Fabian Albisser, Kriminalist, Präventionsspezialist, Schulsozialarbeiter / [www.alfa-praevention.ch](http://www.alfa-praevention.ch)

► Der Begriff Mobbing ist heutzutage in aller Munde. Doch nicht immer ist ein vermeintliches Mobbing auch tatsächlich ein Mobbing. Ihnen wird aufgezeigt, warum es zu Mobbing unter Kindern und Jugendlichen kommt, wie man Mobbing-Fälle angehen kann und wie die rechtliche Situation aussieht.

**Mi 31.01.2024 19:00-20:30 Uhr**

**1 mal**

**Fr. 15.–**

---

## ORIGAMI



### Kunst des Papierfaltens

#### Eintauchen in eine spannende Falt-Kultur

Mit Ruth Donà-Studer, Kindergartenlehrperson / Spielpädagogin / AEB / Schulische Heilpädagogin

► Sie beginnen mit einfachen Grundformen und üben sich im Falten von traditionellen Figuren. Im Kurs werden die Grundformen komplexer und vielschichtiger Figuren vermittelt. Sie erfahren Geschichte und Symbolik des weltberühmten Kranichs. Das System der Anleitungen (Pfeile, gepunktete und gestrichelte Linien) werden aufgezeigt. Das vermittelte Wissen kann in Freizeit, Familie und Schule eingesetzt werden. Keine Vorkenntnisse nötig

**Sa 25.11.2023 09:00-16:30 Uhr**

**1 mal**

**Fr. 165.–**

**Kurspreis inkl. Material**

---

## Vision Board



### Bringen Sie Ihre Vision auf Papier

Mit Manuela Zanini, Coach mit Herz [www.zanini-herzweg.com](http://www.zanini-herzweg.com)

► Mit verschiedenen Materialien gestalten Sie Ihr persönliches Visions-Bild. Beim Eintauchen in Ihr Innerstes entstehen Bilder und Gefühle, welche Sie ohne gross zu überlegen auf Papier oder Stoff transferieren. Die so entstandene Collage kann Ihnen helfen, Träume, Ziele oder Gefühle für sich selber zu visualisieren. Die Technik des Vision Boards können Sie nach dem Kurs auch für ganz spezifische, persönliche Themen anwenden, um sich ein «Bild» der eigenen Situation zu machen oder ganz einfach, um Freude am Ausdruck einer Vision zu haben.

**Fr 03.11.2023 18:00-21:00 Uhr**

**1 mal**

**Fr. 65.–**

In Falten gelegt



Bauch, Beine, Po



Hocus Pocus



Entspannung mit Kristallklingschalen





## Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom Classic

### Machen Sie mehr aus Ihren Fotos!

Mit Angela Achermann / [www.studiofischlin.ch](http://www.studiofischlin.ch)

► Der Lightroom Classic Kurs vermittelt Ihnen umfassende Kenntnisse über die Bildbearbeitungssoftware von Adobe. Sie lernen, Fotos zu importieren, organisieren und bearbeiten. Der Kurs umfasst grundlegende und fortgeschrittene Techniken, Effekte, Automatisierungen und den Umgang mit Voreinstellungen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Lightroom Classic sicher und effektiv zu nutzen, um beeindruckende Bearbeitungen an Ihren Fotos vorzunehmen und sie professionell zu präsentieren.

Voraussetzung: eigener Computer mit bereits installierter Software Lightroom Classic. (Weitere Infos dazu in der Onlineausschreibung.)

**Ab Do 23.11.2023 19:00-21:00 Uhr 3 mal Fr. 150.–**



## Handyfotografie

### Besser fotografieren mit dem Handy

Mit Angela Achermann / [www.studiofischlin.ch](http://www.studiofischlin.ch)

► Was ist beim Fotografieren generell zu beachten und mit welchen einfachen Tricks erziele ich mit der Handycamera bessere Ergebnisse? In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Bildgestaltung und der Technik. Sie lernen verschiedene Kameraeinstellungen kennen. Weiter erfahren Sie, wie Sie Ihre Fotos bearbeiten können und wie diese am Schluss auf den Computer kommen. Der Kurs mischt Theorie und praktische Anwendungen.

**Do 11.01.2024 15:00-18:00 Uhr 1 mal Fr. 75.–**

**Do 11.01.2024 19:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 75.–**



## Fotografieren: Nachtaufnahmen in Luzern

### Langzeitbelichtungen richtig angewendet

Mit Robert Fischlin, Fotograf / [www.studiofischlin.ch](http://www.studiofischlin.ch)

► Wir fangen die spannenden Abendstimmungen ein und experimentieren in der blauen Stunde. Voraussetzung: Grundkenntnisse Spiegelreflexkamera / Bridge oder Systemkamera (mit eigener Kamera).

**Di 24.10.2023 18:30-21:00 Uhr 1 mal Fr. 65.–**

.....

## **Fotokurs**

### **Spiegelreflex- / Systemkamera**



#### **Digitalkamera mit praktischen Übungen**

Mit Robert Fischlin, Fotograf / <https://www.studiofischlin.ch>

► Sie lernen Ihre digitale Kamera besser kennen und können die Theorie in der Praxis ausprobieren. Mit Tipps vom Fachmann gelangen Ihnen beste Bilder. Eine Bildbesprechung rundet den Kurs ab. (Eigene Kamera mitbringen.)

**Ab Do 02.11.2023 19:00-21:00 Uhr 4 mal Fr. 200.–**  
**Wochentage sind unterschiedlich (siehe [www.fzo.ch/kurse](http://www.fzo.ch/kurse))**

.....

## **Der (Alb)Traum vom eigenen Hund**



Mit Silvia Wagner / [www.juhu-ennetmoos.ch](http://www.juhu-ennetmoos.ch)

► Vor der Anschaffung eines Hundes ist es sinnvoll, sich verschiedene Fragen zu stellen: Welche rechtlichen Pflichten habe ich als Hundehalter/In? Welche Kosten kommen auf mich zu? Wie gross ist der tägliche Zeitaufwand? Passt ein Hund zu meinem Lebensstil? Welche Rasse und welches Geschlecht soll es sein?

**Mi 24.01.2024 19:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 50.–**

.....

## **Bellende Hunde beissen nicht**



#### **Körpersprache des Hundes erkennen**

Mit Silvia Wagner / [www.juhu-ennetmoos.ch](http://www.juhu-ennetmoos.ch)

► Stimmt es, dass bellende Hunde nicht beissen? Dieser Satz aus dem Volksmund ist allen bekannt, als Jogger oder Radfahrer jedoch nicht immer einfach zu glauben.

Dieser Abend richtet sich an Sportler, Spaziergänger, Hundehalter und Interessierte. Wie erkennen Sie die Körpersprache der Hunde und wie können Sie richtig darauf reagieren?

**Mi 29.11.2023 19:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 50.–**

.....

## **Au statt Wau**



#### **Erste Hilfe beim Hund**

Mit Silvia Wagner / [www.juhu-ennetmoos.ch](http://www.juhu-ennetmoos.ch)

► Alle können in die Lage kommen, ihrem verunfallten, verletzten oder akut erkrankten Hund erste Hilfe leisten zu müssen. Im Nothilfekurs für Hunde erlernen Sie lebensrettende Sofortmassnahmen oder können Ihr vorhandenes Wissen auffrischen. Themen: Alarmierung, Beurteilung des Zustandes des Hundes und weitere Massnahmen wie Reanimation vom Hund. Für diesen Theorieabend sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Ab Do 19.10.2023 19:30-21:30 Uhr 2 mal Fr. 85.–**



# ORGANISIEREN, KOMMUNIZIEREN

---

## Instagram-Grundlagen für Einsteigende

### Für einen erfolgreichen Start auf der Social-Media-Plattform

Mit Barbara Roth-Gosteli, Online Marketing Expertin  
[www.bg-marketing-events.ch](http://www.bg-marketing-events.ch)

► Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Instagram! In diesem Einstiegskurs lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um erfolgreich mit Instagram zu starten. Folgende Inhalte erwarten Sie: Ihr Instagram-Profil optimal einrichten, eine ansprechende Biographie (Profil) erstellen, vielseitige Beiträge (Formate) und Stories machen, die wichtigsten Funktionen von Instagram nutzen und einen sinnvollen Umgang mit Hashtags pflegen. Sind Sie bereit, Ihre Kreativität zu entfesseln und eine Instagram-Community aufzubauen? Dann starten Sie mit diesem Kurs.

Voraussetzungen: Instagram ist auf Ihrem Gerät installiert und Ihr Profil angelegt.

**Do 07.12.2023 17:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 130.–**

---

## Parlez-vous français? Mais dis donc, bien sûr!

### Auffrischung Ihrer Französischkenntnisse

Mit Martin Moser, Lehrer

► «Was heisst schon wieder....?» Möchten Sie Ihr Französisch wieder pflegen? Beispielsweise zur Reisevorbereitung, weil Sie in der neuen Arbeitssituation französisch sprechende Kunden erwarten, weil Sie Ihre Kinder im Franz unterstützen möchten oder «einfach so». Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Wir arbeiten zum Teil mit Auszügen aus dem Lehrmittel *dis donc 7 - 9*.

**Ab Do 19.10.2023 19:00-20:30 Uhr 5 mal Fr. 140.–**

.....

## English for Starters

### Elementary Level A1 u. A2/Anfänger-Begegnung mit Englisch für Berufstätige, Eltern u. Reiselustige

Mit Yvonne Meissner / [www.business-english-4u.ch](http://www.business-english-4u.ch)

► Diese Kurse auf der Stufe Elementary (aufbauend in 1,2,3...) ist für Berufstätige, die English mehr zum Sprechen als zum Schreiben erlernen möchten, für Eltern, die ihre Kinder begleiten wollen, für Reiselustige und erwachsene Anfänger, die einen praktischen Zugang zur englischen Sprache suchen. Hörverstehen und Sprechen stehen im Mittelpunkt. Durch «learning by doing» begegnen Sie English in einer alltagsbezogenen und lebendigen Art. Kursniveau ist auf den Europäischen Referenzrahmen abgestimmt.

#### English for Starters 1

**Ab Do 19.10.2023 19:30-21:00 Uhr 10 mal Fr. 270.–**  
Kurspreis ohne Lehrmittel

#### English for Starters 2

**Ab Mo 16.10.2023 19:15-21:00 Uhr 10 mal Fr. 315.–**  
Kurspreis ohne Lehrmittel

#### English for Starters 3

**Ab Mi 18.10.2023 18:00-19:45 Uhr 9 mal Fr. 285.–**  
Kurspreis ohne Lehrmittel

#### English for Starters 4

**Ab Mi 18.10.2023 16:00-17:45 Uhr 9 mal Fr. 285.–**  
Kurspreis ohne Lehrmittel

#### English for Starters 7

**Ab Do 19.10.2023 17:30-19:15 Uhr 10 mal Fr. 315.–**  
Kurspreis ohne Lehrmittel

.....

## English in Action 3

### Pre-Intermediate Level B1

Mit Yvonne Meissner / [www.business-english-4u.ch](http://www.business-english-4u.ch)

► Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige, Eltern, Reiselustige und solche, die Elementary abgeschlossen haben und auf der nächsten Stufe «Pre-Intermediate» (English in Action Module 1, 2, 3 und 4) weitermachen wollen. Hörverständnis und Sprechen stehen im Mittelpunkt und werden in Kleingruppen stressfrei und lust- statt mussbetont vermittelt. Durch «learning by doing» begegnen Sie Englisch in einer alltagsbezogenen und lebendigen Art, die Sie überall einsetzen können. Kursniveau ist auf den Europäischen Referenzrahmen abgestimmt. Auch für Quereinsteiger gedacht.

**Ab Mo 16.10.2023 17:15-19:00 Uhr 10 mal Fr. 315.–**  
Kurspreis ohne Lehrmittel

.....

## English for Starters, General Conversation

Mit Désirée Burch

► English Lernende verbringen viel Zeit mit Kursbüchern und wenig Zeit mit Reden. In diesem Kurs ist es umgekehrt. Sie werden viel über Alltägliches reden und die sprachliche Hemmschwelle bald durchbrechen, die durch mangelnde Sprechgelegenheit entsteht. Teilnehmende sollten Elementary A1&A2 abgeschlossen haben. Keine Kursbücher notwendig

**Ab Mi 10.01.2024 16:00-18:00 Uhr 4 mal Fr. 150.–**

**Ab Do 11.01.2024 17:30-19:30 Uhr 4 mal Fr. 150.–**

**Kurspreis ohne Lehrmittel**

.....

## English in Action, General Conversation

Mit Désirée Burch

► English Lernende verbringen viel Zeit mit Kursbüchern und wenig Zeit mit Reden. In diesem Kurs ist es umgekehrt. Sie werden viel über Alltägliches reden und die sprachliche Hemmschwelle bald durchbrechen, die durch mangelnde Sprechgelegenheit entsteht. Teilnehmende sollten Pre-Intermediate B1 abgeschlossen haben. Keine Kursbücher notwendig

**Ab Mo 08.01.2024 17:15-19:15 Uhr 4 mal Fr. 150.–**

**Ab Mi 10.01.2024 18:45-20:45 Uhr 4 mal Fr. 150.–**

**Ab Do 11.01.2024 19:40-21:40 Uhr 4 mal Fr. 150.–**

**Kurspreis ohne Lehrmittel**

.....

## English 5

Mit Hanny Santini-Amgarten, Sekundarlehrerin

► Eine neue Sprache lernen hält geistig fit und macht erst noch Spaß! Sobald Sie erste Grundkenntnisse haben, lernen Sie u.a. auch englische Literatur kennen, von klassisch bis modern, im Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Kursstufe angepasst. Bücher im Kursgeld nicht inbegriffen.

Kursinhalt: Sie lernen englische Literatur kennen anhand von Geschichten in leichtem Englisch. Lesen und Besprechen von Texten über aktuelle Themen; Berichten über eigene und fremde Erfahrungen zu alltäglichen Themen sowie Vertiefen der grammatikalischen Kenntnisse anhand vieler interessanter Übungen.

Kursbuch: English Grammar in Use

Lektüre: «Me before you» by Jojo Moyes

**Ab Mi 18.10.2023 16:00-17:30 Uhr 11 mal Fr. 297.–**

**Kurspreis ohne Lehrmittel**

.....

## Spanisch 1

Mit Mónica Wettstein-Baraybar

► Das Angebot richtet sich an alle, die Freude an der Sprache haben. Vorkenntnisse brauchen Sie keine. Gute Laune und Lachen sind das Salz im Unterricht. Im Mittelpunkt des Lernens stehen das Sprechen und der Wortschatz. Dank den vielfältigen Arbeitsmaterialien ist der Unterricht abwechslungsreich. Der Lerninhalt wird unterschiedlich angewendet. Der eintretende Wissenszuwachs ist motivierend.

Buch: ene 1  
(ca. Fr. 30.-)

**Ab Mo 23.10.2023 16:10-17:40 Uhr 12 mal Fr. 380.–  
Kurspreis ohne Lehrmittel**

.....

## Spanisch 2

Mit Mónica Wettstein-Baraybar

► Das Angebot richtet sich an alle, die Freude an der Sprache haben. Vorkenntnisse brauchen Sie keine. Gute Laune und Lachen sind das Salz im Unterricht. Im Mittelpunkt des Lernens stehen das Sprechen und der Wortschatz. Dank den vielfältigen Arbeitsmaterialien ist der Unterricht abwechslungsreich. Der Lerninhalt wird unterschiedlich angewendet. Der eintretende Wissenszuwachs ist motivierend.

Buch: ene 1 (ab Kap. 6)

**Ab Mo 23.10.2023 17:50-19:20 Uhr 12 mal Fr. 380.–  
Kurspreis ohne Lehrmittel**

**... übrigens:** Sie finden das ganze Programm auch auf unserer Webseite. Dort werden ebenfalls kurzfristige Änderungen oder zusätzliche Angebote veröffentlicht. Es lohnt sich auf die Webseite zu schauen!

**FZO.CH**



# LEBEN GESTALTEN

---

## Mental stark sein

### Die immense Kraft der Gedanken

Mit Juan Ruiz, Dipl. Achtsamkeitstrainer & Mentalcoach  
[www.juan-ruiz.ch](http://www.juan-ruiz.ch)

► Einführung für Erwachsene in die Grundelemente der mentalen Stärke. Ein Tagesseminar mit vielen Infos rund um die mentale Stärke, um das Wohlbefinden zu fördern und zu steigern. Sie befassen sich mit der Kraft der Gedanken und erfahren, was die eigene Vorstellungskraft bewirkt. Welche Herausforderungen erwarten Sie dabei und mit welchen Anwendungstechniken können Sie diese meistern und eine Veränderung bewirken? Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, die Inhalte des Mentaltrainings in den Alltag (Beruf, Freizeit, Sport) zu übertragen.

Keine Vorkenntnisse nötig.

**Sa 11.11.2023**      **10:00-17:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 180.–**

---

## Mein positiver Start ins neue Jahr

Mit Juan Ruiz, Dipl. Achtsamkeitstrainer & Mentalcoach  
[www.juan-ruiz.ch](http://www.juan-ruiz.ch)

► Ihre Gedanken und inneren Programme haben einen massgeblichen Einfluss auf Ihr ganzes Leben - bewusst oder unbewusst. Sie lernen an diesem Tagesseminar, wie Sie mit Mental Training Ihre Gedanken und Gefühle bewusst steuern können, um Ihre Ziele zu erreichen und besonderen Umständen positiv zu begegnen. Sie befassen sich mit der richtigen Formulierung von Zielen und erhalten Werkzeuge, um die Macht der Gedanken positiv für sich zu nutzen. Mit praktischen Übungen erkennen Sie die Zusammenhänge zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Sa 20.01.2024**      **10:00-17:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 180.–**

.....

## Ausmisten mit den Jahreszeiten

Mit Sabrina Gundert, Autorin und Coach

[www.sabrinagundert.ch](http://www.sabrinagundert.ch)

► Loslassen im Herbst, still werden im Winter, neue Projekte umsetzen im Frühling, richtig durchstarten im Sommer. Klingt gut und funktioniert oft doch nicht. Wie wir von den Jahreszeiten lernen können, uns zyklisch durchs Leben zu bewegen. Ihre Kraft für unsere Projekte und unseren Alltag zu nutzen. Dinge anzupacken, die schon lange warten. Und auch mal Pause zu machen – zu merken, wann es dran ist. Wer zyklisch lebt, ist entspannter, weil er nicht immer ständig funktionieren muss. Wie Sie dahinkommen und die Kraft der Jahreszeiten in Ihrem Alltag umsetzen, darum geht es an diesem Abend.

**Mi 08.11.2023**      **19:30-21:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 25.–**

.....

## Räuchern-Kurse

Mit Bernadette Wieland

### **Räuchern – altes Wissen für die neue Zeit Einführung in eine vergessene Tradition**

► Der Ursprung des Räucherns – das heisst, das Verglimmen von aromatischen Pflanzenteilen – liegt in der frühesten Menschheitsepoche. Das duftende Räucherwerk wird auch das «Parfum der Götter» genannt. Die Zutaten dazu sind irdischer Natur. Mit den Pflanzendüften heilen, schützen, segnen, reinigen, klären und harmonisieren wir Räume, Gegenstände, aber auch uns selber auf der feinstofflichen Ebene. Sie lernen verschiedene Pflanzenteile und die Grundlagen des Räucherns kennen und zusammen erstellen wir eine Reinigungsmischung.

**Do 19.10.2023**      **19:00-21:30 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 50.–**

### **Räuchern im Jahreskreis – Herbst Kombination aus Meditation und Räuchern**

► In entspannter, meditativer Atmosphäre verräuchern wir aromatische Räucherstoffe, nehmen den jeweiligen Duft in der Meditation wahr, lassen ihn auf uns wirken, erspüren und erfahren ihn, bevor wir die Pflanze und ihre Wirkungsweise näher kennen lernen. Anschliessend ist es möglich, eine eigene, persönliche Mischung zusammen zu stellen. Diesem Kurs folgt ein weiterer Kurs mit dem Thema «Winter».

**Mi 25.10.2023**      **19:00-21:30 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 50.–**  
**Zusätzliche Materialkosten Fr. 5.-**

## **Räuchern mit Kindern**

### **Mit Räucherdüften Kinder in die Achtsamkeit führen**

► Räuchern mit Kindern ist ein schönes gemeinsames Ritual, das Ruhe verströmt, zur bewussten Wahrnehmung führt und den Kindern grossen Spass macht. Es spricht die Sinne in vielfältiger Weise an, entspannt, fördert die Kreativität und gibt Kraft und Mut. Impulse, welche die Kinder gerade in unserer schnelllebigen Zeit brauchen können. Geniessen Sie, als Begleitperson mit Ihrem Kind, diese unvergessliche Auszeit. (Kinder ab 5 Jahre)

**Di 07.11.2023**                      **17:00-19:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 50.–**

## **Räuchern – Das Geheimnis der Rauh- oder Rachnächte**

### **Gedanken und Rituale zur Jahreswende**

► In den Nächten zwischen Weihnachten (25. Dezember) und Drei-Könige (6. Januar) ist alles möglich. Es ist die Zeit zwischen der Zeit. Es ist die Zeit, wenn die Winterstürme über das Land fegen, wenn die Erd- und Himmelsmutter «Holle» (Frau Percht) mit ihrer grimmigen Schar durch die Lüfte fliegt. Dann ist es Zeit für eine Innenschau, für eine Rück- und Ausschau – und was hat Frau Holle damit zu tun?

**Do 30.11.2023**                      **19:00-21:15 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 45.–**

## **Räuchern – Mantras – Affirmation**

### **Vorweihnachtlicher Räucherabend**

► Durch Mantras und Affirmationen werden Rituale, im Besonderen Räucherrituale, noch kraftvoller. Mit einem indianischen Räucher-Reinigungsritual lassen wir den Alltag hinter uns und stimmen uns auf den gemeinsamen Abend ein. Wir werden ein afrikanisches Liebeslied an Mutter Erde, zwei Reinigungs-, Schutz- und Heilmantras und ein Mantra für Harmonie, Ruhe und Entspannung kennen lernen.

Mit den entsprechenden Pflanzen werden wir die Gesänge räuchernd begleiten. «Wo man singt, da lass dich ruhig nieder»...

**Di 12.12.2023**                      **19:00-21:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 45.–**

## **Räuchern im Jahreskreis – Winter**

### **Kombination aus Meditation und Räuchern**

► In entspannter, meditativer Atmosphäre verräuchern wir aromatische Räucherstoffe, nehmen den jeweiligen Duft in der Meditation wahr, lassen ihn auf uns wirken, erspüren und erfahren ihn, bevor wir die Pflanze und ihre Wirkungsweise näher kennen lernen. Anschliessend ist es möglich, eine eigene, persönliche Mischung zusammen zu stellen. Sind wir gespannt auf die verschiedenen Duft-Kompositionen.

Diesem Kurs geht ein weiterer Kurs mit dem Thema "Herbst" voraus. (Ist keine Voraussetzung für die Teilnahme am Winter-Kurs.)

**Mi 13.12.2023**                      **19:00-21:30 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 50.–**

**Zusätzliche Materialkosten Fr. 5.–**

## Break-Dance



## Mehr machen mit der Bandsäge



## Pilates Mix



## Keramik Drehkurs



.....

## Astrologie Beginnende 1

### Grundbegriffe der Astrologie auf spielerische Art erlernen

Mit Manuela Zanini, Coach mit Herz  
[www.zanini-herzweg.com](http://www.zanini-herzweg.com)

Kennen Sie das WARUM hinter Ihren Stärken und Schwächen, Ihren Aszendenten, weshalb Sie extro- oder introvertiert sind oder sich Ihrem Zeichen nicht zugehörig fühlen? Diesen und noch mehr Fragen werden wir im Kurs auf den Grund gehen. Wir lernen die Bedeutung der verschiedenen Häuser, Zeichen und Planeten kennen und unterscheiden.

Während dem Kurs arbeiten wir im praktischen Teil mit den Horoskopzeichnungen der Teilnehmenden.

**Ab Do 19.10.2023 18:30-21:30 Uhr 4 mal Fr. 300.–**  
**Ab Do 11.01.2024 18:30-21:30 Uhr 4 mal Fr. 300.–**

.....

## Entspannung mit Kristallklangschalen

Mit Kritsaya Chamsa-ard

► Die warmen, intensiven Klänge der Kristallglasschalen können in eine tiefe, wohlige Entspannung versetzen. Die intuitiv erzeugten Klänge, gepaart mit ruhigen Worten und gesungenen Klängen der Kursleiterin füllen den Raum, durchströmen Ihren Körper und aktivieren Ihre Selbstheilungskräfte. Gönnen Sie sich zwei Abende für eine entspannende und wohltuende Auszeit. (Dauer 75 bis 90 Min.)

**Ab Di 07.11.2023 19:30-20:45 Uhr 2 mal Fr. 50.–**  
**Ab Di 21.11.2023 19:30-20:45 Uhr 2 mal Fr. 50.–**

.....

## Klangschalen-Massage Einführung

### Die totale Entspannung - der volle Genuss

Mit Samuel Staffelbach, Musiker,  
dipl. Klang- u. Farbtherapeut / [www.samuel-staffelbach.ch](http://www.samuel-staffelbach.ch)

► Vibrierende, tibetische Klangschalen auf den Körper gelegt ist eine uralte Heilkunst aus dem Reich der Schneeberge des Himalayas. Es ist äusserst einfach zu erlernen und kann sofort selber angewendet werden. Die sensationell entspannenden und regenerierenden Vibrationen dieser jahrtausendealten, rituellen Klangkörper auf dem eigenen Körper berühren zutiefst. Dieser Erlebnisabend führt sie ein in die faszinierende Welt der wohltuenden Klangschalen-Massage. Sie erleben und erlernen erste einfache Anwendungen am eigenen Leib und an der eigenen Seele und tauchen ein in eine völlig neue Dimension von Entspannung.

**Fr 12.01.2024 19:00-21:45 Uhr 1 mal Fr. 50.–**

**Diesem Kurs folgt im Programm 2024-1 ein Klangschalen-Massage Tageskurs**

**Sa 24.02.2024 09:00-17:00 Uhr 1 mal Fr. 160.–**

.....

## Schwangerschaft

### Intuition stärken und Ängste abbauen

Mit Jessica Imfeld, Kindergartenlehrperson,  
Transformationscoach / [www.eriu.ch](http://www.eriu.ch)

► Erlauben Sie sich einen Tag in der Ruhe und in der Verbindung mit dem ungeborenen Kind. Was ist jetzt genau richtig für mich? Wo fühle ich mich hilflos? Wo bin ich sicher? Das Wissen dazu tragen Sie bereits in sich. Erwecken Sie es und lösen Sie sich von Ängsten, welche Sie umgeben. Sie lernen die innere Ruhe zu aktivieren und lassen Ängste und Blockaden los. Sie gelangen in eine tiefe Verbindung und in einen Dialog mit dem Baby. In diesem Kurs knüpfen Sie Kontakte und profitieren vom Austausch untereinander. Sie erhalten Tools, die Sie zuhause nutzen können, um sich optimal auf die Geburt vorzubereiten.

**Sa 23.09.2023**      **09:00-17:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 250.–**

.....

## Mama sein

### Prozess, Vertrauen und Glücksgefühle

Mit Jessica Imfeld, Kindergartenlehrperson,  
Transformationscoach / [www.eriu.ch](http://www.eriu.ch)

► Wo zwischen all Ihren Rollen sind Sie noch Frau? Erlauben Sie sich Auszeiten? Gönnen Sie sich einen Tag unter Müttern, welche zusammen wachsen möchten und anerkennen Sie sich als Frau. Lösen Sie Themen ab, welche Sie bedrücken und befreien Sie sich davon. Erkennen Sie, was für Sie wichtig ist. Wo fühlen Sie sich hilflos und wo sind Sie sicher? Was brauchen Sie, um in der Ruhe zu bleiben?

Sie erhalten Tools, die Sie zuhause nutzen können, um den Boden unter den Füßen zu behalten.

**Sa 21.10.2023**      **09:00-17:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 250.–**

.....

## Liebevolle Versöhnung mit meinem Körper

Ein Tag mit Frauen für Frauen

Mit Jessica Imfeld, Kindergartenlehrperson,  
Transformationscoach / [www.eriu.ch](http://www.eriu.ch)

► Mit tiefgreifenden Übungen, Gesprächen in der Gruppe und wohltuenden Körperprozessen befreien wir uns von Blockaden, Wut und Traumata und lernen unseren Körper annehmen und lieben. Wir zelebrieren unsere Weiblichkeit und können erkennen, dass unser Körper gut ist, wie er jetzt gerade ist. Dieser Tag ist der Weg dazu, dass Sie sich leicht, befreit und zufrieden fühlen können. Um die Prozesse zu vertiefen, erhalten Sie Tools, die Sie zuhause nutzen können.

**Sa 04.11.2023**      **09:00-17:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 250.–**

**Sa 27.01.2024**      **09:00-17:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 250.–**



# GESUNDHEIT

---

## Erlebnis Lachen

### Sich und seinem Körper etwas Gutes tun - mit Lachen

Mit Madlene Von Rotz / [www.einfach-lachen.ch](http://www.einfach-lachen.ch)

► Nicht umsonst heisst es «Lachen ist die beste Medizin». Es ist eine wahre Wohltat für Körper, Geist und Seele. Jede/r lacht gerne, es ist gesund und macht glücklich. Warum also nicht mal eine kurze Auszeit nehmen, um bewusst zu lachen? Sich einfach für einen Moment der spontanen Lebensfreude hingeben und die zahlreichen Vorzüge des Lachens selbst erleben. Mit Hilfe von einfachen, spielerischen und kreativen Übungen wird an diesem Abend eine Menge gelacht. Das macht Spass und ist hochwirksam zugleich!

Fr 27.10.2023

19:00-20:30 Uhr

1 mal

Fr. 35.–



# BEWEGEN, TRAINIEREN

---

## Qigong

Mit Juan Ruiz, Dipl. Mentalcoach & Achtsamkeitstrainer  
[www.juan-ruiz.ch](http://www.juan-ruiz.ch)

► Qigong sind chinesische Körperübungen. Sie werden stehend, sitzend oder liegend in konzentrierter Ruhe ausgeführt. Die fließenden Bewegungen sind einfach zu erlernen und für jedes Lebensalter geeignet. Qigong setzt einen Prozess in Gang, der auf Körper Geist und Seele wirkt. Ruhe und Gelassenheit sind die Folge davon. «Qi» heisst Energie und «Gong» heisst stetiges Training. Wir aktivieren unsere Lebensenergie und unsere Selbstheilungskräfte. Qigong unterstützt unser Wohlbefinden und hält uns jung! Folgende Übungen werden Sie kennenlernen. Shibashi Qigong 18 Figuren Harmonie, Fang Song Gong und die stehende Säule Zhan Zhuang. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ab Mo 16.10.2023

19:45-20:45 Uhr

10 mal

Fr. 220.–

.....

## Yoga für die Wechseljahre

### Wöchentliche Hormondusche

Mit Jeannette Steiner, Akupunkteurin /TCM-Therapeutin

► Unser Körper ist ein Wunderwerk. Das ausgeklügelte Zusammenspiel unserer Hormone lässt uns wachsen, reifen, macht den Körper fruchtbar und leistungsfähig und bestimmt auch unser psychisches Wohl, den Schlaf und das Immunsystem und vieles mehr. Schon ab 40 Jahren verändert sich die Hormonlage der Frau, die Kraft der Hormondrüsen nimmt ab und ein neues Gleichgewicht muss gefunden werden. Dieser Übergang, den wir Wechseljahre nennen, kann von Wallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Reizbarkeit, Ängsten, Schmerzen, Infektanfälligkeit etc. geprägt sein.

Yoga für die Wechseljahre ist eine Übungsreihe, welche gezielt die Hormondrüsen mobilisiert und hormonelle Ausgeglichenheit bewirkt. Da Stress Ursache für einen unausgeglichene Hormonhaushalt ist, runden meditative Übungen das Programm ab.

Während den Lektionen erlernst und vertiefst du die Übungen so, dass du sie zu Hause selbständig durchführen kannst.

**Ab Mo 23.10.2023 09:40-10:40 Uhr 6 mal Fr. 110.–**

.....

## Faszienyoga

### Schmerzfrei beweglich werden und bleiben

Mit Jeannette Steiner, Akupunkteurin /TCM-Therapeutin

► Der Mensch braucht Bewegung - unsere Faszien brauchen Bewegung. Ansonsten verlieren sie ihre Elastizität und Spannkraft, sie verkleben und verfilzen. Schmerz ist die Folge. Allerdings ist nicht jede Sportart «fasziengerecht». Besonders stereotype Bewegungsabläufe sind kontraproduktiv. Ihr Übungsrepertoire mit und ohne Rolle erweitern ist Programm. Dehnen, Räkeln, Federn und Schwingen sind die Schlagwörter des Faszienyoga. Wir stärken unser fasziales Gewebe, werden beweglicher und beugen Schmerzen und Verspannungen vor. Beim Faszienyoga steht die heilende Kraft der Bewegung im Zentrum. Kein energetisches, spirituelles Üben wie in anderen Yogarichtungen.

**Ab Do 26.10.2023 08:30-09:30 Uhr 13 mal Fr. 240.–**

### ... übrigens:

Wir entwickeln uns gerne weiter! Deshalb freuen wir uns über Rückmeldungen zu besuchten Kursen.

Sie können uns dafür telefonisch erreichen oder das Kursrückmeldeformular auf unserer Webseite benutzen.

041 662 08 44

[www.fzo.ch/kursangebot/kursrueckmeldung](http://www.fzo.ch/kursangebot/kursrueckmeldung)

.....

## Yoga am Morgen

### Yoga in dem Sie im Mittelpunkt sind

Mit Sandra Fischer-Lussmann

► Sie bewegen Ihren Körper im Atemfluss und richten sich dabei aus. Sie dürfen gespannt sein, welche Veränderungen entstehen können. Sie praktizieren verschiedene dynamische, kräftigende sowie sanftere Übungsabfolgen. Der Atem ist ein Teil des Übens, Sie lernen verschiedene Atemtechniken anzuwenden. Zum Ende der Lektion probieren Sie Ihre Gedanken ruhiger werden zu lassen. Viniyoga bietet Raum und Freiheit um eigene Erfahrungen zu sammeln. Plätze auf Anfrage.

**Ab Mi 18.10.2023 09:30-10:30 Uhr 13 mal Fr. 200.–**

.....

## Yoga 65 plus

### Beweglich und stark im Alter

Mit Sandra Fischer-Lussmann

► Ja, natürlich ist Yoga auch für Menschen über 65 Jahre möglich! Durch sanfte aber wirkungsvolle Bewegungen stärken Sie Ihren Körper und bleiben aktiv im Alter. In diesem Kurs wird der Fokus besonders auf die Erhaltung der Mobilität sowie der Gleichgewichts- und Atemschulung gelegt.

Es geht um eine gesundheitliche Qualität der Übung, dazu werden Hilfsmittel wie der Stuhl, Kissen oder Bälle eingesetzt. Dieser Kurs richtet sich auch an Beginnende. Plätze auf Anfrage.

**Ab Mi 18.10.2023 08:15-09:15 Uhr 13 mal Fr. 200.–**

.....

## Yoga – am frühen Abend

Mit Liliane Gabriel

► Möchten Sie manchmal einfach aus dem Alltag aussteigen und eintauchen in eine Welt von innerer Harmonie, Entspannung und körperlichem Wohlbefinden? Durch dynamische Körperübungen, bewusste Atmung, Entspannung, Meditation und Klang werden Sie den Raum der Kraftquellen erfahren und lernen, den Alltag entspannt und kreativ anzugehen. Einstieg mit oder ohne Erfahrung jederzeit möglich.

**Ab Mo 23.10.2023 17:45-19:15 Uhr 13 mal Fr. 370.–**

.....

## Yoga – am späteren Abend

Mit Liliane Gabriel

► Mit Hilfe von gezielten Körperübungen, bewusster Atmung, Tiefenentspannung, Meditation und Klang werden wir uns ausbalancieren, fit und gesund erhalten und unser Bewusstsein erweitern. Einstieg mit oder ohne Erfahrung jederzeit möglich.

**Ab Mo 23.10.2023 19:30-21:00 Uhr 13 mal Fr. 370.–**

.....

## Fat Burn

Mit Katja Rüegsegger

► Fat Burn ist ein Ausdauertraining, welches Spass macht und gleichzeitig Wirkung zeigt, mit dem Ziel den Fettstoffwechsel anzuregen. Die Teilnehmenden führen bei niedriger bis mittlerer Intensität interessante Übungen und Schrittkombinationen aus. Inhalt: Warm Up, Hauptteil (mit Aerobicsschritten bei mittlerer Intensität), kurzes Krafttraining und abschliessendes Stretching.

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Wichtig ist ein guter allgemeiner Gesundheitszustand.

**Ab Di 17.10.2023 18:45-19:45 Uhr 14 mal Fr. 200.–**

**Ab Do 19.10.2023 20:00-21:00 Uhr 14 mal Fr. 200.–**

.....

## Body-Toning

Mit Katja Rüegsegger

► Bringen Sie Ihren Körper in Form. Nach dem Aufwärmen folgt der Hauptteil mit Übungen zur Straffung und Kräftigung diverser Körperpartien, wie z.B. Bauch, Beine und Po. Dabei wird teilweise Zusatzgewicht eingesetzt, um die Übungen zu intensivieren. Zum Abschluss der Lektion folgen Dehnungsübungen.

**Ab Di 17.10.2023 20:00-21:00 Uhr 14 mal Fr. 200.–**

.....

## Bewegtes Gehirntraining mit Spass

### Mit LifeKinetik® fit im Kopf

Mit Christian Godlinski / [www.go4coaching.ch](http://www.go4coaching.ch)

► LifeKinetik das Programm mit Spass für Beruf, Sport und Alltag für: verbesserte Wahrnehmung, bessere Handlungsschnelligkeit und Motorik, höhere Burnout- und Stressresistenz, bessere Aufmerksamkeit und Konzentration, Demenz-Prävention und verbesserte Fehlerquote und kognitive Leistung. Sie werden begeistert sein.

**Ab Di 17.10.2023 17:30-18:30 Uhr 12 mal Fr. 300.–**

.....

## Bauch, Beine, Po

Mit Katja Rüegsegger

► In diesem Training kräftigen, straffen und formen wir Bauch, Beine und Po. Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Handgeräten, wie z.B. Kleinhanteln, helfen dabei.

Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl steigern das Wohlbefinden des Kursteilnehmers im Alltag. Kursinhalt: Nach einem Warm Up folgt der Kraftteil. Der Kurs wird mit einem entspannenden Stretching abgeschlossen.

**Ab Do 19.10.2023 18:45-19:45 Uhr 14 mal Fr. 200.–**

.....

## Bewegt von Kopf bis Fuss

### Abwechslungsreich - belebend - nachhaltig

Mit Jeannette Steiner, Akupunkteurin /TCM-Therapeutin

► Mit mobilisierenden Gelenkbewegungen fördern wir die Funktionsfähigkeit aller Gelenke. Ergänzendes, variantenreiches Fascial-Training verbessert die elastische Muskeldehnbarkeit. Wir erarbeiten die Balance, welche sich positiv auf die Sturzprophylaxe auswirkt und kräftigen die Rumpfmuskeln und Beinkraft für einen aufrechten und sicheren Gang.

**Ab Do 26.10.2023 09:40-10:40 Uhr 13 mal Fr. 240.–**

.....

## Zumba

### Fitness beim Tanzen

► Zumba vereint Tanz und Fitness und wird Sie garantiert zum Schwitzen bringen. Leicht nachzutanzende Schritte zu lateinamerikanischen Rhythmen und aktuellen Charthits trainieren den ganzen Körper. Das Ausdauer-Workout basiert auf dem Prinzip «Spas und einfach zu machen» und eignet sich für alle Leistungsstufen. Für Zumba-Fitness muss man nicht tanzen können. Was zählt ist, dass man sich gerne zu Musik bewegt und Spas daran hat. Sie fördern Ihre Kondition und Koordination durch die anregende Mischung des Zumbas aus Tanz und Fitness. Sie erlernen verschiedene Schritte, Bewegungen und Techniken, die zu einfachen Choreografien zusammengesetzt werden.

Mit Mónica Wettstein-Baraybar

**Ab Di 17.10.2023 09:00-10:00 Uhr 14 mal Fr. 215.–**

Mit Nicole Eberli-Berchtold

**Ab Do 19.10.2023 19:15-20:15 Uhr 13 mal Fr. 200.–**

.....

## Gesunde Rücken entzücken

### Rückenstärke - Rückenbeweglichkeit - Rückenhaltung

Mit Frauke Potrykus, Turn- und SportLP BWZ-OW,  
Personaltraining Rudern

► Ein starker und zugleich beweglicher Rücken gibt Selbstsicherheit. Die Vielzahl der Bewegungsmöglichkeiten unseres Rückens gibt dem äusseren Erscheinungsbild eine persönliche Note. In diesem Kurs wird Ihnen das Rüstzeug dazu vermittelt: mit kräftigenden Übungen, Förderung der Beweglichkeit, Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten. Neben Grundlagen der funktionalen Gymnastik fliessen Elemente aus der Spiraldynamik, Kinästhetik, Pilates sowie Tanz- und Atemtherapie mit ein.

**Ab Di 17.10.2023 17:30-18:30 Uhr 12 mal Fr. 220.–**

**Ab Fr 20.10.2023 08:30-09:30 Uhr 13 mal Fr. 240.–**

.....

## Hathapilates

### ein Fitnessprogramm aus Yoga und Pilates

Mit Jeannette Steiner, Akupunkteurin /TCM-Therapeutin

► Es vereint die meditativen, dehnenden Haltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga mit dem kraftvollen, den Körper straffenden Training des Pilates. Östliche Übungen werden mit westlichen Übungen verbunden.

Eine Stunde setzt sich zusammen aus Aufwärmen im Yoga-Flow, einem Kraftteil mit Übungen aus dem Pilates und gehaltenen Asanas als Schlussentspannung.

**Ab Mo 23.10.2023 08:30-09:30 Uhr 13 mal Fr. 240.–**

.....

## Pilates Mix

Mit Nicole Helfenstein, Zertifizierte Pilatesinstructorin

► Pilates holt Sie und Ihren Körper dort ab, wo Sie gerade stehen und richtet sich danach, was Sie gerade leisten können. Die zeitgenössische Pilates Methode nach «art of motion» ist ein intensives ganzheitliches Körpertraining. Die kontrastreichen Bewegungssequenzen beinhalten dynamische und rhythmische sowie sanfte Übungen in allen Körperpositionen. Es ist somit ein sehr effektives, forderndes, vitalisierendes, bereicherndes, nachhaltig positives und alltagsbezogenes Training für Körper und Geist.

Man muss es erleben, um es zu glauben, lassen Sie Ihren Körper sprechen.

**Ab Mo 16.10.2023 18:15-19:15 Uhr 14 mal Fr. 255.–**

.....

## Pilates Basic

Mit Katja Volker-Hepp

Eidg. dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin

► Pilates nutzt das Zusammenspiel von Körper und Geist, um ein Gefühl der Gesamtheit und des Wohlbefindens zu erzeugen. Jede Übung konzentriert sich, durch bewusste Körperhaltung, kontrollierte Atmung und unterschiedlich intensivem Bewegungs- und Kraftaufwand, auf ganz bestimmte Muskeln. Durch eine besondere Atemtechnik werden die tiefen Muskelschichten des Körpers aktiviert. Die tragende Stütz Muskulatur wird aufgebaut, der Körper aufgerichtet und gestreckt. Das Konzept für einen dynamischen und kräftigen Körper. Kurse fortlaufend. Keine Vorkenntnisse nötig.

**Ab Di 17.10.2023 08:30-09:30 Uhr 14 mal Fr. 255.–**

.....

## **Pilates – kraftvoll fliessende Bewegungen**

Mit Katja Volker-Hepp  
Eidg. dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin

► Pilates verbessert Ihre Haltung und Ausstrahlung. Durch die fliessenden Pilates-Elemente werden Körper und Geist harmonisiert. Die Kombination beider Methoden bietet Ihnen ein optimales Training zum Kräftigen, Dehnen und Entspannen. Körperliche Fitness, geistige Frische und emotionale Stabilität, das sind Ziele, die Sie mit Pilates erreichen können. Keine Vorkenntnisse nötig.

**Ab Di 17.10.2023      09:45-10:45 Uhr      14 mal      Fr. 255.–**

.....

## **Pilates – Mat Class**

Mit Katja Volker-Hepp  
Eidg. dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin

► Pilates nutzt das Zusammenspiel von Körper und Geist, um ein Gefühl der Gesamtheit und des Wohlbefindens zu erzeugen. Jede Übung konzentriert sich, durch bewusste Körperhaltung, kontrollierte Atmung und unterschiedlich intensiven Bewegungs- und Kraftaufwand, auf ganz bestimmte Muskeln. Durch eine besondere Atemtechnik werden die tiefen Muskelschichten des Körpers aktiviert. Die tragende Stütz Muskulatur wird aufgebaut, der Körper aufgerichtet und gestreckt. Das Konzept für einen dynamischen und kräftigen Körper. Kurse fortlaufend. Keine Vorkenntnisse nötig.

**Ab Mi 18.10.2023      08:30-09:30 Uhr      13 mal      Fr. 260.–**  
**Ab Mi 18.10.2023      09:40-10:40 Uhr      13 mal      Fr. 260.–**



### **Schnupperkurse**

Bei einigen Kursen können Sie als Entscheidungshilfe auch eine Schnupperlektion belegen. Bitte melden Sie sich beim FZO.



# ESSEN, GENIESSEN

---

## Feine Desserts ohne Zucker

Mit Marcela De Santos Müller

► Dass Zucker krank und träge macht, ist mittlerweile bekannt. Fabrikzucker zu vermeiden ist für unsere Gesundheit sehr empfehlenswert. Die gute Nachricht ist, Sie müssen nicht auf süsse Desserts verzichten. Es gibt tausend Möglichkeiten süsse aber gleichzeitig auch gesunde Desserts zuzubereiten.

Desserts ohne Fabrikzucker, Desserts die Sie geniessen können ohne ein schlechtes Gewissen zu haben und ohne besorgt zu sein, sie könnten Ihrer Gesundheit schaden? Desserts, die so fein schmecken, dass Sie sofort vergessen, dass sie gar keinen Fabrikzucker enthalten?

Wenn dies auf Sie zutrifft, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Die Desserts werden ausschliesslich mit Obst, Trockenfrüchten und hochwertigem Honig zubereitet.

Feine Desserts - süss, aber anders!

**Mi 25.10.2023      19:00-21:00 Uhr      1 mal      Fr. 70.–**

---

## Bratensauce und Bouillon selber herstellen

Mit Christian Burch,  
Teamleiter Küche Kurhaus am Sarnersee

► Ist kochen auch Ihre Leidenschaft? Möchten Sie wissen, was in Ihrem Essen steckt? Eine schmackhafte Sauce rundet jedes Essen ab.

Sie erfahren, wie Sie die Basis für die perfekte Sauce zuhause herstellen können. In diesem Kurs lernen Sie, wie man einen Kalbsfond und Rindsbouillon herstellt, zudem erhalten Sie hilfreiche Tipps für Ihre Alltagsküche. Das Rezept sowie ein Glas vom Fond ist im Kurspreis enthalten.

Ihnen werden gerne weitere Fragen rund ums Kochen beantwortet.

**Fr 17.11.2023      19:00-21:30 Uhr      1 mal      Fr. 90.–**

---

## Fondant-Weihnachtstorte

### Gestalten Sie Ihr eigenes süsses Kunstwerk

Mit Julia Schwegler-Wieland

► Ist Ihnen das Guetzle verleidet und möchten Sie Ihre Familie mit etwas Neuem überraschen? In diesem Kurs lernen Sie, wie aus einem einfachen Kuchen eine wunderschöne Weihnachtstorte wird. Wir zeigen Ihnen, wie das Tortenbiskuit schön geschnitten und mit Creme gefüllt wird. Danach streichen wir die Biskuits ein und überziehen die Torte mit Fondant. Als krönenden Abschluss dekorieren Sie Ihre Torte nach Belieben. Sie erhalten Tipps für das Dekorieren mit Fondant und Zuckerpaste. Aus Zeitgründen sind Biskuits und Füllungen vorgefertigt. Ihre eigene Torte nehmen Sie am Schluss mit nach Hause.

**Fr 01.12.2023**                    **18:00-21:30 Uhr**    **1 mal**    **Fr. 150.-**  
**Kurspreis inklusive Material**

---

## Persische Küche

### Der ganze Zauber des Orients

Mit Sina Rowshan Zaer

► Wir kochen gemeinsam persische Gerichte und tauchen damit in eine Welt von orientalischen Düften ein. Gibt es Kuchen, die mehr als andere unseren Gaumen betören und unsere Fantasie beflügeln?

Die persische Küche ist voller Farben, Düfte und Geheimnisse. Unvergleichlich ist zum Beispiel der auf besondere Art gedämpfte Reis mit knusperiger Kruste. Wer ihn probiert, wird den Weg zum gewöhnlichen Reis nur schwer zurückfinden.

**Mi 29.11.2023**                    **18:00-22:00 Uhr**    **1 mal**    **Fr. 100.-**  
**Fr 26.01.2024**                    **18:00-22:00 Uhr**    **1 mal**    **Fr. 100.-**

**... übrigens:** Sie finden das ganze Programm auch auf unserer Webseite. Dort werden ebenfalls kurzfristige Änderungen oder zusätzliche Angebote veröffentlicht. Es lohnt sich auf die Webseite zu schauen!

**FZO.CH**

.....

## **Türkische Küche – Kahvalti**

### **Überraschen Sie Ihre Gäste beim Brunch mit Unbekanntem**

Mit Yasemin Pinar Basarir von Rotz

► Wie für viele Mitteleuropäer auch, ist für die Türken die erste Mahlzeit am Tag ein Frühstück. Nur sieht ein türkischer Frühstückstisch etwas anders aus als bei uns. Nicht, dass durch diesen Kurs Ihre Frühstücksgewohnheiten umgestellt werden sollen, aber der nächste Brunch für Ihre Gäste könnte überraschend anders ausfallen.

In der Kursgruppe bereiten Sie ein traditionelles, türkisches Frühstück zu. Dazu gehören u.a. verschiedene Börek, Mene-men, Acuka, Gözleme, oder Sucuk.

Starten Sie mit einem köstlichen Geschmacks-Bouquet ins Wochenende.

**Sa 28.10.2023**      **09:00-13:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 90.–**

.....

## **Türkische Küche – Meze**

### **Ein Treffen von unterschiedlichen kulinarischen Traditionen**

Mit Yasemin Pinar Basarir von Rotz

► Gut möglich, dass Sie bei der türkischen Küche auch an Kebab denken. Das ist nicht falsch! In der Türkei bedeutet Kebab ganz einfach «grillieren». Mindestens so wichtig wie das Grillieren sind aber die Meze. Diese Häppchen werden in der Türkei, wie in vielen durch die Kultur des Osmanischen Reiches geprägten Küchen, als Vorspeise serviert. Die türkische Küche hat eine lange Geschichte und entwickelte sich u.a. mit Einflüssen aus der indischen, persischen und arabischen Küche, aber auch mit Rezepten aus dem Mittelmeerraum. In diesem Kurs tauchen Sie in die Traditionen der türkischen Küche ein und lernen die Zubereitung verschiedener Arten von Meze. Überraschen Sie Ihre Gäste!

**Do 23.11.2023**      **18:00-22:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 100.–**

.....

## **Türkische Küche – Party Snacks**

### **Feine Überraschungen**

Mit Yasemin Pinar Basarir von Rotz

► Lassen Sie uns gemeinsam Snacks zubereiten, in welchen Sie verschiedene Geschmacksrichtungen der Türkischen Küche finden. Während Sie Salziges und Desserts zubereiten, erfahren Sie Interessantes über die Türkische Gastfreundschaft. Natürlich kommt auch in diesem Kurs der Genuss nicht zu kurz.

**Do 18.01.2024**      **18:00-22:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 90.–**

.....

## Indisch kochen

### Gesund, vegetarisch und authentisch

Mit Garima Goel / [www.spicelish.com](http://www.spicelish.com)

► Die indische Küche umfasst viele verschiedene regionale Gerichte und Kochstile, die vom Himalaya bis zur Südspitze Indiens reichen. Die Vielfalt der Gewürze ist enorm und für jeden Geschmack ist etwas dabei - es muss nicht immer scharf sein!

In diesem Kurs kochen wir zusammen authentische indische Gerichte - die Gerichtpalette ist so ausgewählt, dass die Teilnehmenden eine breite Erfahrung von Geschmacksrichtungen sammeln, mit Gewürzen experimentieren, und später vielleicht Ihre Liebsten mit einem kompletten indischen Abendessen überraschen können. Am Schluss verbringen wir einen gemütlichen Abend, während wir das schmackhafte Essen zusammen geniessen.

**Fr 27.10.2023**      **18:30-22:00 Uhr**    **1 mal**    **Fr. 100.–**

.....

## Ayurvedisch kochen

### Make it easy!

Mit Garima Goel / [www.spicelish.com](http://www.spicelish.com)

► Die Ayurvedische Küche ist so reichhaltig und vielfältig wie die vedische und indische Kultur. Sie ist bunt, farbenfroh, abwechslungsreich und ein Fest für unsere Sinne. In einem Essen werden alle sechs Geschmacksrichtungen vereint und wir fühlen uns nach dem Essen angenehm satt & zufrieden. Die ayurvedischen Gewürze regen unser Verdauungsfeuer an und helfen uns dadurch bei der Verdauung der Nahrung. Gleichzeitig bringen die verschiedenen Gewürze Eigenschaften mit, die dem Körper helfen, gesund und im Gleichgewicht zu bleiben.

**Fr 24.11.2023**      **18:30-22:00 Uhr**    **1 mal**    **Fr. 100.–**

.....

## Street Food aus Indien

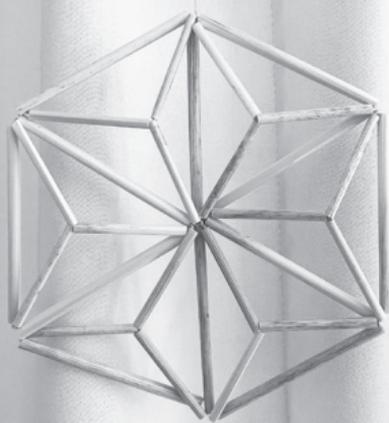
### Gesund und vegetarisch

Mit Garima Goel / [www.spicelish.com](http://www.spicelish.com)

► Für alle, die sich einen Hauch indisches Lebensgefühl nach Hause holen und selbst zum Street Food Künstler werden möchten! Überraschen Sie Ihre nächsten Gäste. Im Vordergrund stehen beim indischen Street Food frische Zutaten, welche direkt vor den Kunden in kurzer Zeit zubereitet werden. Normalerweise werden diese so serviert, dass man sie gut auf der Strasse ohne Besteck essen kann. Unabhängig von ihrem sozialen Hintergrund kommen die Menschen in Indien an den verschiedenen Strassenständen zusammen, um die kulinarischen Köstlichkeiten zu geniessen und ein wenig zu plaudern.

**Fr 19.01.2024**      **18:30-22:00 Uhr**    **1 mal**    **Fr. 100.–**

Himmeli



Jodel-Workshop



Fondant-Weihnachtstorte



Adventskranz





# BLUMEN, FLORALES

---

## Callunaherz

### Herzige Kleinigkeiten mit Callunablüten

Mit Mirjam Käslin, Floristin / [www.blumenatelier-millefiori.ch](http://www.blumenatelier-millefiori.ch)

► Wer kennt sie nicht, die vielen schönen Kleinigkeiten mit den rosa Callunablüten. Wir binden eine Herzform, die aufgehängt oder gelegt werden kann und gestalten passend dazu ein kleines Windlicht.

**Mi 18.10.2023**      **19:00-21:00 Uhr**    **1 mal**      **Fr. 40.-**  
**Zusätzliche Materialkosten Fr. 30.-**

---

## Adventskranz

### Gesteckter Adventskranz mit Wintergrün und natürlichem Dekor

Mit Mirjam Käslin, Floristin / [www.blumenatelier-millefiori.ch](http://www.blumenatelier-millefiori.ch)

► Wir stecken einen klassischen Adventskranz und zeigen Ihnen, wie Sie die Kerzen stabil auf der Kranzunterlage befestigen. Der Adventskranz wird mit verschiedenen immergrünen Koniferen, Thymianzweigen und Calostephalus gestaltet. Veredelt wird unser Werkstück mit Eucalyptus oder Eichenlaub. Die Dekoration mit Capgrün, Zapfen und Trockenmaterial geben dem Kranz einen natürlichen Charakter. So entsteht ein Werkstück, dass die ganze Adventszeit bestaunt werden kann.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welche Kerzenfarbe Sie möchten: Weiss, Dunkelrot, Salbei

**Mo 27.11.2023**      **19:00-21:00 Uhr**    **1 mal**      **Fr. 40.-**  
**Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 80.- bis 90.-**



# NATUR ERLEBEN

---

## Erlebnis Nachthimmel

### Besuch und Führung in der Sternwarte

Mit Ueli Zutter

► Die Astronomie erforscht mit naturwissenschaftlichen Mitteln die Positionen, Bewegungen und Eigenschaften der Objekte im Universum. In der Sternwarte Luzern erhalten Sie interessante Informationen zu den Lichtern am Himmel. Vor Ort stehen Teleskope, mit welchen Sie verschiedene Himmelsobjekte beobachten können. Mit Wetterglück sind Mond, Venus, Mars und Sterne sichtbar. Die astronomische Wissenschaft bietet aber auch bei geschlossenem Himmel genügend Gesprächsstoff für einen spannenden Abend. Überschreiten Sie Grenzen in Ihrem Vorstellungsvermögen und tauchen Sie in andere räumliche Dimensionen ein.

**Do 26.10.2023**      **20:00-21:30 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 20.–**

---

## Unterwegs im Winterwald

### Streifzug durch den Wald, auf den Spuren der Wildtiere

Mit Jolanda Durrer, Naturpädagogin, Jägerin

► Kommen Sie mit auf einen Streifzug durch den Winterwald. Ein gemeinsamer Spaziergang lässt uns diesen wertvollen Lebensraum aufmerksam beobachten und zeigt uns Geschichten und verschiedene Spuren, die für uns vorher unsichtbar waren. Wer hat diese Spur hinterlassen? Was hat das Tier hier gemacht? Wann war das Tier hier und warum? Wie hat es sich gefühlt? Dieser Kursmorgen ist offen gestaltet und ermöglicht es den Kursteilnehmenden, ihr Auge für die grossen und kleinen Spuren der Natur zu schärfen.

**Sa 25.11.2023**      **09:00-11:30 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 30.–**



# MALEN, ZEICHNEN

---

## Handlettering Grundkurs

### Die Leichtigkeit des Schreibens wieder entdecken

Mit Sonja Durrer / [www.kleinekritzelei.ch](http://www.kleinekritzelei.ch)

► In diesem Kurs tauchen Sie in die Vielseitigkeit des Handletterings ein. Von der vertrauten Blockschrift bis hin zum Brush-Lettering werden Sie ganz unterschiedliche Schriftarten kennenlernen. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Stifte auszuprobieren, damit Sie jenen finden, der Ihnen wirklich gut in der Hand liegt. Natürlich erfahren Sie auch viele Tipps und Tricks. Durch diese erkennen Sie, dass Handlettering im Grunde etwas Einfaches ist. Etwas, das Ihnen wieder zeigt, wie viel Schönheit in Ihrer eignen Handschrift verborgen liegt.

**Do 18.01.2024**                      **18:30-21:30 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 60.-**

**Di 23.01.2024**                      **13:30-16:30 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 60.-**

**Zusätzliche Materialkosten Fr. 20.-**

---

## Handlettering Aufbaukurs

### Wie aus einem Spruch ein Kunstwerk wird

Mit Sonja Durrer / [www.kleinekritzelei.ch](http://www.kleinekritzelei.ch)

► In diesem Kurs werden Sie erkennen, dass das mit dem Verzieren und dem Schatten eigentlich gar keine so grosse Sache ist. Sie werden Buchstaben tanzen lassen und lernen, wie aus Ihrem Spruch ein harmonisches Gesamtbild entsteht. Natürlich werden Sie auch erfahren, wie Sie Brush-Pens in ganz vielen verschiedenen Techniken einsetzen und anwenden können und wie oft im Lettern eigentlich gemogelt wird. Damit Ihnen dieser Kurs auch wirklich Spass macht, sollten Sie über Grundkenntnisse im Brush-Lettering verfügen.

**Di 27.02.2024**                      **18:30-21:30 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 60.-**

**Zusätzliche Materialkosten Fr. 20.-**

.....

## Öl-Malen und/oder mit Tempera/ Acryl

Mit Doris Windlin, Malerin

► Entdecken Sie die Freude am Malen mit Öl-, Acryl- oder Temperafarben. Auf unkomplizierte Weise werden Sie Zugang zum Malen ab Motiv finden.

<b>Ab Mo 23.10.2023</b>	<b>14:00-17:00 Uhr</b>	<b>4 mal</b>	<b>Fr. 120.-</b>
<b>Ab Mo 23.10.2023</b>	<b>19:00-22:00 Uhr</b>	<b>4 mal</b>	<b>Fr. 120.-</b>
<b>Ab Mi 18.10.2023</b>	<b>14:00-17:00 Uhr</b>	<b>4 mal</b>	<b>Fr. 120.-</b>
<b>Ab Mi 18.10.2023</b>	<b>19:00-22:00 Uhr</b>	<b>4 mal</b>	<b>Fr. 120.-</b>
<b>Ab Fr 20.10.2023</b>	<b>19:00-22:00 Uhr</b>	<b>4 mal</b>	<b>Fr. 120.-</b>

.....

## Portraits und Figuren zeichnen

**für Fortgeschrittene / malen nach Modell**

Mit Doris Windlin, Malerin

► Sie werden in die Grundbegriffe des Portraitzeichnens eingeführt und in der Folge ins Modelzeichnen. Dieser Kurs wendet sich an Personen, welche bereits einen ersten Kurs im Portraits- und Figuren zeichnen besucht haben.

<b>Ab Sa 21.10.2023</b>	<b>09:30-11:30 Uhr</b>	<b>4 mal</b>	<b>Fr. 104.-</b>
-------------------------	------------------------	--------------	------------------

**Zusätzlich Modellgeld Fr. 20.- bis Fr. 30.- / je nach Gruppengrösse**

## Kursgutschein schenken



**für viele Gelegenheiten. Warum nicht zu einem Geburtstag, zu Weihnachten, zur bestandenen Prüfung, zum Valentinstag...?**

Ein Gutschein ist 5 Jahre gültig und kann bei einem Kursbesuch angerechnet werden.



# WERKEN, GESTALTEN

---

## Mehr machen mit der Bandsäge

### Räumlich formen

Mit Martin Moser, Lehrer

► Mit Hilfe dieser aus der Zeit der Stilmöbel stammenden Arbeitstechnik kann man mit der Bandsäge Holzstücke räumlich in Form bringen. Möglich sind sowohl streng symmetrische Formen wie auch das freie Gestalten. In die heutige Zeit übertragen können Sie damit eine Pfeffermühle, eine Rosenvase oder einen Kerzenständer herstellen. Nach einem Übungsmodell aus Fichte bauen Sie Ihren Wunschgegenstand aus Hartholz.

Auf Wunsch ist eine Einführung in den Bandsägen-Service möglich. (Blattwechsel und Einstellung der Führungen)

**Ab Fr 03.11.2023 19:00-22:00 Uhr 2 mal Fr. 150.–**  
**Zusätzliche Materialkosten nach Aufwand**

---

## In Falten gelegt

### Dekorative Faltoobjekte aus Papier

Mit Evelyn Imfeld-Ming, Primarlehrerin

► Durch gezieltes Falten erhält ein Stück Papier eine Struktur, ein Muster und wird dreidimensional – eine neue Form entsteht. Wir bearbeiten sie weiter zu kleinen Objekten, die Raum und Wand schmücken oder sogar ausgeleuchtet werden können.

Nach einer Einführung in die Faltechnik und die wichtigsten Begriffe, üben und spielen wir mit unserer Fingerfertigkeit, bevor wir uns an ein kleineres oder grösseres Objekt wagen.

**Fr 20.10.2023 18:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 70.–**  
**Material inbegriffen**

---

## Farbe für Ihre Räume

### Ausarbeitung eines Farbkonzeptes

Mit Urs Halter, Farbgestalter, Künstler / [www.haltergoetz.ch](http://www.haltergoetz.ch)

► Anhand Ihrer Wünsche und Bedürfnisse gestalten Sie einen Ihrer Räume. Wir analysieren die Raumaufgabe und allgemeine Wohnsituation. Unter Einbezug von verschiedenen Theorien, Materialien und Farben entsteht ein stimmiges Material- und Farbkonzept. Sie erfahren durch praktische Teilnehmerbeispiele viele gestalterische Tipps und Kniffs für mehr als nur farbige Wohn- und Geschäftsräumlichkeiten.

**Mi 22.11.2023 18:30-21:45 Uhr 1 mal Fr. 80.–**

.....

## Keramik Grundkurs



### Grundlagen des Handaufbaus

Mit Annick Bosson, Bachelor of Fine Arts  
Kunst & Vermittlung / [www.annickbosson.kleio.com](http://www.annickbosson.kleio.com)

► Lernen Sie in den zwei Kurstagen verschiedene Möglichkeiten der handaufgebauten Keramik kennen und erstellen Sie eigene Werke. Im Zentrum stehen die Wulst- und Plattentechnik sowie das Pinchen. Nach dem ersten Tag trocknen die Objekte einige Tage und werden anschliessend gebrannt. Am zweiten Tag werden Sie diese dann glasieren. Die Nähe zum Material und die Arbeit mit den Händen, verleihen Ihren eigenen Kreationen viel Individualität und lassen den Alltag für einige Stunden in den Hintergrund rücken. Egal ob Tassen, Teller, kleine Vasen oder Dosen – fast alles ist möglich.

**Ab Sa 21.10.2023 09:00-15:00 Uhr 2 mal Fr. 300.–**

**Kurszeiten sind unterschiedlich (siehe [www.fzo.ch/kurse](http://www.fzo.ch/kurse))**

**Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 30.–**

**Brennkosten sind inklusive**

.....

## Keramik Drehkurs



### Grundlagen auf der Drehscheibe

Mit Regula Burri, Keramikerin autodidaktisch  
[www.kosmos-keramik.ch](http://www.kosmos-keramik.ch)

► Lernen Sie die ersten Schritte, um mit der Drehscheibe verschiedenste Keramik-Werke zu erstellen. Am ersten Wochenende werden am ersten Tag Schälchen und Becher gedreht. Am zweiten Tag drehen wir diese ab. Nach einer Trocknungsphase werden die Kreationen rohgebrannt. Am zweiten Wochenende wird dann noch glasiert. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Mit diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen um anschliessend selbständig weiter zu Üben.

**Ab Sa 28.10.2023 13:00-17:00 Uhr 3 mal Fr. 300.–**

**Ab Sa 20.01.2024 13:00-17:00 Uhr 3 mal Fr. 300.–**

**Kurstage und Kurszeiten sind unterschiedlich**

**(siehe [www.fzo.ch/kurse](http://www.fzo.ch/kurse))**

**Zusätzliche Materialkosten Fr. 40.–**

**Brennkosten sind inklusive**

★ Diese Kurse finden in Zusammenarbeit mit der «BUiTiG» in Sarnen statt. Nach Abschluss des Kurses kann man die gefertigten Gegenstände mit nach Hause nehmen und die Werkstatt für weitere Arbeiten individuell mieten.

BUiTiG

.....

## Schweissen Einsteigerkurs



Mit Andreas Gasser

► Wagen Sie es und lernen Sie Schweissen. An zwei Abenden erhalten Sie eine Einführung in die verschiedenen Schweissverfahren (Elektroden, WIG und Schutzgas). Sie schweissen an Übungsteilen und setzen in der Folge das Gelernte in Ihr eigenes Schweissprojekt um: Feuerkorb, Kerzenständer, Würfel oder falls möglich, eigene Ideen. Der Kursleiter steht mit Tipps und Rat zur Seite. Geschweisst wird in einer Kleingruppe.

**Mi 20.09. u. Fr 22.09.2023 19:00-21:30 Uhr 2 mal Fr. 180.-**

**Mi 29.11. u. Fr 01.12.2023 19:00-21:30 Uhr 2 mal Fr. 180.-**

**Zusätzliche Materialkosten Fr. 30.- bis Fr. 50.-**

.....

## Drechseln Einsteigerkurs



### Techniken und Möglichkeiten des Drechselns mit Holz

Mit Peter Ming und Andreas Gasser

► Eine Bearbeitungstechnik, die mal sehr verbreitet war und es wieder zu entdecken gilt. Aus einem Stück Holz fertigen Sie schmucke, kleine Gebrauchsgegenstände wie Kerzenständer, «Hurlibueb», Schmuckdosen usw. Kursinhalt: Kennenlernen und Anwenden der verschiedenen Werkzeugtypen, Techniken zur Herstellung verschiedenster Formen. Gewerkt wird in einer Kleingruppe.

**Mi 08.11. u. Fr 10.11.2023 18:30-21:30 Uhr 2 mal Fr. 180.-**

**Mi 15.11. u. Fr 17.11.2023 18:30-21:30 Uhr 2 mal Fr. 180.-**

**Zusätzliche Materialkosten Fr. 10.-**

.....

## Drechseln Aufbaukurs



### Herstellung von Dekorationsgegenständen und Verfeinerung der Technik

Mit Peter Ming

► Auf den Einsteiger- folgt der Aufbaukurs. Hauptbestandteil ist das Drechseln mit Querholz. Sie fertigen diverse Dekorationsgegenstände wie Schmuckdosen, Windlichter, Kugeln, Schalen usw. mit dem Fokus, Ihre Fertigkeiten weiter zu verbessern. Idealerweise haben Sie bereits den Einsteigerkurs besucht oder selbst schon gedrechselt.

Gewerkt wird in einer Kleingruppe.

**Sa 18.11.2023 09:00-16:00 Uhr 1 mal Fr. 180.-**

**Zusätzliche Materialkosten Fr. 20.-**

.....

## Messer schleifen



Mit Ueli Zahner und Andreas Gasser / [www.buitig.ch](http://www.buitig.ch)

► Und schon wieder (oder immer noch) ist das Messer stumpf, dem wollen wir Abhilfe schaffen. Im Kurs werden verschiedene Schleiftechniken und Schleifmittel gezeigt und angewendet. Das Ziel ist es, dass Sie mit einer soliden Grundtechnik den Kurs verlassen und Ihre Messer selber schleifen können. Wir stehen mit Tipps und Rat zur Seite. Das Schleifzubehör steht auch nachher in der «Buitig» zur Benutzung bereit.

**Fr 24.11.2023**      **18:30-21:30 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 90.-**

.....

## Glasrecycling und Sandstrahlen



**Trinkgläser, Vasen, Windlichter,  
Fingerringe aus Altglas**

Mit Elisabeth Fuchs, Kindergärtnerin / [www.ausaltglas.ch](http://www.ausaltglas.ch)

► Aus Altglas Neues gestalten. Durch Sprengen, Schleifen und Sandstrahlen stellen Sie praktische und dekorative Gefässe/Dinge her, die faszinieren und eine neue Funktion haben können: Kerzenständer, Windlichter, Trinkgläser, Blumenvasen etc. Sie lernen die Kaltglasbearbeitung ohne Maschineneinsatz kennen, die es Ihnen erlaubt, auch zuhause mit geringem Aufwand diese Technik zu nutzen.

**Sa 27.01.2024**      **09:00-15:30 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 120.-**  
**Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 20.-**

.....

## Holzschnitzen, Holzbildhauen

Mit Paul Fuchs, Holzbildhauer  
[www.fuchs-holzschnitzkurse.ch](http://www.fuchs-holzschnitzkurse.ch)

► Sie werden Ihre eigenen kreativen Kräfte entdecken und überrascht sein von Ihrem handwerklichen Können, auch wenn Sie noch nie einen Schnitzermeissel in den Händen hatten. Sie schnitzen verschiedene Spieltiere, Krippen- oder andere Figuren, Reliefs mit eigenen Motiven oder nach Vorlage. Sie erlernen die Grundlagen des Schnitzens, Handhabung und Schärfung des Werkzeuges, Erstellen von Schablonen und die einfache Holzbehandlung.

**Ab Mi 18.10.2023**      **15:00-17:00 Uhr**      **7 mal**      **Fr. 180.-**  
**Ab Mi 18.10.2023**      **17:45-19:45 Uhr**      **7 mal**      **Fr. 180.-**  
**Ab Mi 18.10.2023**      **20:00-22:00 Uhr**      **7 mal**      **Fr. 180.-**  
**Zusätzliche Materialkosten Fr. 20.-**



# SINGEN, MUSIZIEREN

---

## Didgeridoo spielen für Beginnende

**Machen Sie sich mit der Spieltechnik vertraut**

Mit Kathrin Häcki

► Der Klang des Instruments der Ureinwohner Australiens entfaltet eine wohltuende und meditative Wirkung. Die Vibrationen der Klänge erzeugen eine Naturverbundenheit und «erden» die spielende Person. Sie lernen die Grundlagen zur Spiel- und Atemtechnik. Das regelmässige Spiel des Instruments bildet eine grössere Lungenkapazität. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Bitte angeben, ob Instrument vorhanden oder ob eines zur Verfügung gestellt werden soll.

**Ab Sa 21.10.2023 10:00-11:00 Uhr 5 mal Fr. 95.–**

---

## Schwyzerörgeli – Beginner Stufe 1

**Erlernen des Schwyzerörgelspiels - in der Gruppe**

Mit Annet Huser

► Das Schwyzerörgeli in der Gruppe zu erlernen macht grossen Spass! In individueller Betreuung führt Sie die Kursleiterin durch praktische Anleitungen zum Notensystem in Griffschrift. Spielen macht Freude, nach Noten und im Stegreifspiel. Instrument kann gemietet werden.

**Ab Di 17.10.2023 17:30-18:20 Uhr 8 mal Fr. 200.–**

---

**Weitere Schwyzerörgeli-Kurse siehe unter [www.fzo.ch/kurse](http://www.fzo.ch/kurse)**

---

## Musik und Bewegung 60+

**Zusammen singen, tanzen und musizieren**

Mit Liselotte Stocker

► Musik ist Nahrung für die Seele; Bewegung bringt Körper und Geist in Schwung. Treffen Sie in Musik und Bewegung 60+ Gleichgesinnte, ob mit oder ohne musikalischen Vorkenntnissen! Wir singen bekannte und neue Lieder, lernen einfache Tänze, klatschen und stampfen im Takt, musizieren mit Rhythmusinstrumenten wie Klangholz, Rassel und Handtrommeln. Dabei fördern wir die geistige und körperliche Mobilität.

**Ab Di 17.10.2023 09:30-10:30 Uhr 10 mal Fr. 180.–**

**Ein Angebot in Zusammenarbeit mit der Musikschule Samen.**

.....

## Jodel-Workshop

### Seelenbalsam - befreiend und heilsam

Mit Eva Landau / [www.eva-landau.ch](http://www.eva-landau.ch)

► Sie würden gern beim Wandern einen frohen Juiz anstimmen oder in geselliger Runde mit anderen mitjodeln und wissen nicht wie das geht? Am Jodel-Workshop wird Ihnen gezeigt, was mit Ihrem persönlichen Naturinstrument Stimme alles möglich ist. Hierzu ein paar Stichworte, was Sie erwartet: Ursprung und Herkunft des Jodelliedes, verschiedene Jodelarten, Grundlagen der Jodeltechnik wie Körperspannung, Zwerchfellatmung, Tonstütze usw. Wir singen zweistimmige Jodellieder und Naturjodel.

Voraussetzungen: Freude am Singen, Interesse am Jodel, natürliche Musikalität

**Sa 04.11.2023**      **10:00-15:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 90.–**

.....

## Naturjodel-Workshop

### «Jodeln ohne Worte»

Mit Eva Landau / [www.eva-landau.ch](http://www.eva-landau.ch)

► Der Naturjuiz oder Naturjodel ist die Urform des Schweizer Jodels. In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Entstehung, Tradition und Herkunft. Je nach Region werden sie «Jodel» «Juiz», «Juuz», «Jüüzli», «Jutz», «Rugguseli» oder «Zäuerli» genannt. Er «lebt» durch Frage-Antwort-Spiele, Rhythmus, Gestaltung und Dynamik wobei eine gewisse künstlerische Freiheit besteht. Das Besondere daran ist: mit einem Naturjodel werden Emotionen von Herz zu Herz transportiert.

Voraussetzungen: Freude am Singen, Interesse am Jodel, natürliche Musikalität

**Sa 18.11.2023**      **10:00-15:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 90.–**



# KINDER, JUGENDLICHE

## Kindertanzen (4 -7 Jahre)

Mit Adina Imfeld

Dipl. Tanzpädagogin, Dipl. Kindertanzpädagogin

► Zur Musik von Walt Disney und Schweizer Mundart lernst du spielerisch, was für Bewegungen möglich sind. Natürlich alles unter dem Motto «Bewegung mit Spass».

**Ab Mi 18.10.2023 17:00-18:00 Uhr 12 mal Fr. 240.–**

## Break Dance für Boys und Girls

Mit Kastriot Qetaj

► Breakdance, ein Teil der Hip-Hop-Bewegung, ist heute eine weltweit verbreitete und anerkannte Tanzform, die ursprünglich in den Strassen von New York entstanden ist. Wir üben coole Steps, Drehungen, Sprünge, Bodenteile und tanzen zu Hip-Hop-Musik. Die verschiedenen Schrittkombinationen, abwechslungsreichen Sprünge und Bodenteile machen Spass und verbreiten gute Laune. Let's dance!

### Break Dance für Boys und Girls (7-9 Jahre)

**Ab Do 19.10.2023 15:30-16:30 Uhr 14 mal Fr. 210.–**

### Break Dance für Boys und Girls (ab 10 Jahren)

**Ab Do 19.10.2023 16:30-17:30 Uhr 14 mal Fr. 210.–**

## Weihnachtliche Cupcakes (ab 8 Jahren)

Mit Julia Schwegler-Wieland

► Cupcakes sorgen bei allen für Begeisterung. Erst recht, wenn Ihr Kind Sie mit solchen selbst dekorierten Kunstwerken überrascht. Dieser Kurs eignet sich für Kinder ab 8 Jahren. Jedes Kind darf 4 (bereits gebackene) Cupcakes nach seinen eigenen Vorstellungen dekorieren und am Schluss mit nach Hause nehmen. Die kleinen Küchlein werden mit Buttercreme bedeckt und anschliessend fantasievoll verziert. Der Fondant wird bearbeitet und zu hübschen Weihnachtsmotiven modelliert. Unter Anleitung und falls nötig mit Unterstützung entstehen individuelle Kunstwerke.

**Mi 29.11.2023 13:30-15:45 Uhr 1 mal Fr. 75.–**

**Kurspreis inklusive Material**

.....

## Lettering for Teens (10 - 15 Jahre)

### Kreiere deine eigenen Layouts aus Schriften und Verzierungen

Mit Sonja Durrer / [www.kleinekritzelei.ch](http://www.kleinekritzelei.ch)

► In diesem Kurs lernst Du verschiedene Schriften kennen und kannst nebst dem Brush-Pen noch viele andere Stifte ausprobieren. Natürlich weisst Du danach auch, wie Du Deine Worte zusätzlich mit Deko-Elementen und Schnörkeln verzieren und unterstreichen kannst. Am Ende verfügst Du über alle Basics, damit Du, zusammen mit deiner Fantasie, loslegen und Deine eigenen kleinen Projekte starten kannst. Mit dem ersten beginnen wir noch an diesem Nachmittag.

**Mi 22.11.2023 13:30-16:30 Uhr 1 mal Fr. 60.-**

**Mi 10.01.2024 13:30-16:30 Uhr 1 mal Fr. 60.-**

**Zusätzliche, freiwillige Materialkosten Fr. 10.-**

.....

## Kids Yoga für Boys und Girls (8 - 11 Jahre)

### Schliess die Augen - es gibt viel mehr zu entdecken!

Mit Brigitte Rosmarie Rohrer, Primar- und Yogalehrerin

► Kinderyoga bietet einen perfekten Ausgleich zum anspruchsvollen (Schul-)Alltag. Ruhe finden, lernen sich zu konzentrieren, aus der eigenen Mitte heraus stark sein. Beweglicher, ausgeglichener und ruhiger werden, das sind die «Früchte», welche das Yoga für Kinder so wertvoll macht. Beginn jetzt - es ist nie zu früh damit anzufangen!

**Ab Mi 18.10.2023 17:50-18:50 Uhr 10 mal Fr. 230.-**

.....

## Yoga für Girls (12 - 19 Jahre)

### Ein spezielles Yoga für Jugendliche!

### Entspannen - loslassen - neu auftanken!

Mit Brigitte Rosmarie Rohrer, Primar- und Yogalehrerin

► Möchtest du dir eine Pause im hektischen Alltag gönnen? Stress abbauen und Energie tanken? Deine Konzentration fördern? Deine Beweglichkeit verbessern? Deinen Körper besser kennenlernen? Einfach Freude haben?! Dann ist Yoga genau das Richtige für dich! Durch gezielte Körperübungen, bewusstes Atmen, Entspannung und Musik lehrt Yoga dich dem Alltag mit mehr Ruhe, Konzentration und Vertrauen zu begegnen. Ohne Leistungsdruck! Du bist dein eigener Massstab und kannst vor- und nachgeben. Plätze auf Anfrage.

**Ab Mi 18.10.2023 19:00-20:00 Uhr 10 mal Fr. 230.-**

Die Kurse in der Rubrik «Schule und Familie» werden finanziell vom Verein **Chindernetz Obwalden** unterstützt.





# SCHULE UND FAMILIE

---

## Kinderfreundschaften

### Warum Kinder sie brauchen und wie Eltern sie stärken können

Mit Beatrice Mathis, Lerncoach und Primarlehrerin  
[www.beatricemathis.ch](http://www.beatricemathis.ch)

► Für die meisten Mädchen und Jungen sind Freundschaften untrennbar mit einer glücklichen Kindheit verbunden: Jemand ist für einen da, mit dem man spielen, etwas erleben und teilen kann. Doch wie entwickeln sich Freundschaften? Was erwarten Kinder in welchem Alter von einem Freund? Und wie können Sie als Eltern: eine gute Basis für schöne und beständige Freundschaften schaffen? Wie können Sie Ihr Kind bei der Kontaktaufnahme unterstützen und vermitteln, was es braucht, um ein guter Freund zu sein? In einem kurzweiligen und alltagsnahen Vortrag erhalten Sie Antworten auf diese und weitere Fragen rund um Kinderfreundschaften. Er richtet sich an Eltern von Kindergarten- und Primarschulkindern und basiert auf den Theorien von Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler.

**Mi 25.10.2023**      **19:30-21:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 20.–**

---

## Selbständig und motiviert lernen (Kinder und Jugendliche)

### Mehr Freizeit gewinnen

Mit Doris Widmer, Lerncoach (nlpaed) / [www.lern-anker.ch](http://www.lern-anker.ch)

► Lernen macht durchaus Spass. Trotzdem ist es nicht immer einfach, sich zu motivieren und selbständig zu organisieren. Dieser Workshop zeigt Dir, welche Strategien Dir dabei helfen. Weiter erfährst Du, wie Du mit Ablenkung umgehen kannst und die Konzentration behältst. Mit effizienten Lernstrategien lernst Du schneller und gewinnst mehr Freizeit. Und wie kannst Du das Gelernte bei Tests wieder abrufen? Du erhältst Antworten auf diese und Deine persönlichen Fragen rund ums Lernen.

**Ab Fr 03.11.2023**      **17:00-18:30 Uhr**      **3 mal**      **Fr. 95.–**

---

## Einführungsabend und Einblick in den Kurs für Eltern

► An diesem Infoabend wird den Eltern aufgezeigt was ihre Kinder im dreiteiligen Kurs erwartet. Sie erhalten Infos und können selbst erleben.

**Fr 27.10.2023**      **19:00-20:00 Uhr**      **1 mal**      **Fr. 20.–**



# SCHWIMMEN

Alle Kursdaten und weitere Infos unter  
[www.fzo.ch/kurse](http://www.fzo.ch/kurse)

---

## Baby- und Kleinkinderschwimmen (5 Mt. – 2,5 Jahre)

### Im Wellnessbecken Aquacenter Kerns

Mit Vreny Burch

► Das Baby- und Kleinkinderschwimmen bietet Eltern und ihren Kindern eine wohltuende Oase im Alltag. Im 34 °C warmen Wasser wird die körperliche, motorische, geistige und soziale Entwicklung der Kinder gefördert. Das Kind kann so ein positives Verhältnis zum Wasser entwickeln.

## «Wasserfloh» (2,5 – 5 Jahre)

### Im Wellnessbecken Aquacenter Kerns

Mit Vreny Burch

► Zusammen mit den Eltern, Grosseltern, Götti usw. kann das Kind durch experimentierfreudiges Ausprobieren sein Vertrauen zum Wasser aufbauen und sein Selbstbewusstsein stärken. Ob Spiele, Geschicklichkeitsübungen, ins Wasser springen oder musikalische Rituale – der Spass im warmen Wasser steht im Mittelpunkt. Wir spielen ohne Leistungsdruck, sind stolz auf uns selbst und erfahren durch die altersgerechte Gruppe die Gruppenzugehörigkeit und dies fördert die Sozialkompetenz. Dieser Kurs ist eine gute Vorbereitung und Eingewöhnung für das spätere Schwimmen lernen.

---

## Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

### Grundlagentests des Interverbandes für Schwimmen

Mit den Schwimmlehrerinnen Ruth Schindelholz, Kathrin Fischbacher, Pia Kehrl, Adina Imfeld und Silvia Abegg

Die Tests sind auf das Erreichen des Wassersicherheits-Check (WSC – Seesicherheit) ausgerichtet. **Informationen zum Inhalt der Grundlagentests** finden Sie auf [www.fzo.ch](http://www.fzo.ch).

**Die Kurse finden im Aquacenter Kerns und im Hallenbad Rütimattli Sachseln (Stufe 1-3) statt.**

**Pro Jahr werden 3 Staffeln durchgeführt, zu Stufenkursen von je 10 Lektionen à 45 Min.**

**Kurspreis inkl. Badeintritt**

**Wir bieten ausserdem Überbrückungsangebote zwischen Grundlagentests und Jugendschwimmen an.**



Krebs



Seepferd



Frosch



Pinguin



Tintenfisch



Krokodil



Eisbär



# VERAN- STALTUNGEN

## Konzertabend mit **VERONICA FUSARO** (SOLOKONZERT)

Samstag, 18. November 2023 / 20:30 Uhr  
Eventkeller «freeheit», Sarnen



► Im kleinen Club, auf der riesigen Openairbühne, Veronica Fusaro erinnert allein mit ihrer Präsenz an die essentiellen Zutaten eines magischen Konzerts: gute Songs, eine unvergessliche Stimme und eine fesselnde Ausstrahlung. Die Musikerin ist zweifellos die Queen der intimen Momente – das wirkt so smooth und ungekünstelt, als würde man einer Pflanze beim Aufblühen zuschauen. Bei Konzerten im Eventkeller "freeheit" herrschte schon immer eine intime Atmosphäre - in kleinem Rahmen, nah und persönlich. Beste Voraussetzungen für einen unvergesslichen Konzertabend mit Veronica Fusaro.

**Eintritt:** Fr. 35.- / freie Platzwahl vor Ort mit Sitz- und Stehplätzen  
Türöffnung und Abendkasse 19:30 Uhr  
(beschränkte Platzzahl)

**Reservationen:** info@fzo.ch / 041662 08 44  
(Angabe von Adresse, Telefonnummer und Anzahl Personen)

Veranstaltungspartner:



Finanzielle Unterstützung:





# Kerzenziehen

Spritzenhaus, Dorfplatz Sarnen

**Dienstag, 5. Dez. bis Sonntag, 17. Dez. 2023**  
**14.00 bis 17.00 Uhr**

täglich geöffnet  
 So und Feiertag 10.00 bis 17.00 Uhr

Preis nach Kerzengewicht

## Voranzeige

### RIKLIN & SCHAUB

Das Erfolgsduo der Schweizer Comedy-Szene präsentiert ihr  
 neues Programm

«Lieder, die du sehen musst.»



**Sonntag, 14. April 2023 / 17:00 Uhr**  
**Theater Altes Gymnasium, Sarnen**

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der  
 Frauengemeinschaft Sarnen

Details folgen unter [fzo.ch/riklin-schaub](http://fzo.ch/riklin-schaub)



# SPIELBOX

FZO · LUDOTHEKEN OBWALDEN

ausleihen  
statt  
kaufen

SPIELBOX

► Die Ludotheken der SPIELBOX sind dem Freizeitzentrum angeschlossen und arbeiten zusammen. Der Ertrag aus der Spielausleihe und aus Aktionen wird wieder vor Ort eingesetzt. Nachhaltigkeit ist ein wichtiges Thema. Vielfältiges Spielmaterial sowie Werkgeräte und Partyartikel können gegen eine bescheidene Gebühr ausgeliehen werden. Die Ludotheken sind so gestaltet, dass Kinder ab Schulalter Spielzeuge selbständig – ohne Begleitung – ausleihen können.

**Alle Infos und Veranstaltungen: [fzo.ch/ludotheken](http://fzo.ch/ludotheken)**

## ÖFFNUNGSZEITEN

**Alpnach**, Pfarreizentrum, Brünigstrasse 23

**Samstag, 09.00 – 11.00 Uhr**

**Giswil**, Schulhaus 1968, UG

**Dienstag, 14.30 – 16.30 Uhr und 19.00 – 20.00 Uhr**

**Lungern**, Mehrzweckgebäude

**Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr**

**1. Donnerstag im Monat von 10.00 – 11.00 Uhr**

**Sachseln**, Stuckli-Schulhaus, neben Bibliothek

**Donnerstag, 16.30 – 18.30 Uhr**

**Sarnen**, Cherweg, Alte Turnhalle, UG

**Montag, 14.30 – 17.00 Uhr + Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr**

**Die Ludotheken bleiben während den Schulferien geschlossen.** (Ausgenommen Sarnen: in den Sommerferien jeweils am Donnerstag von 18:00 bis 19:30 Uhr geöffnet.)

## VEREIN

► Das Freizeitzentrum Obwalden (FZO) wurde 1973 als Verein mit dem Ziel gegründet, sinnvolle Freizeitgestaltung zu ermöglichen. Das FZO geht mit der Zeit, es stellt sich der Entwicklung und geht auf Bedürfnisse ein. Es zählt über 300 Mitglieder. **Finanziell wird es besonders von der Gemeinde Sarnen getragen, aber auch von den anderen Sarneraatal-Gemeinden (mit Beiträgen pro Kursteilnahme) und vom Kanton unterstützt.** Und doch ist es auf florierende Kurse und auf Mitgliederbeiträge angewiesen, um seine Betriebskosten decken zu können. Seit 1978 besteht die vollamtliche Leitungsstelle und seit 1983 eine Teilzeit-Sekretariatstelle.

## AKTIVITÄTEN

In Stichworten:

- **Kurse zu Freizeit, Lebensgestaltung**
- **Weiterbildung für Gross und Klein, Jung und Alt**
- **Ferienpass OW / «SHAKE»**
- **SPIELBOX, FZO-Ludotheken Obwalden**
- **Veranstaltungen, Exkursionen, Aktionen**

## FZO-TEAM

Verantwortlich für Programm und Aktivitäten:

**Roland Halter-Sigrist**

Leiter FZO

**Jolanda Rohrer Krummenacher**

Administration



## VORSTAND



v.l.n.r.: Monika Rohrer, Sarnen; Pius Hofer, Präsident, Kerns; Helen Keiser-Fürer, Sarnen; Joe Vogler, Lungern; Françoise Lardon, Kerns; Natascha Vankann, Alpnach; Cleo Bracale, Vertretung der Gemeinde, Sarnen; Mathias Kuchler, Sarnen