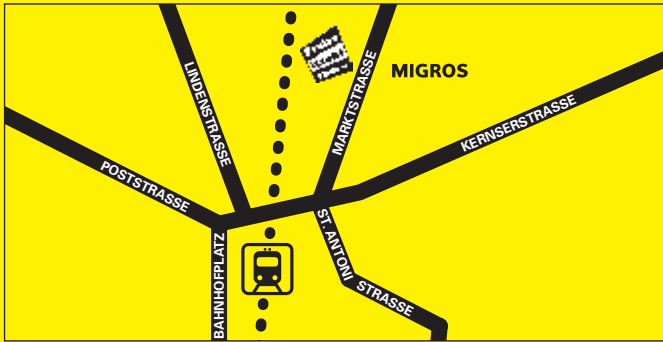


ADRESSE

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

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

Das nächste gedruckte Programm erscheint im August 2024 mit Start der Kurse ab Mitte Oktober 2024

Beachten Sie unsere Webseite www.fzo.ch
Dort finden Sie ebenfalls kurzfristig angesetzte Angebote und Veranstaltungen.

PROGRAMM 2024/1 FZOoh!

Inhaltsverzeichnis

	SEITE
 BUNT, GEMISCHT	
Basis Weinseminar	3
Fake oder Fakt	3
Klangreise in der Natur	4
Selbstverteidigung für Frauen	4
Versteckte Gärten in der Schweiz	5
Nassholz Drechseln	5
Kreative Videos für Social Media erstellen	6
Draht und Magronen	6
QiGong – Kopfmassage in 5 Figuren	6
Kräuterspaziergang für Familien	7
Intimität - Elixier für die Beziehung	7
Flower Loop mit Trockenblumen	9
Bewegtes Hirntraining mit Spass (Spaziergang)	9
Autogenes Training	9
Handyfotografie	10
Fotografieren: Nachtaufnahmen in Luzern	10
Fotokurs Spiegelreflex / Systemkamera	10
 ORGANISIEREN, KOMMUNIZIEREN	
Canva für Einsteigende	11
Social Media im Überblick	11
Englisch-Kurse	12/13
Spanisch-Kurse	13
 LEBEN GESTALTEN	
Entscheiden statt Grübeln	14
Human Design	14
100 Aufgaben - und trotzdem Zeit für mich	15
Ich und mein innerer Schweinehund	15
Mental stark sein!	15
Vegan Basic	16
Klangschalen-Massage Tageskurs	16
Räuchern – Altes Wissen für die neue Zeit	17
Achtsamkeits-Meditation	17
Chakra-Meditation	17
 GESUNDHEIT	
Gesunde Kinder mit Homöopathie	19
Erlebnis Lachen	19
 BEWEGEN TRAINIEREN	
Zumba	20
Feel free to dance	20
Bewegtes Gehirntraining mit Spass	20
Bewegt von Kopf bis Fuss	21
Fat Burn	21
Body-Toning	21
Bauch, Beine, Po	21
QiGong	22
Early Bird	22
Gesunde Rücken entzücken	22
Pilates-Kurse	23/24
Yoga-Kurse	25/26





ESSEN, GENIESSEN

Fondanttorte Ostern/Frühling	27
Persische Küche	27
Türkische Küche - Köfte	29
Türkische Küche – Dolma	29
Indische Schnellgerichte	30
Indisch kochen	30



BLUMEN, FLORALES

Graskorb nähen	31
Osternest selber flechten	31
Frühlingsduft im Gräsermantel	32
Versteckte Gärten in Obwalden	32



NATUR ERLEBEN

Wildkräuterküche im Frühjahr	33
Permakultur für den Hausgarten	33
Gartenglück	34
Erlebnis Pilze	34
Erfahrungsaustausch Pilze	34



MALEN, ZEICHNEN

Happy Painting	35
Öl-Malen oder mit Tempera, Acryl	35
Portraits und Figuren zeichnen	35



WERKEN, GESTALTEN

Holzrahmen herstellen	37
Origami - Die Kunst des Papierfaltens	37
Schweissen Einsteigerkurs	38
Drechseln Einsteigerkurs	38
Keramik Grundkurs	39
Keramik Giesskurs	39
Keramik Drehkurs	39
Holzschnitzen, Holzbildhauen	40
Farbe für Ihre Räume	40



SINGEN, MUSIZIEREN

Didgeridoo spielen für Beginnende	41
Schwyzerörgeli-Kurse	41
Jodel-Workshop	42
Naturjodel-Workshop	42



KINDER; JUGENDLICHE

Yoga für Girls (12-20 Jahre)	43
Kindertanzen	43
Break Dance-Kurse	43



SCHULE UND ELTERN

Was Kinder stark macht	44
Mobbing unter Kindern und Jugendlichen	44



SCHWIMMEN

Babyschwimmen (ab 5 Monate bis 1 Jahre)	45
Kinder- und Jugendschwimmkurse	45



VERANSTALTUNGEN

46/47

FERIENPASS / «SHAKE»

48

SPIELBOX-LUDOTHEKEN

49

VEREIN

50

KURSLEITER

Christian Godlinski «Fit zwischen den Ohren»

Coach mit Leib und Seele! So wirkt Christian Godlinski, wenn er aus seinem Leben erzählt. Seine Leidenschaft lebt er vor allem im Zusammenhang mit dem Schiesssport aus, kennt Coachingsituationen aber auch aus seiner beruflichen und privaten Vergangenheit. Dabei bezieht sich sein Coaching-Engagement insbesondere auf den mentalen Bereich. «Oft betreiben wir Fitness für unseren Körper und vergessen dabei, dass die Fitness zwischen unseren Ohren genauso wichtig ist.» sagt er. Aufgewachsen in Neuenhof, fand er den Weg in die Innerschweiz. Schnell habe er sich hier heimisch gefühlt und Kontakte über den Schiesssport gefunden. Heute ist er in Obwalden wohnhaft und glücklich verheiratet. Er arbeitet beim Kanton Obwalden und ist Präsident bei den Pistolenschützen. Für Letzteres investiert er viel Freizeit. Daneben trainiert er Rollstuhlschützen und begleitet diese an Meisterschaften im In- und Ausland.



Berufliche Herausforderungen, aber auch gesundheitliche Probleme bewegten ihn vor einigen Jahren dazu, sich mehr mit der mentalen Leistungsfähigkeit auseinanderzusetzen. Christian Godlinski beschreibt: «Veränderungen können Stress auslösen. Dabei ist die Auseinandersetzung mit Ungewohntem genau das, was in unserem Hirn neue Synapsen bildet, was uns wiederum fit für die Bewältigung neuer Aufgaben macht.» Mit der



Methode von LifeKinetik kam Christian Godlinski erst später in Kontakt. «Damit trainieren wir in ungezwungenem Rahmen die mentale Bereitschaft um kleine oder auch grössere Herausforderungen gesund zu meistern – ja, uns sogar auf neue Aufgaben zu freuen. In meinem Kurs haben wir viel Spass, gehen humorvoll mit kleinen Missgeschicken um und freuen uns, wenn neue Übungen mit der Zeit immer besser gelingen.» Die Überzeugung, welche aus der Erfahrung gewachsen ist, wird in jeder seiner Aussagen spür- und nachvollziehbar. «Die geistige Leistungsfähigkeit wirkt sich positiv auf die Resilienz aus. Wir können die täglichen Anforderungen besser meistern.» Klar, dass Christian Godlinski für sich selbst ebenfalls weitere Entwicklungsmöglichkeiten sucht. «Gegenwärtig bin ich in einer weiteren Ausbildung um künftig noch mehr im Coachingbereich tätig sein zu können.» Und ja, Reisen mit seiner Frau und seinem Hund ist auch eine seiner Leidenschaften – Mit Freude auf zu Neuem und Unbekanntem!

Die Kurse mit Christian Godlinski findest du auf den Seiten 9 + 20.

PORTRAIT

MITGLIED

Werde Mitglied!

Mit einem Jahresbeitrag von Fr. 25.– (Fr. 35.– für Familien) bist du Mitglied unseres Vereins und unterstützt damit auch ideell unsere Tätigkeiten und Ziele.

Als Mitglied – Einzel oder Familie

- ▶ profitiere 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 Eingangsdatums berücksichtigt.
- ▶ Deiner 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.
- ▶ mit der Anmeldung bestätigst du, dass du unseren **AGB** zustimmst und die **Datenschutzerklärung** unter www.fzo.ch/downloads zur Kenntnis genommen hast.

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.: _____

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

BUNT, GEMISCHT

Basis Weinseminar



Mehr Wissen über Gaumenfreuden

Mit André Albrecht, Weinhändler / www.cantinaalbrecht.ch

► An drei Abenden à ca. 3 Std. wird Ihnen der Kursleiter alle grundlegenden Themen in Sachen Wein vermitteln. Sie erhalten Infos zum Prozess von der Traube an der Rebe bis zum Wein in der Flasche, lernen mit verschiedenen Sinnen zu geniessen und besprechen Ihre persönlichen Fragen zum Thema Wein. An jedem Abend steht ein anderes Weinland im Fokus. Sie reisen mit Ihren Sinnen durch die Schweiz, aber auch nach Italien und Spanien. Selbstverständlich fehlt dabei die Verkostung von verschiedenen Weinen, unter Anleitung nicht. Eine Weinbegleitung in Form eines kleinen Imbisses gehört ebenfalls dazu.

Zu jedem Abend erhalten Sie eine Dokumentation als Arbeitsdossier.

Ab Mo 11.03.2024 18:30-21:30 Uhr 3 mal Fr. 285.–

Fake oder Fakt



Die schwierige Suche nach der Wahrheit - gestern und heute

Mit Thomas Schaffner, Gymnasiallehrer (pens.), Referent, Journalist, Student der Judaistik

► Fake News sind in aller Munde – spätestens seit dem Ukraine-Krieg. Die Tradition der Meinungsmanipulation ist aber wohl so alt wie die Menschheit.

Ein Revival erlebt momentan der Begriff «Spin Doctor». Laut NZZ sind das «Experten im Verdrehen und Verbiegen von Tatsachen». Ikonisch der Film «Wag the dog», in welchem Dustin Hoffmann und Robert de Niro Meinungsmanipulation in voller Breite abbilden. Der Vortrag will eine klare Definition der Begriffe liefern und Beispiele der berühmtesten Manipulationen der Öffentlichkeit aufzeigen. Ein kritischeren Blick auf das, was uns Propagandisten weismachen wollen, ist garantiert.

Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit dem Historischen Museum Obwalden statt, wo die Ausstellung «Auf der Suche nach der Wahrheit» am Samstag, 20. April 24 eröffnet wird.

Do 25.04.2024 19:30-21:00 Uhr 1 mal Fr. 15.–

Klangreise in der Natur



Mit sanften Klängen zur Tiefenentspannung

Mit Ruedi Omlin, Masseur / Meridian- und Klangtherapeut
www.gesundheitspraxis-sarnersee.ch

► Es ist der Tag der Sonnenwende. Umgeben von den vier Elementen Luft, Erde, Wasser und Feuer erfährst du in der Gruppe die tiefe Wirksamkeit von Klängen diverser Instrumente wie Klangschalen, Monochord, Gong, Indianerflöte, Kalimba, Regenrohr, Oceandrum und Schamanentrommel. Diese intensiven Erfahrungen mit Schwingungen und den Klängen, können Seele und Körper zur Ruhe bringen, führen zu Tiefenentspannung und lösen energetische Blockaden. Dadurch kann Heilung geschehen.

Zwischendurch geniessen wir einen Tee und kleine Snacks.
(Bei schlechtem Wetter findet die Klangreise Indoor statt.)

Fr 21.06.2024 19:30-21:00 Uhr 1 mal Fr. 40.–

Selbstverteidigung für Frauen



Lerne für dich einzustehen und sicher durch's Leben zu gehen

Mit Clarissa Walther, Psychologin

► Im Pallas Selbstverteidigungskurs lernst du mit Leichtigkeit und Freude, wie du dich durchsetzt und deine Grenzen schützt. Durch die Stärkung deines Selbstbewusstseins und das Erleben deiner Kraft wird dein Sicherheitsempfinden gestärkt. Du lernst wirkungsvolle Selbstverteidigungstechnik und vor allem, wie du dich schützen kannst, um nicht in Situationen zu kommen, in welchen du sie nutzen musst. Die Übungen helfen dir auch im Alltag, denn mit einem gestärkten Selbstbewusstsein öffnen sich Türen. Teilnahme ab 16 Jahren möglich.

Ab Di 20.02.2024 18:50-19:50 Uhr 12 mal Fr. 215.–

... 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!



Die versteckten Gärten der Schweiz

Foto-Vortrag über Gartenperlen und ihre Menschen

Mit Sarah Fasolin, Journalistin / www.gartentexte.ch

► Nachdem die Gartenjournalistin Sarah Fasolin zwei Bücher über Gärten in der Schweiz geschrieben hatte, war sie ziemlich sicher, alle schönen Gartenperlen der Schweiz zu kennen. Weit gefehlt! Denn als sie sich an die Recherchen für den neuen Gartenführer Schweiz machte, stellte sie bald fest: da gibt es noch viel Neues zu entdecken. Immer mehr Behörden erkennen den Wert von historischen Gartenanlagen, lassen diese restaurieren und unter Schutz stellen. Im Privaten suchen sich Menschen ihr Glück in ihrer eigenen grünen Oase, die sie mit Geschick und Hingabe hegen und pflegen. Um diese neuen Gärten zu finden und für den Gartenführer zu porträtieren, ist Sarah Fasolin in sieben Monaten durch alle 26 Kantone gereist. Von Genf bis Schaffhausen und vom Bündnerland bis in den Jura hat sie einzigartige Werke besucht und dem Gartenland Schweiz den Puls gefühlt. In ihrem Foto-Vortrag erzählt Sarah Fasolin was sie dabei angetroffen hat, wo die Gartenkultur der Schweiz am meisten zu bieten hat und wo die versteckten Perlen liegen. Sie berichtet aber auch von den Menschen, die diese Werke schaffen oder erhalten.

Dieser Vortrag wird unterstützt durch Bücher Dillier, Sarnen

Fr 19.04.2024 19:00-20:15 Uhr 1 mal Fr. 25.-



Nassholz Drechseln

Fortsetzungskurs für geübte Drechsler mit Schwerpunkt Nassholz

Mit Peter Ming und Andreas Gasser/ www.buitig.ch

► Ein Kurs in Zusammenarbeit mit «BUiTIG», Sarnen Hauptbestandteil ist das Drechseln mit Nassholz. Dabei kannst du deine Technik weiter verfeinern. Im Kurs drechseln wir an vorgegebenen Projekten, gerne darfst du deine Fragen/Probleme mitnehmen, wir gehen bei Gelegenheit gerne darauf ein. Vorausgesetzt sind gute Vorkenntnisse oder der Einsteigerkurs. Gewerkt wird in einer Kleingruppe (4 Personen).

Sa 16.03.2024 09:00-16:00 Uhr 1 mal Fr. 200.-

**Zusätzliche Materialkosten Fr. 20.-
(Barzahlung am Kurstag)**

Kreative Videos für Social Media erstellen



So geht's Schritt für Schritt

Mit Barbara Roth-Gosteli, Online Marketing Expertin
www.marketingatelier.ch

► Du möchtest auf deinen Social-Media-Kanälen endlich ansprechende Kurzform-Videos veröffentlichen – weisst aber nicht so recht, wie man diese erstellt? In diesem Kurs erfährst du, wie du mit kostenlosen Videoschnitt-Tools kreative Hochformat-Videos für Instagram (Reels), TikTok oder YouTube (Shorts) schneiden und bearbeiten kannst. Keine Erfahrung mit Videoschnitt? Keine Sorge. Wir werfen gemeinsam einen Blick in verschiedene Programme. Dabei werden dir die vielfältigen Bearbeitungsmöglichkeiten und Funktionen gezeigt. So, dass du am Ende alles Nötige weisst, um dein erstes kreatives Video zu produzieren.

Mi 20.03.2024 17:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 130.–

Draht und Magronen



Ein kreativ-geselliger Abend am Feuer

Mit Ruth Schwab-Joos, Werklehrerin, Sozialdiakonin
www.creadivers.ch

► Wir formen aus Draht individuelle Objekte: vielleicht eine Kugel, ein Herz? Vielleicht hast du ganz andere Ideen.

In einem ersten Schritt baust du aus Karton und Zeitung das «Innenleben» deiner Drahtfigur. Dieses umwickelst du satt mit Draht. Das Innenleben lösen wir anschliessend im Feuer auf; auf diese Weise entstehen kunstvolle Drahtobjekte. Eine bunte Kordel gibt deinem Objekt den persönlichen Pfiff.

Wir machen diesen Kreativabend mit einem gemeinsamen Magronenessen am Feuer zu einem gemütlich, geselligen Anlass mit open End nach Lust und Laune.

Fr 03.05.2024 18:00-21:30 Uhr 1 mal Fr. 65.–

QiGong Kopfmassage in 5 Figuren



Mit Christoph Amrhein, Lehrer für TaiJi-QiGong
und medizinisches QiGong

► Die Kopfmassage stammt aus dem medizinischen QiGong und gilt als geist-regulierende Übung die im Sitzen ausgeführt wird. Sie werden schrittweise angeleitet in den 5 Figuren, erlernen die Grundkenntnisse und üben gemeinsam mit anschl. Entspannungsphase. Eine wunderbare, äusserst wohltuende Übung zur allgemeinen Entspannung, bei Migräne, Kopflastigkeit, Bluthochdruck, Verdauungsbeschwerden. Eine sehr vielseitig-stärkende Übung für den Frühling.

Ab Do 22.02.2024 19:00-21:00 Uhr 3 mal Fr. 150.–

Kräuterspaziergang für Familien



Essbare Wildpflanzen

Mit Sandra Schilling-Engi, Natur- und Wildnispädagogin, Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen

► Gemeinsam entdecken wir auf spielerische Art und Weise die Welt der essbaren Wildpflanzen im Sommer. Wir erkunden Wiese und Wald und erleben die Fülle der Natur mit all den köstlichen Knospen, Blüten, Blättern & Kräutern, die sie uns schenkt. Aus dem Gesammelten bereiten wir uns danach ein leckeres Apéro und Wildkräuterrisotto zu. Bestimmt bleibt dabei auch Zeit sich im Wald noch etwas auszutoben.

«Wer bin ich? Ich brülle nicht wie ein Löwe, doch leuchte wie die Sonne. Ich brenne ohne Flammen. Ich stecke mit einem Geissfuss in der Erde.»

So 05.05.2024 10:00-14:00 Uhr 1 mal Fr. 40.–
(Preis für Kinder: Fr. 15.–)

Intimität – Elixier für die Beziehung



Ein Vortrag mit einer Prise Humor für Singles und Paare

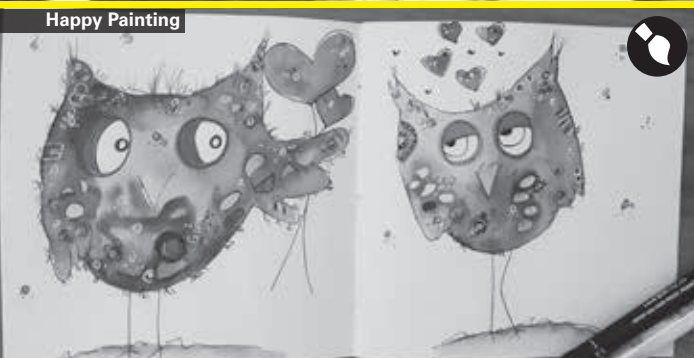
Mit Judith Staub, Sexualtherapeutin, Kunsttherapeutin, Team und Einzelcoaching, eidg. dipl. Pädagogin
www.die-sexualberatung.ch

► Was bedeutet Intimität? Ist Händchenhalten nur für jüngere Menschen und ist sich tief in die Augen schauen veraltet? Wenn wir uns auseinandergeliebt haben – wie kommen wir uns wieder näher? Wir kennen sie alle, die Herausforderungen, welche die verschiedensten Arten von Beziehungen mit sich bringen. Ebenso wie der Zustand von tiefem Vertrauen sind die kleinen Berührungen im Alltag von Bedeutung für die Beziehung, wie: sich umarmen, küssen, sich die Hand halten und die Nähe des Anderen spüren und auskosten wollen. Erst wenn du weisst, was dir guttut, kannst du dies deinem Gegenüber mitteilen. So kann es zu einer neuen, erfüllenden Intimität in der Beziehung kommen. An diesem Abend wirst du Ideen erhalten, wie dies gelingen kann. Zu den Themen Liebe, Selbstliebe, Nähe und Distanz werden dir verschiedene Sichtweisen und Wirkungen aufgezeigt. Du wirst dich vielleicht bei dem einen anderen Thema selbst erkennen und kannst Ideen mit nach Haus nehmen.

Mi 13.03.2024 19:30-21:00 Uhr 1 mal Fr. 35.–

... übrigens: Folge dem Freizeitzentrum Obwalden auf Facebook und/oder Instagram um über Neuigkeiten informiert zu sein.







Flower Loop mit Trockenblumen

Selbst gebundener Reifen aus Trockenblumen

Mit Mirjam Käslin, Floristin / www.blumenatelier-millefiori.ch

► Wir zeigen dir wie du die filigranen Trockenblumen in Kombination mit Gräsern zu einem schönen Wand- oder Türreifen verarbeitest. Der ca. 25 bis 40 cm grosse Ring ist für den Innenbereich vorgesehen, da die Feuchtigkeit nicht ideal ist für das Trockenmaterial. Es steht dir eine Auswahl an verschiedenen Trockenblumen zur Verfügung.

Fr 02.02.2024 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 45.–

Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 40.–

(Barzahlung am Kursttermin)



Bewegtes Gehirntraining mit Spass

LifeKinetik® während dem Spaziergang

Mit Christian Godlinski, / www.go4coaching.ch

► LifeKinetik, das Programm mit Spass für Beruf, Sport und Alltag. Bei einem einstündigen Spaziergang absolvieren wir verschiedene Übungen mit Gehirntraining zu einer verbesserten Wahrnehmung, besserer Handlungsschnelligkeit, höherer Burnout- und Stressresilienz und besserer Aufmerksamkeit und Konzentration. Dazu bewegen wir uns im Raum Sarnen.

Ab Di 04.06.2024 17:30-18:30 Uhr 8 mal Fr. 200.–



Autogenes Training

Mentale Ruhe, eine Superkraft

Mit Juan Ruiz, Dipl. Mentalcoach & Achtsamkeitstrainer
EMR/EMfit / www.juan-ruiz.ch

► Das autogene Training ist eine Entspannungstechnik zur Förderung der mentalen und körperlichen Gesundheit. Die Übungen helfen bei der Entspannung der gesamten Muskulatur. Die Konzentration wird gestärkt und sie gelangen dadurch zu mehr Ruhe und Gelassenheit, welches sich positiv auf ihre Körperprozesse, sowie das mentale Wohlbefinden auswirkt. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundübungen des autogenen Trainings. Mit ausgewählten Texten werden sie in die Tiefenentspannung begleitet. Ihr Atem verlangsamt sich, ihr Herzschlag beruhigt sich und sie stellen eine angenehme Ruhe in Körper und Geist her. Sie führen die Übungen liegend oder sitzend auf einem Stuhl durch. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Ab Di 20.02.2024 20:15-21:05 Uhr 10 mal Fr. 220.–

Handyfotografie



Besser fotografieren mit dem Handy

Mit Angela Achermann / www.studiofischlin.ch

► Was ist beim Fotografieren generell zu beachten und mit welchen einfachen Tricks erziele ich mit der Handykamera 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 25.04.2024 15:00-18:00 Uhr 1 mal Fr. 75.–

Do 25.04.2024 19:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 75.–

Fotografieren: Nachtaufnahmen in Luzern



Langzeitbelichtungen richtig angewendet

Mit Robert Fischlin, Fotograf / www.studiofischlin.ch

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

Mi 13.03.2024 18:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 75.–

Fotokurs Spiegelreflex- / Systemkamera



Digtalkamera mit praktischen Übungen

Mit Robert Fischlin, Fotograf / 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 Mi 24.04.2024 19:00-21:00 Uhr 4 mal Fr. 200.–

... übrigens: Das ganze Programm findest du auch auf unserer Webseite. Dort werden ebenfalls kurzfristige Änderungen oder zusätzliche Angebote veröffentlicht. Es lohnt sich auf die Webseite zu schauen!

FZO.CH



ORGANISIEREN, KOMMUNIZIEREN

Canva für Einsteigende

Professionelles Content-Design leicht gemacht

Mit Barbara Roth-Gosteli, Online Marketing Expertin
www.marketingatelier.ch

► Canva ist eine Online-Plattform, mit der du ganz unkompliziert beeindruckende Designs erstellen kannst – ohne Design-Kenntnisse. Die Fülle von Vorlagen und smarten Funktionen ermöglicht es dir – auch als Laie – professionell aussehende Grafiken, Präsentationen, Social-Media-Beiträge (inkl. Videos), Druckprodukte und andere ästhetische Inhalte zu zaubern. Gemeinsam tauchen wir in die farbenfrohe, vielseitige Welt des Content-Designs ein und beschäftigen uns mit der Orientierung auf der Plattform und mit den Canva-Funktionen. Dazu erhältst du Tipps zur Design-Erstellung. Bereit für deine kreative Reise?

Mi 24.04.2024 **17:30-21:30 Uhr** **1 mal** **Fr. 130.–**

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

Zielgruppen und Möglichkeiten der einzelnen Plattformen

Mit Barbara Roth-Gosteli, Online Marketing Expertin
www.marketingatelier.ch

► Entdecke die zahlreichen Möglichkeiten des Social-Media-Marketings! In diesem Kurs tauchen wir in die faszinierende Welt von LinkedIn, Facebook, Instagram und TikTok ein.

Du erhältst einen Überblick, welche Zielgruppe du auf der jeweiligen Plattform erreichen kannst und welche Möglichkeiten jede einzelne zu bieten hat. Der Abend ist vollgepackt mit wertvollen Infos, die dir als Orientierung in der Social-Media-Welt dienen können. Lasse dich inspirieren und finde heraus, welche Plattform deine Bedürfnisse am besten erfüllt.

Mi 07.02.2024 **17:30-21:30 Uhr** **1 mal** **Fr. 130.–**

.....

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

► 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 Di 27.02.2024 17:15-19:00 Uhr 14 mal Fr. 445.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English for Starters 3

Ab Mo 26.02.2024 19:15-21:00 Uhr 14 mal Fr. 445.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English for Starters 4

Ab Mi 28.02.2024 18:20-20:05 Uhr 14 mal Fr. 445.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

.....

English in Action

Pre-Intermediate Level B1

Mit Yvonne Meissner / 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 English in einer alltagsbezogenen und lebendigen Art, die Sie überall einsetzen können. Kursniveau ist auf den Europäischen Referenzrahmen abgestimmt. Auch für Quereinsteiger gedacht.

English in Action 1

Ab Di 27.02.2024 19:15-21:00 Uhr 14 mal Fr. 445.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English in Action 4

Ab Mo 26.02.2024 17:15-19:00 Uhr 14 mal Fr. 445.–
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 21.02.2024 16:00-17:30 Uhr 10 mal Fr. 270.–
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 19.02.2024 18:45-20:15 Uhr 10 mal Fr. 315.–
Kurspreis ohne Lehrmittel**

.....

Spanisch 2

Mit Mónica Wettstein-Baraybar

► Das Angebot richtet sich an alle, die Freude an der Sprache haben. 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 ca. Kap. 6)

**Ab Mo 19.02.2024 17:00-18:30 Uhr 12 mal Fr. 315.–
Kurspreis ohne Lehrmittel**



LEBEN GESTALTEN

Entscheiden statt Grübeln

Mit Sabrina Gundert, Autorin und Coach
www.sabrinagundert.ch

► Manche Gedanken und Entscheidungen beschäftigen uns ständig: Soll ich mich so oder so entscheiden? Was ist der nächste Schritt? Was ist jetzt richtig? Wir grübeln und kommen doch zu keinem Ergebnis. Methoden und Wege aus dem Coaching, der Ritualarbeit und dem Kontakt zur Natur können helfen, sich selbst auf dem eigenen Weg zu unterstützen. Antworten, Impulse und neue Möglichkeiten zu erkennen und das Denken in neue Bahnen zu lenken. An diesem Abend probieren Sie verschiedene Übungen aus dem Kreativen Schreiben, der Ritualarbeit und dem Coaching aus und lernen Möglichkeiten kennen, Antworten und neue Impulse auf persönliche Fragen zu finden.

Mi 28.02.2024 18:30-21:00 Uhr 1 mal Fr. 65.–

Human Design

Das Unsichtbare sichtbar machen

Mit Claudia Kollros, Human Design Expertin, Kinder & Jugendcoach, Primarlehrerin / www.claudiakollros.ch

► Human Design ist eine Landkarte, die auf einer Reise zu deinem Selbst das Unsichtbare sichtbar macht. Sie kombiniert Körper, Geist und Seele. Mit dieser Methode erkennst du, wie du deine Wahrnehmung für deine Energie und Talente schärfst. Du erfährst, wie du für dich stimmige Entscheidungen triffst und voller Vertrauen deinen individuellen Lebensweg beschreiten kannst. Human Design hilft dir Konflikte in deinem sozialen Umfeld besser zu verstehen und zu lösen. Für die Kursleiterin ist es eine Quelle der Selbstermächtigung, die hilft, sich selbst bedingungslos anzunehmen. Es bringt tieferen, inneren Frieden, einen ruhigeren, freudigeren und verständnisvolleren Alltag. Bringe mehr Freude, Leichtigkeit und Miteinander in dein Leben!

Fr 15.03.2024 19:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 30.–

.....

100 Aufgaben – und trotzdem Zeit für mich

Mit Lilian Schönbächler / www.schoenbaechler-coaching.ch
und Joe Goldener / www.joegoldener.com

► Kinder, Haushalt, Job, PartnerIn, Eltern, Schwiegereltern... die Erwartungen scheinen nie enden zu wollen. Wie kann man den eigenen Rollen gerecht werden und dabei selbst nicht zu kurz kommen?

Wir zeigen Ihnen Wege, raus aus dem Hamsterrad. Der Kurs zeigt Ihnen Tools, wie Sie Zeitinseln zum Durchatmen und für eigene Bedürfnisse schaffen können. Sie lernen, wie Sie Ihre Aufgaben organisieren und in Stress-Situationen einen kühlen Kopf bewahren. Und haben Sie schon geprüft, welche Rollen Sie erfüllen müssen und welche nicht?

Sa 23.03.2024 **08:30-17:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 200.–**

.....

Ich und mein innerer Schweinehund

Motivation zum Mitnehmen

Mit Sonja Durrer / www.myself-coaching.ch

► Wir kennen ihn wohl alle, unseren inneren Schweinehund. Zu Beginn können wir ihn mit unserer Begeisterung für das Neue überlisten, dann ziehen wir unseren Willen heran, welcher oft schon kurz darauf von unseren Ausreden überboten wird. Am Ende räkelt sich unser innerer Schweinehund genüsslich auf dem Sofa und lacht sich ins Fäustchen. Wie du mit kleinen Tricks deinen inneren Schweinehund langfristig zu deinem Sparringpartner und Motivator machen kannst, wird dir dieser Kurs verraten.

Di 05.03.2024 **18:30-19:30 Uhr** **1 mal** **Fr. 30.–**

.....

Mental stark sein!

Die immense Kraft der Gedanken

Mit Juan Ruiz, dipl. Mentalcoach & Achtsamkeitstrainer
EMR/ EMfit / 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 02.03.2024 **10:00-17:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 180.–**

Vegan Basic

Die Welt der veganen Ernährung und Lebensweise

Mit Jasmine Kalasse, Privatkoch, Vegane Beratung

► 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 01.03.2024 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 65.–

Klangschalen-Massage Tageskurs

Praktische Anwendungen für jeden Tag

Mit Samuel Staffelbach, Musiker, dipl. Klang- und Farbtherapeut / 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. An diesem Tageskurs erleben und erlernen Sie tiefgehende und praktisch-orientierte Klangschalen-Tools für einen entspannten und ausgeglichenen Alltag für sich selber, für Ihre Partnerschaft und Ihre ganze Familie kennen und anwenden. Die erlernten, einfach anzuwendenden Behandlungen entspannen tiefgreifend und helfen uns höchst effektiv bei Stress, Schlafstörungen, Lernstörungen und Rückenschmerzen.

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

.....

Räuchern – altes Wissen für die neue Zeit

Einführung in eine vergessene Tradition

Mit Bernadette Wieland

► Der Ursprung des Räucherns – das heisst, das Verglimmen von aromatischen Pflanzenteilen – liegt in der frühesten Menschheitsepoche. 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 21.03.2024 19:00-21:30 Uhr 1 mal Fr. 50.–

.....

Achtsamkeits-Meditation

Vipassana

Mit Bernadette Wieland

► Die Achtsamkeit ist immer wieder in aller Munde. Heute ist sich auch die Wissenschaft einig, dass sich das Üben der Achtsamkeit positiv auf Körper und Geist auswirkt. Achtsam zu sein bedeutet, das Bewusstsein, ohne zu werten oder analysieren, auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Die Vipassana-Meditation, eine alte buddhistische Meditationsform, beinhaltet genau dieses Üben der Achtsamkeit und das Wahrnehmen der gegenwärtigen Erfahrung. Wir üben diese Meditationsform im Sitzen, im Gehen und in unseren alltäglichen Verrichtungen. Mit einer Tiefenentspannung, begleitet mit den Klangschalen, beenden wir jeweils den Abend.

Ab Do 02.05.2024 19:30-21:00 Uhr 3 mal Fr. 90.–

.....

Chakra-Meditation – Stärkung und Harmonisierung

begleitet mit dem passenden Pflanzen-Räucherduft

Mit Bernadette Wieland

► Die sieben Hauptchakren sind wichtige Bewusstseins- und Kraftzentren im menschlichen Körper. Ihren Ursprung haben sie im feinstofflichen Energiesystem des Menschen, durchstrahlen jedoch den physischen Körper. Am 1. Abend erfahren Sie Wissenswertes über die Chakren allgemein. Anschliessend erkunden wir in der Meditation mit Farben, Duft und Klang die ersten zwei Chakren. Am 2. Abend schenken wir unsere Aufmerksamkeit dem 3./4. und 5. Chakra und am 3. Abend erfahren Sie etwas über das 6. und 7. Chakra. Am Schluss des Abends dürfen Sie sich einer Tiefenentspannung, begleitet mit den Klangschalen, hingeben. Geniessen Sie diese Auszeit.

Ab Mi 21.02.2024 19:00-21:00 Uhr 3 mal Fr. 115.–

Draht und Magronen



Keramik giessen



Intimität - Elixier für die Beziehung





Gesunde Kinder mit Homöopathie

Begleitung & Unterstützung im Krankheits- oder Verletzungsfall

Mit Silvia Omlin, Klassische Homöopathin/Naturheilpraktikerin-
www.gesundheitspraxis-sarnersee.ch

► Im Krankheits- oder Verletzungsfall können Sie Ihre Kinder mit Homöopathie begleiten und unterstützen. Dabei geht es um die kurzfristige Behandlung von akuten oder chronischen Beschwerden (zum Beispiel Schlafprobleme, Bauchschmerzen, Erkältungsanfälligkeit oder Asthma), sowie die wirksame Linderung bei Ängsten, Lernschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten oder Traurigkeit. Lernen Sie, wie die klassische Homöopathie funktioniert, wie Sie dies mit bekannten «Hausmittelchen» wie Wickel, Inhalationen, Tee usw. kombinieren können und warum es sinnvoll ist, unsere Liebsten dieser sanften und nachhaltigen Therapieform anzuvertrauen.

Mi 20.03.2024 **19:30-21:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 20.–**

Erlebnis Lachen

Sich und seinem Körper etwas Gutes tun - mit Lachen

Mit Madlene Amgarten

► 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 nimmst du dir also nicht mal eine kurze Auszeit, um bewusst zu lachen? Gib dich einfach für einen Moment der spontanen Lebensfreude hin und erlebe die zahlreichen Vorzüge des Lachens. Mit Hilfe von einfachen, spielerischen und kreativen Übungen wird an diesem Abend eine Menge gelacht. Das macht Spass und ist hochwirksam zugleich!

Fr 26.04.2024 **19:00-20:30 Uhr** **1 mal** **Fr. 35.–**



BEWEGEN, TRAINIEREN

Zumba

Fitness beim Tanzen

Mit Mónica Wettstein-Baraybar

► 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 «Spass 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 Spass 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.

Ab Di 20.02.2024 09:00-10:00 Uhr 16 mal Fr. 240.–

Ab Do 22.02.2024 19:15-20:15 Uhr 14 mal Fr. 210.–

Feel free to dance

Für mehr Körperbewusstsein

Mit Adina Imfeld, Brevet igba pro, dipl. Tanzpädagogin, dipl. Kindertanzpädagogin

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

Die Kursdaten sind im Abstand von ca. 1 Monat geplant. (genaue Daten online www.fzo.ch/kurse)

Ab Mi 21.02.2024 20:15-21:45 Uhr 4 mal Fr. 120.–

Bewegtes Gehirntraining mit Spass

LifeKinetik® Performance Training

Mit Christian Godlinski / 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 20.02.2024 17:30-18:30 Uhr 12 mal Fr. 300.–

.....

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 22.02.2024 09:40-10:40 Uhr 15 mal Fr. 270.–

.....

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 20.02.2024 18:45-19:45 Uhr 17 mal Fr. 240.–

Ab Do 22.02.2024 20:00-21:00 Uhr 15 mal Fr. 210.–

.....

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 20.02.2024 20:00-21:00 Uhr 17 mal Fr. 240.–

.....

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 22.02.2024 18:45-19:45 Uhr 15 mal Fr. 210.–

.....

QiGong

Mit Juan Ruiz, Dipl. Mentalcoach & Achtsamkeitstrainer EMR/ EMfit / 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 19.02.2024 20:00-21:00 Uhr 13 mal Fr. 290.–

.....

Early Bird

QiGong - Übungen 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 22.02.2024 06:00-07:00 Uhr 6 mal Fr. 135.–

.....

Gesunde Rücken entzücken

Rückenstärke - Rückenbeweglichkeit - Rückenhaltung

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

► Ein starker und zugleich beweglicher Rücken gibt Sicherheit und Bewegungsqualität. In diesem Kurs vermittele ich das Rüstzeug dazu: mit kräftigenden Übungen, Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten, Schulung von Gleichgewicht und Koordination. Neben Grundlagen der Funktionalen Gymnastik fließen Elemente aus der Spiraldynamik, Kinästhetik, Pilates sowie Tanz- und Atemtherapie in die, mit Musik unterstützten, Bewegungseinheiten ein.

Ab Di 27.02.2024 17:30-18:30 Uhr 14 mal Fr. 255.–

.....

Hathapilates

ein Fitnessprogramm aus Yoga und Pilates

Mit Jeannette Steiner, Akupunkteurin /TCM-Therapeutin

► Es vereint die meditativen, dehrenden 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 19.02.2024 08:30-09:30 Uhr 14 mal Fr. 255.–

.....

Pilates Mix

Mit Nicole Helfenstein, Zertifizierte Pilatesinstructorin

► Pilates holt dich und deinen Körper dort ab , wo du gerade stehst und richtet sich danach, was du gerade leisten kannst. 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, lass deinen Körper sprechen.

Ab Mo 19.02.2024 17:10-18:10 Uhr 13 mal Fr. 235.–

Ab Mo 19.02.2024 18:15-19:15 Uhr 13 mal Fr. 235.–

... übrigens:

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

Du kannst uns dafür telefonisch erreichen oder das Kursrückmeldeformular auf unserer Webseite benutzen.

041 662 08 44

www.fzo.ch/kursangebot/kursrueckmeldung

.....

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 20.02.2024 08:30-09:30 Uhr 15 mal Fr. 270.–

.....

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. Kurse fortlaufend. Keine Vorkenntnisse nötig.

Ab Di 20.02.2024 09:45-10:45 Uhr 15 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 21.02.2024 08:30-09:30 Uhr 15 mal Fr. 300.–
Ab Mi 21.02.2024 09:40-10:40 Uhr 15 mal Fr. 300.–

.....

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 Yugarichtungen.

Ab Do 22.02.2024 08:30-09:30 Uhr 15 mal Fr. 270.-

.....

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 Wälungen, 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 unausgeglichenen 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.

für Einsteigende

Ab Mo 19.02.2024 09:45-10:45 Uhr 6 mal Fr. 110.-

für Fortgeschrittene

Ab Mo 15.04.2024 09:45-10:45 Uhr 6 mal Fr. 110.-

.....

Yoga 65 plus

Beweglich und stark im Alter

Mit Sandra Fischer-Lusmann

► 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 21.02.2024 08:15-09:15 Uhr 16 mal Fr. 260.–

.....

Yoga am Morgen

Yoga in dem Sie im Mittelpunkt sind

Mit Sandra Fischer-Lusmann

► 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 21.02.2024 09:30-10:30 Uhr 16 mal Fr. 260.–

.....

Yoga am 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 19.02.2024 19:30-21:00 Uhr 13 mal Fr. 370.–



Schnupperkurse

Bei einigen Kursen kannst du als Entscheidungshilfe auch eine Schnupperlektion belegen. Bitte melde dich beim FZO.



ESSEN, GENIESSEN

Fondanttorte Ostern/Frühling

Gestalte dein eigenes süßes Kunstwerk

Mit Julia Schwegler-Wieland

► Möchtest du deine Gäste am Osterfest mit einer hübsch verzierten Ostertorte überraschen oder jemandem mit einer frühlingshaft dekorierten Torte eine Freude machen? In diesem Kurs lernst du, wie aus einem einfachen Kuchen eine wunderschöne Fondanttorte wird. Wir zeigen dir, 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 dekorierst du deine Torte nach Belieben. Du erhältst Tipps für das Dekorieren mit Fondant und Zuckerpaste. Aus Zeitgründen sind Biskuits und Füllungen vorgefertigt. Deine eigene Torte nimmst du am Schluss mit nach Hause.

Fr 15.03.2024 **18:00-22:00 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.

Fr 22.03.2024 **18:00-22:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 100.-**

Kreative Videos für Social Media erstellen

hey



Gesunde Kinder mit Homöopathie



Holzschnitzen



Türkische Küche – Köfte

Ein köstliches türkisches Abendessen

Mit Yasemin Pinar Basarir von Rotz

► In diesem Kurs dreht sich vieles um die türkische Fleischspezialität Köfte. Drei verschiedene Zubereitungsarten von Köfte stehen im Zentrum, aber die Köstlichkeiten rund herum gehören natürlich dazu. Auf der reichhaltigen Speisekarte ist bestimmt etwas für Ihren Geschmack dabei. Die Zutaten zu diesem Nachtessen finden Sie problemlos in den nahen Einkaufsläden, so dass Sie die Gerichte nachher auch zuhause zubereiten können. Die einzelnen Rezepte können mit leichten Variationen zu anderen Gerichten umgewandelt werden.

Überraschen Sie Ihre Gäste!

Fr 23.02.2024 18:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–

Türkische Küche – Dolma

Aromatisch, hausgemacht und traditionell

Mit Yasemin Pinar Basarir von Rotz

► Woran denken Sie, wenn Sie «Türkische Küche» hören? Sicher kennen Sie Kebap, Köfte oder Baklava. Die türkische Küche ist jedoch noch vielseitiger. An diesem Abend werden Sie in eine Welt voller hausgemachter, traditioneller, türkische Gerichte entführt. Im Vordergrund steht vor allem das typisch türkische Essen, welches man so in Europa in den türkischen Restaurants nicht findet. Gemeinsam kochen wir z.B. Gerichte wie gefülltes Gemüse, türkische Suppen, Fleischgerichte und vieles mehr. Das Beste am Ganzen ist, dass wir Zutaten verwenden, die Sie entweder zuhause haben oder in jedem Supermarkt finden können.

Fr 19.04.2024 18:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–

Indische Schnellgerichte

Gesund, vegetarisch und authentisch

Mit Garima Goel / 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! Lernen Sie, wie typische Gerichte aus der indischen Küche zubereitet werden. Mit wenig Zeitaufwand entstehen gesunde und geschmacksvolle Gerichte. Ihre Kursleiterin freut sich, Sie in die indische Küche einzuführen.

Fr 08.03.2024 18:30-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–

Indisch kochen

Gesund, vegetarisch und authentisch

Mit Garima Goel / 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 Gerichtepalette 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 24.05.2024 18:30-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–



BLUMEN, FLORALES

Graskorb nähen

Erschaffe dein eigenes Naturkunstwerk

Mit Sandra Schilling-Enge

► Du lernst ein meist in Vergessenheit geratenes altes Wissen und uraltes Handwerk - das Graskorbnähen.

Mit viel Gefühl, gleichmässigen Bewegungen und etwas Muskelkraft wirst du deinen eigenen Korb erschaffen. In diesem Kurs nehmen wir das Gras ebenso wie all die Ernte aus dem Garten, den Feldern und Bäumen, als Geschenk der Erde dankbar an. Während deine Hände Halm für Halm die Schönheit der Natur in ein Kunstwerk verwandelt kommen deine Gedanken zur Ruhe. Der Duft der Gräser lässt dich tief durchatmen und entschleunigen.

Sa 04.05.2024 10:00-14:00 Uhr 1 mal Fr. 85.-
Kurspreis inklusive Material

Osternest selber flechten

Mit Mirjam Käslin, Floristin
www.blumenatelier-millefiori.ch

► Wir flechten und winden mit verschiedenen biegsamen Ästen (z.B. Birke, Trauerweide, Nielen, Rosmarin) ein Osternest. Das geflochtene Nest darf anschliessend mit Moos, Eiern, Federn und Blumenzwiebeln nach Ihrem Geschmack gefüllt werden. Das Werkstück kann mit sorgsamer Aufbewahrung auch ein Jahr später mit wenigen frischen Zweigen wieder aufgefrischt werden.

Mi 13.03.2024 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 45.-
Zusätzliche Materialkosten Fr. 30.-
(Barzahlung am Kurstermin)

Kursgutschein schenken



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

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

.....

Frühlingsduft im Gräsermantel

Gräservasen gefüllt mit zarten Frühlingsblumen

Mit Mirjam Käslin, Floristin
www.blumenatelier-millefiori.ch/

► Für eine frühlinghafte Tischdekoration gestalten wir zwei unterschiedlich grosse Einmachgläser zu einem floralen Hingucker. Mit einer Mischtechnik aus Kleben und Binden, ummanteln wir die Gläser mit trockenen Gräsern, Thymianzweigen und feinen Blättern. Vollendet wird unsere Vasenfällung mit dem Inhalt aus zarten Frühlingsblühern wie Lenzrosen, Margeriten, Ranunkeln und weiteren Schnittblumen. So entstehen Gefässe mit einem wunderbar natürlichen Charakter, welche mehrmals neu befüllt werden können.

Mi 17.04.2024 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 45.-
Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 45.-
(Barzahlung am Kurstermin)

.....

Versteckte Gärten in Obwalden

Mit Iris Erdenbrink-Fricke

► Gärten wandeln sich im Verlauf der Jahre. GärtnerInnen verändern sich ebenso. Wir werden einen sehr alten Garten besuchen, der sich der Klimaerwärmung und der zunehmenden Trockenheit stellt. Bei den Pflanzen gibt es Gewinner und Verlierer. Das darf man auch unter dem Motto sehen : «Was vergeht, macht Platz für Neues.» Vor allem, da auch die pflegenden GärtnerInnen neue Ideen entwickeln, Inspirationen entdecken und wärmeliebende Schönheiten pflanzen können, an die man vor 20 Jahren nicht zu denken wagte. *Panta rhei* - alles fliesst. Auch wenn Pflanzen als solche an einem Ort festgewachsen scheinen, so sind sie voll Bewegung! Lassen Sie sich überraschen!

Sa 08.06.2024 14:00-17:30 Uhr 1 mal Fr. 25.-

Beachte bitte auch den **Foto-Vortrag «Die versteckten Gärten der Schweiz»** mit der Journalistin Sarah Fasolin. (Ausschreibung Seite 5)



NATUR ERLEBEN

Wildkräuterküche im Frühjahr

kräftigende Nahrungsergänzung aus Feld und Wiese

Mit Frauke Potrykus, Gartenbau/Pflege / www.steiniba.ch

► Die hohe Konzentration an Mineralstoffen und Vitaminen in den oft als Unkraut betrachteten Beikräutern ist auch wissenschaftlich nachgewiesen. Besonders in Zeiten ohne Kühlschrank war gerade im Frühjahr das Wildgemüse eine Wohltat – lange bevor im Garten das erste Gemüse geerntet werden kann.

Im Kurs lernen sie diese Pflanzen an ihrem natürlichen Standort auf dem Gelände des Naturparadieses Steinibach kennen. Gemeinsam wird geerntet und ein schmackhaftes Mehrgangmenu zubereitet. Dabei erfahren sie Wissenswertes und erhalten Anregungen zu weiteren Verwendungen

Sa 23.03.2024 **10:00-14:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 80.–**

Sa 20.04.2024 **10:00-14:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 80.–**

Permakultur für den Hausgarten

Tipps und Begleitung für die Gestaltung eines eigenen Naturgartens

Mit Frauke Potrykus, Gartenbau/Pflege / www.steiniba.ch

► Sind Sie daran interessiert, natürliche Kreisläufe und Ökosysteme zu beobachten und nachzuahmen? Permakultur hat sich zu einer Kultur der nachhaltigen Lebensweise entwickelt und wird zunehmend auch im privaten Hausgarten praktiziert.

Im Verlauf der Jahreszeiten bietet der Kurs Einblicke in das Konzept und die (möglichst rationale) Pflege des nach Grundsätzen der Permakultur entwickelten Gartens des Naturparadieses Steinibach. Sie erhalten wertvolle Tipps für die Gestaltung der eigenen Gartenanlage. Es können auch Setzlinge bezogen werden.

Der Kurs findet vor allem draussen statt – ein trockener Unterstand, Tisch und Stühle sind vorhanden.

Ab Sa 16.03.2024 **09:30-12:00 Uhr** **6 mal** **Fr. 220.–**

Gartenglück

Basiswissen für QuereinsteigerInnen

Mit Brigitte Zumstein

► Wer in der Erde wühlt, die ersten Triebe entdeckt und das eigene Gemüse wachsen sieht, kennt Glücksgefühle. Gesundes Essen aus dem eigenen Anbau, Fitness und Entspannung sind zudem der Lohn der Gartenarbeit. Möchten Sie das grüne Glück erfahren und mit dem Gärtnern beginnen? Im Workshop in der Kollegi-Gärtnerei erfahren Sie, worauf es beim Beginn vom Gartenjahr, beim Setzen, bei der Fruchtfolge und Pflege ankommt. Sie erhalten Tipps, welche Pflanzen für einen Start sinnvoll sind. Der Nutzgarten und die Pflanzenauswahl am Kursort regen an, Ihre Fragen zur Umsetzung zuhause zu stellen. Bei Interesse können Sie zum Abschluss einen kleinen urbanen Garten kreieren. Ein Kursangebot in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Obwalden.

Do 25.04.2024 08:30-11:30 Uhr 1 mal Fr. 50.–

Erlebnis Pilze

Eine Einführung in die Welt der Pilze für AnfängerInnen

Mit Peter Kälin / www.hexenring.ch

► Geheimnisvolle Natur – Welt der Pilze. Vor unserer Haustür können Sie auf Pilze unterschiedlicher Art stossen, solche die giftig sind oder solche die zum leckeren Genuss verführen. Dieser Kurs führt Sie auf erlebnishafte Weise in die Welt der Pilze ein. Sie erfahren Wichtiges und Interessantes, lernen Merkmale, Einteilung, fachgerechtes Pilzsammeln kennen. Neben einem Theorieteil erleben Sie einen interessanten Tag in freier Natur und bereiten mit den gefundenen Pilzen über offenem Feuer ein Risotto zu.

Ab Fr 23. + Sa 24.08.2024 19:00-22:00 Uhr 2 mal Fr. 80.–
Ab Fr 23. + So 25.08.2024 19:00-22:00 Uhr 2 mal Fr. 80.–

Erfahrungsaustausch Pilze

Wissen Auffrischen und Erfahrungen austauschen

Mit Peter Kälin / www.hexenring.ch

► Der Auffrischkurs richtet sich insbesondere an Pilzenthusiasten, die bereits den Grundkurs besucht haben oder gewisse Vorkenntnisse besitzen.

Die Teilnehmer gehen vor Beginn des Erfahrungsaustauschs individuell an ihren Plätzen Pilze sammeln. Die gesammelten Pilze werden bei Ankunft am Versammlungsplatz in Sachseln bestimmt und kontrolliert. Einen Teil der Pilze verarbeiten wir zu einem feinen gemeinsamen Risotto auf dem offenen Feuer. Anschliessend Erfahrungsaustausch am Lagerfeuer mit Openend.

Fr 25.10.2024 16:00-20:00 Uhr 1 mal Fr. 40.–



MALEN, ZEICHNEN

Happy Painting

Alle können malen, auch Du!

Mit Lucia Stöckli

► In jedem von uns steckt ein Künstler oder eine Künstlerin. Hast du Lust diese Kreativität wieder zum Leben zu erwecken? Im Kurs wird dir gezeigt, wie du in vier einfachen Schritten fröhliche, bunte Bilder entstehen lassen kannst. Wir malen mit Aquarellfarben, Finlinern und Buntstiften.

Nimm dir deine Mal-Auszeit und lerne Happy Painting kennen.

Fr 08.03.2024 18:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 95.–

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.

Ab Mo 26.02.2024 14:00-17:00 Uhr 4 mal Fr. 120.–

Ab Mo 26.02.2024 19:00-22:00 Uhr 4 mal Fr. 120.–

Ab Mi 28.02.2024 14:00-17:00 Uhr 4 mal Fr. 120.–

Ab Mi 28.02.2024 19:00-22:00 Uhr 4 mal Fr. 120.–

Ab Fr 01.03.2024 14:00-17:00 Uhr 4 mal Fr. 120.–

Portraits und Figuren zeichnen

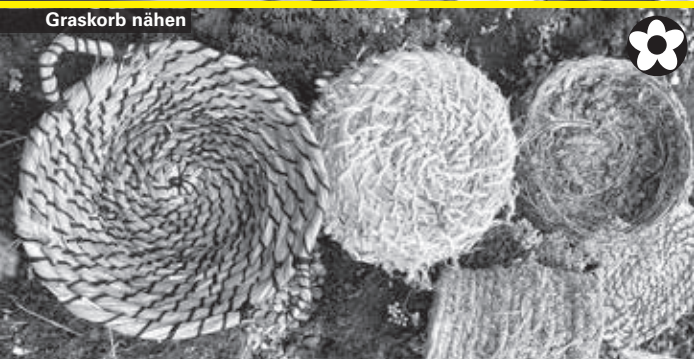
für Fortgeschrittene / malen nach Modell

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 Portrait- und Figurenzeichnen besucht haben.

Ab Sa 02.03.2024 09:30-11:30 Uhr 4 mal Fr. 104.–

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





WERKEN, GESTALTEN

Holzrahmen herstellen

Mit Martin Moser, Lehrer

In diesem Kurs erhalten Sie ein ganzes Rahmenangebot im wortwörtlichen Sinne. Sie können wählen, ob Sie einen Bilderrahmen, einen Wechselrahmen, Fotorahmen oder einen Rahmen zu einem anderen Zweck herstellen wollen. Klein, gross, mit Glas, usw. Sie wählen die Holzart, das Design und das Finish, so dass es zu Ihrem Bild oder Bedürfnis passt. Gleichzeitig erhalten Sie eine Einführung in die maschinelle Holzbearbeitung mit Kreissäge, Oberfräse und Bandschleifmaschine. Der Kurs startet mit einer Projektbesprechung. Der Materialpreis (zusätzlich zum Kurspreis) richtet sich nach den gewählten Materialien und Dimensionen des Rahmens und ist im Kursgeld nicht inbegriffen.

Ab Fr 19.04.2024 19:00-22:00 Uhr 2 mal Fr. 150.–

ORIGAMI

Die 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 02.03.2024 09:00-16:30 Uhr 1 mal Fr. 165.–
Kurspreis inkl. Material

.....

Schweissen Einsteigerkurs *

Mit Andreas Gasser

► Wage es und lerne das Schweissen kennen. An zwei Abenden bekommst du eine Einführung in verschiedene Schweissverfahren (Elektroden, WIG und Schutzgas). Du wirst an Übungsteilen schweißen und anschließend das Gelernte in dein eigenes Schweissprojekt umsetzen: Feuerkorb, Kerzenständer, Würfel oder, falls möglich, eigene Ideen. Der Kursleiter steht mit Tipps und Rat zur Seite. Geschweißt wird in einer Kleingruppe (3-4 Personen).

Mi 28.02. u. Fr 01.03.2024 19:00-21:30 Uhr 2 mal Fr. 180.-

Mi 24.04. u. Fr 26.04.2024 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 fertigt du schicke, kleine Gebrauchsgegenstände wie z.B. Kerzenständer, Hurlibueb, Schmuckdosen usw. Der Kurs beinhaltet das Kennenlernen und Anwenden verschiedener Werkzeugtypen sowie Techniken zur Herstellung verschiedenster Formen. Wir arbeiten in einer Kleingruppe (3-4 Personen).

Mi 13.03. u. Fr 15.03.2024 18:30-21:30 Uhr 2 mal Fr. 180.-

Mi 20.03. u. Fr 22.03.2024 18:30-21:30 Uhr 2 mal Fr. 180.-

Zusätzliche Materialkosten Fr. 10.-

* 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

.....

Keramik Grundkurs



Grundlagen des Handaufbaus

Mit Annick Bosson / www.annickbosson.kleio.com

► Lerne in den zwei Kurstagen verschiedene Möglichkeiten der handaufgebauten Keramik kennen und erstelle deine eigenen 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 wirst du diese dann glasieren. Die Nähe zum Material und die Arbeit mit den Händen, verleihen deinen eigenen Kreationen viel Individualität. Egal ob Tassen, Teller, kleine Vasen oder Dosen – fast alles ist möglich.

Ab Sa 24.02.2024 10:00-16:00 Uhr 2 mal Fr. 280.–
Kurszeiten sind unterschiedlich (siehe www.fzo.ch/kurse)
Zus. Materialkosten ca. Fr. 40.- / Brennkosten sind inklusive

.....

Keramik Giesskurs



Formenbau und Giesstechnik

Mit Annick Bosson / www.annickbosson.kleio.com

► In der industriellen Herstellung von Keramik werden Gefässe und Objekte oftmals im Giessverfahren hergestellt. Der Ton ist flüssig. Damit daraus ein Keramikobjekt entstehen kann, braucht man dazu eine Gipsform. Im Kurs «Keramik giessen» stellst du während zweier Halbtage eine solche einteilige Form für einen Trinkbecher oder eine kleine Schale her, führst das Giessverfahren selbstständig durch, lernst kreative Umgangsformen damit kennen und bist am Ende in der Lage dein Wunschgefäss immer wieder zu reproduzieren. Der Grundkurs oder gute Keramik Kenntnisse sind Voraussetzung für den Kurs.

Ab Sa 09.03.2024 10:00-13:00 Uhr 2 mal Fr. 260.–
Kurszeiten sind unterschiedlich (siehe www.fzo.ch/kurse)
Zus. Materialkosten ca. Fr. 40.- / Brennkosten sind inklusive

.....

Keramik Drehkurs



Grundlagen auf der Drehscheibe

Mit Regula Burri / www.kosmos-keramik.ch

► Lerne die ersten Schritte, um mit der Drehscheibe verschiedenste Keramik-Werke zu erstellen. Am ersten Tag werden Schälchen und Becher gedreht. Nach einer Trocknungsphase drehst du deine Kreation ab und glasierst sie anschliessend. Am zweiten Tag vertiefen wir das Gelernte und üben an weiteren Objekten. Nach einer Trocknungsphase werden die Kreationen gebrannt. Der Grundkurs oder gute Keramik Kenntnisse sind Voraussetzung für den Kurs.

Ab Sa 27.04.2024 10:00-16:30 Uhr 2 mal Fr. 300.–
Kurszeiten sind unterschiedlich (siehe www.fzo.ch/kurse)
Zus. Materialkosten ca. Fr. 40.- / Brennkosten sind inklusive

Holzschnitzen, Holzbildhauen

Mit Paul Fuchs, Holzbildhauer
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 31.01.2024 15:00-17:00 Uhr 7 mal Fr. 180.–

Ab Mi 31.01.2024 17:45-19:45 Uhr 7 mal Fr. 180.–

Ab Mi 31.01.2024 20:00-22:00 Uhr 7 mal Fr. 180.–

**Zusätzliche Materialkosten Fr. 20.-
(Barzahlung am Kurstag)**

Farbe für Ihre Räume

Ausarbeitung eines Farbkonzeptes

Mit Urs Halter, Farbgestalter, Künstler / www.echt-farbe.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.

Di 26.03.2024 18:30-21:45 Uhr 1 mal Fr. 80.–



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 24.02.2024 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 20.02.2024 17:30-18:20 Uhr 8 mal Fr. 200.–

Weitere Schwyzerörgeli-Kurse siehe unter www.fzo.ch/kurse

Jodel-Workshop

Seelenbalsam - befreiend und heilsam

Mit Eva Landau / www.eva-landau.ch

► Hast du dich auch schon mal gefragt: Jodeln, ist das etwas für mich? Kann ich das lernen? Die gute Nachricht gleich vorweg: «Ja das kannst du!»

Im Jodel-Workshop wird dir gezeigt, was alles mit deinem persönlichen Naturinstrument Stimme, möglich ist. Dabei lernst du einiges über Körperspannung, Zwerchfellatmung, Tonstütze, Jodeltechnik usw.

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

Sa 09.03.2024 10:00-12:00 Uhr 1 mal Fr. 45.–

Naturjodel-Workshop

«Jodeln ohne Worte»

Mit Eva Landau / www.eva-landau.ch

► Der Naturjuiz oder Naturjodel ist die Urform des Schweizer Jodels. Je nach Region werden sie «Juiz», «Juuz», «Jüüzli», «Jutz», «Rugguseli» oder «Zäuerli» genannt.

Im Naturjodel-Workshop wird dir gezeigt, was alles mit deinem persönlichen Naturinstrument Stimme, möglich ist. Dabei lernst du einiges über Körperspannung, Zwerchfellatmung, Tonstütze, Jodeltechnik und Jodelarten sowie die Begleitung eines Naturjodels. Voraussetzung: Freude am Singen, Interesse am Jodeln, natürliche Musikalität.

Sa 09.03.2024 13:00-15:00 Uhr 1 mal Fr. 45.–



KINDER, JUGENDLICHE

Yoga für Girls (12 – 20 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.

Ab Mi 21.02.2024 17:50-18:50 Uhr 10 mal Fr. 230.–

Ab Mi 21.02.2024 19:00-20:00 Uhr 10 mal Fr. 230.–

Kindertanzen (4 -7 Jahre)

Mit Adina Imfeld

Dipl. Tanzpädagogin, Dipl. Kindertanzpädagogin

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

Ab Mi 21.02.2024 16:30-17:30 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 22.02.2024 15:30-16:30 Uhr 14 mal Fr. 210.–

Break Dance für Boys und Girls (ab 10 Jahren)

Ab Do 22.02.2024 16:30-17:30 Uhr 14 mal Fr. 210.–

Break Dance für Boys und Girls (Fortgeschrittene)

Ab Do 22.02.2024 16:30-17:30 Uhr 14 mal Fr. 210.–



SCHULE UND FAMILIE

Was Kinder stark macht

Vortrag für Eltern von Kindergarten- und Primarschulkindern

Mit Beatrice Mathis, Lerncoach und Primarlehrerin
www.beatricemathis.ch

► Wir wünschen uns Kinder, die auf sich und ihre Fähigkeiten vertrauen, die sich auf Herausforderungen einlassen und mit Rückschlägen und Schwierigkeiten umgehen können. Kinder, die resilient sind und ein «Growth Mindset» besitzen... Wie können wir als Eltern dies unterstützen?

Du erfährst in diesem Vortrag, wie du bei deinem Kind eine optimistische Haltung förderst und wie dein Kind lernt, mit Frust und Misserfolgen umzugehen. Wir sprechen darüber, worauf du bei positiven Rückmeldungen und Lob achten kannst und wie du das Selbstwertgefühl deines Kindes im Alltag stärkst. Du erhältst konkrete Ideen, die du gleich im Alltag umsetzen kannst.

Mi 24.04.2024 19:30-21:00 Uhr 1 mal Fr. 20.–

Mobbing unter Kindern und Jugendlichen

Mobbingfälle erkennen und richtig reagieren

Mit Fabian Albisser, Kriminalist, Präventionsspezialist, Schulsozialarbeiter / 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.–

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





SCHWIMMEN

Alle Kursdaten und weitere Infos unter 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. All dies fördert die Sozialkompetenz. Dieser Kurs ist eine gute Vorbereitung und Eingewöhnung für das spätere Schwimmen lernen.

Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

Grundagentests des Interverbandes für Schwimmen

Mit den Schwimmlehrerinnen Ruth Schindelholz, Kathrin Fischbacher, Pia Kehrli und Adina Imfeld

Die Tests sind auf das Erreichen des Wassersicherheits-Check (WSC – Seesicherheit) ausgerichtet. **Informationen zum Inhalt der Grundagentests** findest du auf 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 Grundagentests und Jugendschwimmen an.



Krebs

Seepferd

Frosch

Pinguin

Tintenfisch

Krokodil

Eisbär



VERAN- STALTUNGEN

Fätzätä Ü50-Fasnacht Obwalden

Ein unterhaltsamer und geselliger Fasnachtsabend mit Musik, Tanz, Taxidancers und Schnitzelbank.

Samstag, 3. Februar 2024

«freeheit», Hotel Krone Sarnen

Programm

- 19:00 Uhr Türöffnung / Abendkasse
DJ Alexander (Musik der 60er bis 80er)
- 20:00 Uhr «Bianchineri» (Schnitzelbankgruppe)
- 21:30 Uhr «The Godlets» (Fasnachtsband)

Für Speis und Trank sorgt das Krone-Team.

Eintritt:

Fr. 20.- (Abendkasse)

Fr. 15.- (Vorverkauf bis 26.1.24 im Hotel Krone / 041 666 09 09)

Fasnächtliche Aufmachung willkommen!

Veranstalter:

Pro Senectute Obwalden
IG Alter Obwalden
Freizeitzentrum Obwalden

freeheit
kultur_events_keller

Gewinne 2 Tickets für die «Fätzätä»!

So geht's: Anruf auf Nummer 078 403 13 66, hinterlasse bis zum 24.01.2024, Name und Telefonnummer. Es werden 5 x 2 Tickets verlost. Viel Glück!

.....

Riklin & Schaub

Sonntag, 14. April 2024 / 17:00 Uhr
Theater Altes Gymnasium, Sarnen



► RIKLIN & SCHAUB sind zurück! Mit neuen Comedy-Songs unter dem Titel «Lieder, die du sehen musst.».

Witzig, berührend und tiefgründig. Mit Video-Einspielungen, die ihre musikalischen Geschichten zu multimedialen Songerlebnissen erweitern, erzählen die Multiinstrumentalisten von sterbenden Smartphone-Zombies und vom verzweifelten Versuch, durch ein Duett mit einem V.I.P. zu Berühmtheit zu gelangen. Sie besingen eine Welt aus Plastik und klären darüber auf, dass es für den Frieden Waffen braucht und die Erde eine Scheibe ist. 2022 war das Duo für den Swiss Comedy Award nominiert.

Eintritt: Fr. 38.- / freie Platzwahl vor Ort
Türöffnung und Abendkasse 16:00 Uhr

Reservationen: info@fzo.ch / 041662 08 44
www.fzo.ch/riklin-schaub

(Angabe von Adresse, Telefonnummer und Anzahl Personen)

Veranstaltungspartnerin:



frauen
gemeinschaft
sarnen

Finanzielle Unterstützung:



Obwaldner
Kantonalbank



.....

GV 2024 des Freizeitentrums

Die jährliche und ordentliche Mitgliederversammlung 2024 findet am **Freitag, 17. Mai 24** um 18.00 Uhr statt. Beachte die schriftliche Einladung und Hinweise in der Presse.

2024 ist ein Ferienpassjahr

für Schulkinder in Obwalden
vom 15. Juli bis 9. August 2024



Alle zwei Jahre findet der Ferienpass statt - organisiert vom Freizeitzentrum Obwalden in Zusammenarbeit mit dem Kanuzentrum Vierwaldstättersee. Der Ferienpass bietet während vier Sommerferienwochen eine bunte Vielfalt von **Aktivitäten**. Insgesamt sind über 200 Angebote aus den Bereichen Sport, Outdoor, Handwerk, Kulinarik, Tiere, Musik und Tanz geplant.

Im Ferienpass sind wieder **Basisangebote** enthalten. Zum Beispiel kannst du mit dem Pass während den Aktionstagen gratis mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in den Tarifzonen von Obwalden unterwegs sein.

Und dies ist noch lange nicht alles...

Die Angebote folgen nach den Osterferien 2024.

Über den Ferienpass informiert sein?

www.ferienpass.fzo.ch, auf Facebook und Instagram
041 662 08 44 / ferienpass@fzo.ch



«SHAKE» mix dir deinen Sommer



für Jugendliche ab 12 Jahren
während den Sommerferien 2024

Willst du ein Abenteuer mit Gleichaltrigen erleben, zusammen in der Natur unterwegs sein, Klettern, Kanufahren, kreativ sein, Neues entdecken oder ein Handwerk kennenlernen? Ein vielseitiges Programm bietet dir während vier Wochen Möglichkeiten um Bewegung in deine Sommerferien zu bringen. Wähle aus, was du erleben möchtest. Die Angebote folgen nach den Osterferien 2024.

Über «SHAKE» informiert sein?

www.shake.fzo.ch und Instagram
041 662 08 44 / info@fzo.ch



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

ÖFFNUNGSZEITEN

Alpnach, Pfarreizentrum, Brünigstrasse 23

Samstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Giswil, Schulhaus 1968, UG

Dienstag, 14.30 – 17.00

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-Fürrer, Sarnen; Joe Vogler, Lungern; Françoise Lardon, Kerns; Natascha Vankann, Alpnach; Cleo Bracale, Vertretung der Gemeinde, Sarnen; Mathias Kuchler, Sarnen