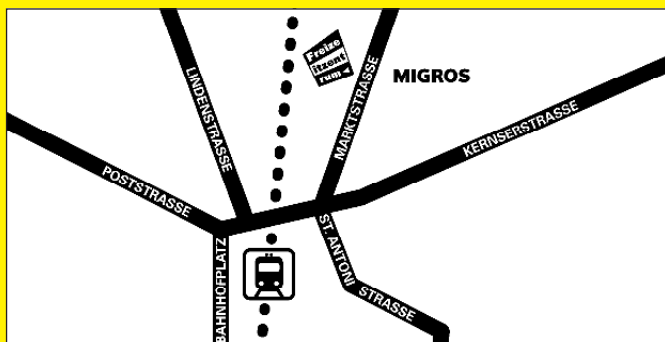


ADRESSE

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 unterstütze uns bei den Bemühungen das Freizeitzentrum weiter zu entwickeln. Richte dein Anliegen an folgende **Ombudsstelle** des Freizeit zentrums: **ombud@fzo.ch**
Deine Mail wird an eine neutrale, vom Vorstand betreute Stelle gesandt. Herzlichen Dank für dein Engagement.

ANMELDEBEDINGUNGEN

- **Anmeldeschluss** ist in der Regel 10 Tage vor Kursbeginn.
- Deiner Anmeldung folgt kurz vor Kursbeginn eine **Bestätigung** mit Einzahlungsschein, mit welchem du innert 10 Tagen das Kursgeld einzahlen kannst.
- 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 dir 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 und unsere **AGB's** siehe **www.fzo.ch**

Das nächste gedruckte Programm erscheint im Januar 2026
mit Start der Kurse ab Ende Februar 2026

Das ganze Programmheft
und noch mehr unter:



PROGRAMM 2025/2 FZOoh!

Inhaltsverzeichnis	Seite
BUNT, GEMISCHT	3
Artischocken-Küche	3
Eva's Lachwanderung	3
Buchbinden	4
Videoschnitt lernen	4
Handlettering Aufbaukurs	4
Latino-Vibes	5
KI-Tools für die Content Creation	5
Life Design	6
Alternative Haushaltsmittel selber machen	6
Schreibzeug herstellen	6
Leder, Messer, Pinsel & Co.	7
Schwimmkurs für Erwachsene	7
Aqua-Dance	7
Breathwalk	9
Handpan Schnupperkurs	9
Handyfotografie	10
Analoge Fotografie	10
Fotokurs Spiegelreflex- / Systemkamera	10
ORGANISIEREN, KOMMUNIZIEREN	11
Fragen, die verbinden	11
ChatGPT	11
Effektive Content-Erstellung mit ChatGPT	12
Canva für Einsteigende	12
Instagram-Profil professionell gestalten	12
Spanisch 3	13
Englisch-Kurse	13-15
LEBEN GESTALTEN	16
Lebendige Sexualität	16
Glückliche Schulzeit	16
Hochsensibel oder ADHS	17
Autogenes Training	17
Die mentale Stärke (Basis)	17
Mutig Entscheidungen treffen	19
Reiki-Kurse	19
Raumspray, Roll-on und andere Duftgeschichten	20
Ätherische Öle	20
Yoga meets Kakao	20
Kakaoritual mit Meditation	21
Klangschalen-Massage Einführung	21
Feuer-Meditation	22
Räuchern-Kurse	22/23
GESUNDHEIT	24
Einführung Augentraining	24
Augentraining Workshop	24
Fit für guten Schlaf	24

	BEWEGEN TRAINIEREN	25
	QiGong	25
	Tai-Chi-Chuan	25
	Bewegtes Gehirntaining mit Spass	25
	Selbstverteidigung für Frauen	26
	Zumba	26
	Faszienfit	27
	Bauch, Beine, Po	27
	Fat Burn	27
	Bewegt von Kopf bis Fuss	27
	Gesunde Rücken entzücken	29
	Pranayama	29
	Yoga-Kurse	29/30
	Pilates-Kurse	31/32
	ESSEN, GENIESSEN	33
	Wildküche	33
	Persische Küche	33
	Indisch kochen	34
	Indische Schnellküche	34
	BLUMEN, FLORALES	35
	Trockenkranz	35
	Graskorb nähen	35
	Adventskranz	35
	WERKEN, GESTALTEN	37
	3D-Drucken oder Lasern	37
	Farben wirken	37
	«Aus Alt mach Schön!» - Glasrecycling	37
	Schweiss-Kurse	38
	Drechsels-Kurse	38/39
	Keramik-Kurse	39
	Messer schleifen	40
	Rodelschlitten bauen	40
	Holzschnitzen, Holzbildhauen	40
	MALEN, ZEICHNEN	41
	Handlettering-Kurse	41
	Portraits und Figuren zeichnen	42
	Öl-Malen oder mit Tempera, Acryl	42
	Kalligraphie	42
	SINGEN, MUSIZIEREN	43
	Ukulele Grundlagen	43
	Handpan Workshop	43
	Jodel-Kurse	44
	Schwyzerörgeli-Kurse	44
	KINDER, JUGENDLICHE	45
	Kindertanzen	45
	Yoga für Girls (12-20 Jahre)	45
	Break Dance-Kurse	46
	Black Book Workshop (ab 10 Jahren)	46
	SCHWIMMEN	47
	SPIELBOX-LUDOTHEKEN	48
	VERANSTALTUNGEN	49
	Kerzenziehen	49
	ALLGEMEINES / VEREIN	50

KURSLEITERIN

Barbara Roth-Gosteli «Gleichförmigkeit ist nicht mein Ding!»

„Wo soll ich anfangen...?“ Das kurze Zögern von Barbara Roth-Gosteli (Babs) am Anfang unseres Gesprächs, gründet auf einer sehr vielseitigen Vergangenheit. «Bereits als Kind war ich fasziniert davon, meinen Ideen, meiner Fantasie und Kreativität auf unterschiedlichste Weisen Ausdruck zu verleihen», sagt Babs und erwähnt dazu das Malen, Gestalten und spielerische Ausprobieren von Handschriften. Auch Geschichten habe sie schon als Kind gerne geschrieben. «Storytelling eben.»

Vielseitig entfaltet hat sie sich ebenfalls beim Ausüben von Sportarten, welche sie seit ihrer Kindheit begeisterten. Teils probierte sie diese aus «Gwunder» aus, teils wurde daraus eine Leidenschaft mit hoher Intensität. So spielte sie in ihrer Kantzeit Unihockey bei Ad Astra Sarnen und schaffte es als Spielerin bis in die Nati A. Auch beruflich hielt Babs die Füsse nie still. «Ich brauche immer mal wieder Abwechslung, sonst werde ich träge», sagt sie, und: «Gleichförmigkeit ist nicht mein Ding, aber wenn mir etwas Spass macht, dann bleibe ich treu und suche die Vielseitigkeit innerhalb dieses thematischen Spektrums.» Beruflich hat sie via Tourismusfachschule, Hochschulstudium, Trainerausbildung, Einsätzen als Dozentin im Eventmanagement und Marketing-Jobs letztlich in die digitale Welt gefunden. Heute ist Babs vorwiegend im digitalen Marketing «zu Hause» und freut sich, beim FZO weitere Impulse einzubringen. Parallel zu ihrer Arbeit wuchsen ihr Interesse an zwischenmenschlichen Themen und ihr Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit. Das führte sie zu Coaching-Ausbildungen, die sie als wertvolle Ergänzung zum Marketing sieht: «Für mich passt das gut zusammen. Mein Coaching-Wissen hilft mir, die Bedürfnisse meines Gegenübers besser zu verstehen.» In ihren Kursen verbindet sie genau das: Kommunikation, Content und Trends aus der digitalen Marketingwelt – mit echtem Gespür für die Menschen, die ihr gegenüber sitzen. Berufliche Veränderungen und ihr junges Familienleben haben Babs in jüngster Zeit dazu gebracht, einem Herzenswunsch nachzugehen. «Mit meiner eigenen Firma kann ich nun meinen «Garten» so gestalten, wie es mir passt.» Und so wie bei einem richtigen Garten will sie hier ihre Kreativität ausleben, aber auch bewusst gesetzte Ruheinseln geniessen. «Ich habe meinen Platz gefunden und möchte nicht noch tausend Mal weiterziehen», sagt Babs mit Blick in die Zukunft. Dabei wirkt sie sichtlich gelassener als beim Berichten über ihre sehr reiche Vergangenheit.



Kurse mit Barbara Roth-Gosteli findest du auf den Seiten 5 und 12.

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

Artischocken-Küche



Mediterranes aus Süditalien

Mit Santi Filippo Costa

► In der Küche bietet die Artischocke eine einzigartige Vielseitigkeit, von gefüllten Häppchen bis hin zu gegrillten Beilagen. Im Kurs kochst du verschiedene Artischocken-Menüs und lernst vieles über die Herkunft und die verschiedenen Arten dieses Gemüses. Allein in Italien gibt es rund 100 verschiedene Artischocken-Sorten. Sie sind ein altes, nahrhaftes Lebensmittel, reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Antioxidantien, mit verdauungsfördernden und leberschützenden Eigenschaften. Dich erwartet ein genussvoller und lehrreicher Abend rund um dieses faszinierende Gemüse!

Mo 10.11.2025

18:30-21:30 Uhr

1 mal

Fr. 90.–

Eva's Lachwanderung



Du willst Spass im Leben? Dann bist du hier richtig!

Mit Eva Landau

► Es ist wissenschaftlich erwiesen, Lachen kurbelt im Gehirn eine regelrechte «Glückschemie» an.

Lachen ist ansteckend, fördert Lebensfreude und hebt die Stimmung. Warum also nicht inmitten idyllischer Naturkulissen gemeinsam herzlich lachen? Die eineinhalb bis zweistündige Wanderung ist für alle geeignet, die leichte Wege gut bewältigen können. Zwischen einzelnen Lachstationen bleibt genügend Zeit sich untereinander auszutauschen. Nebst viel Spass begegnen wir unterwegs zauberhaften Wesen. Lass dich überraschen! Zum Abschluss besteht die Möglichkeit für ein Picknick aus dem Rucksack im «Schärmähüttli». Die Durchführung ist wetterabhängig. (Entscheid am Vortag.) Atmen, Bewegen, Lachen, Singen und Juizen im Auengebiet Laui und Vitaparcour Giswil.

Sa 25.10.2025

09:00-11:00 Uhr

1 mal

Fr. 20.–

Buchbinden



Handgemachte Notiz- und Skizzenhefte

Mit Anita Reinhard, Handbuchbinderin

► Unter fachkundiger Anleitung begeben wir uns in die Welt des Buchbindens. Begleitet mit Wissen zu Papier, Leim und Technik können wir am Schluss diverse, handgemachte Notiz- und Skizzenhefte mit nach Hause nehmen.

Hefte für deine kreativen Gedanken oder Weihnachtsgeschenke für eine besondere Person.

Di 11.11.2025 18:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 80.–
Kurspreis inkl. Material

Videoschnitt lernen



Grundlagen des Filmschnitts kennenlernen

Mit Anja Kiser, Videografin

► Du lernst, wie aus deinen einzelnen Video- oder auch Fotoaufnahmen ein fertiger Film wird. Wir arbeiten mit dem Schnittprogramm DaVinci Resolve (Gratisversion) und behandeln in zwei Abenden wichtige Grundlagen zum Filmschnitt, über einfache Effekte, Tonbearbeitung, Musik, Titel und Export. Ob Reisetagebuch, Familienvideo oder Kurzportrait - Du beherrschst nach diesem Kurs die Grundlagen des Videoschnitts.

Ab Do 20.11.2025 19:00-21:30 Uhr 2 mal Fr. 250.–

Handlettering Aufbaukurs



Komposition und Farbenspiel

Mit Evelyn Imfeld-Ming, Gestaltungspädagogin iac

► Nachdem du erste Handletteringerfahrungen gesammelt hast, geht es nun in die nächste Runde. In diesem Kurs lernst du, einen Text schön auf dem Papier zu platzieren und grafisch geschickt zu gestalten.

Ausserdem experimentierst du mit verschiedenen Farben, Techniken und Werkzeugen. Du entdeckst Möglichkeiten, wie du mehrfarbige Schriften und passende Hintergründe gestalten kannst. Mit diesen neuen Inputs werden deine Werke zu bunten Blickfängen.

Fr 28.11.2025 18:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 65.–
zus. Materialkosten Fr. 5.- (Barzahlung vor Ort)

**Weitere Handlettering-Grundkurse
Schriften und Brush-Pen siehe Seite 41.**

Latino-Vibes



Ein Workshop für bewegte Hüfte

Mit Mónica Wettstein-Baraybar

► Erlebe einen Morgen voller Lebensfreude, einem Hauch von Latino-Gefühlen und mach nebenbei etwas für die Beweglichkeit und Koordination deiner Hüftgelenke. Mit Elementen aus verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstilen geht dies bestens. Zwar sind einige Tanzstile speziell für den Paartanz geeignet, Übungen daraus können aber auch als Einzelperson in einer Gruppe getanzt werden. Darüber hinaus lässt die Kursleiterin einfache Elemente aus dem Zumba und begleitend auch spanische Wörter und Sätze in den Workshop einfließen. Ziel ist es, gemeinsam eine einfache Choreo zu tanzen.

Sa 20.09.2025

09:00-11:30 Uhr

1 mal

Fr. 55.–

KI-Tools



für die Content Creation

Ein Überblick zu smarten Anwendungen für Texte, Bilder und Videos

Mit Barbara Roth-Gosteli, Online Marketing Expertin

► In diesem kompakten Workshop erhältst du einen inspirierenden Überblick über ausgewählte KI-Tools für Text, Bild & Video. Du erfährst, was diese Tools leisten – und wie sie dich bei der Content-Erstellung unterstützen können. Der Kurs enthält keinen Übungsanteil – dafür konkrete Anwendungsideen, praxisnahe Demos und frische Impulse. Ideal für alle, die im KI-Dschungel Orientierung suchen und neue Möglichkeiten für ihre Content Creation – z. B. im Rahmen ihres Marketings – entdecken möchten.

Do 22.01.2026

18:00-20:00 Uhr

1 mal

Fr. 72.–

**Weitere Kurse zu KI und ChatGPT
siehe Seite 11 und 12.**

... übrigens: wenn du unseren Newsletter abonnierst, bist du informiert und vorne dabei!

www.fzo.ch/newsletter

(erscheint ca. 6x jährlich)



Life Design



Visualisiere deine Berufs- und Lebenswelt

Mit David Furrer, dipl. Berufs- und Laufbahnberater,
MAS Psychologie, Erwachsenenbildner

► Der Workshop «Life Design» bietet dir die Möglichkeit, dein (Berufs-) Leben bewusst wahrzunehmen und eine Grundlage für ein erfülltes, zufriedenes und erfolgreiches Fortkommen zu gestalten. Durch die Kombination von Design Thinking, Positiver Psychologie und Visualisierung lernst du, deine Ziele zu identifizieren, kreative Lösungen zu entwickeln und erkennst einen nachhaltigen Plan. Methoden aus der Laufbahnplanung, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Instrumente aus dem Life Design versprechen zwei kurzweilige und intensive Tage.

Es ist eine gute Gelegenheit mit einem Thema aus Leben und Beruf weiterzukommen und Entscheide zu fördern.

Ab Sa 17.01.2026 09:00-16:30 Uhr 2 mal Fr. 420.–
inkl. Kaffee, Znüni und Zabig

Alternative Haushaltsmittel selber machen



Mit Sandra Schilling-Engi

► Mit wenigen Hausmitteln und Schätzen aus der Natur stellen wir Reinigungs- und Waschmittel, Duschpulver etc. her und du bekommst Ideen um auch zu Hause weiter kreativ zu werden.

Selbermachen macht Spass, schont die Umwelt und spart Geld! Entdecke Alternativen für ein einfaches, nachhaltiges Leben. Lerne unabhängiger zu leben und zu konsumieren.

Fr 24.10.2025 18:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 75.–

Schreibzeug herstellen



Kugelschreiber, Minenbleistift oder Füllfederhalter

Mit Martin Moser, Lehrer

► Die nächste wichtige Unterschrift, die handgeschriebene Geburtstagskarte an die beste Freundin oder einfach als Eyecatcher im Alltag – dein selbst hergestelltes Schreibzeug gibt diesen Momenten das gewisse Etwas.

Der Mantel des Schreibzeugs wird aus Edelholz gedrechselt. Du kannst das Holz aus dem vorhandenen Vorrat im Kurs auswählen oder selbst ein geeignetes Holz mitbringen.

Der fertige Mantel wird je nach Wunsch mit einem entsprechenden Mechanikbausatz bestückt.

Fr 14.11.2025 19:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 60.–

Kurspreis inklusive Material

Leder, Messer, Pinsel & Co.



Rasieren wie zu Urgrossvaters Zeiten

Mit Markus Seitz

► Rasieren ist in unserem hektischen Alltag für viele ein notwendiges Übel, das heute mit modernsten Gadgets minutenschnell erledigt wird. Für eine wachsende Schar gepflegter Herren indessen ist die Rasur nach wie vor ein klassisches Männerritual, das mit den althergebrachten Werkzeugen zelebriert wird. Nach einem kurzen Abriss zur Entwicklungsgeschichte der Nassrasur zeigen wir wie's geht: Von der gekonnten Schaumschlägerei ... bis zum sachgerechten Einsatz des Hohlschliffmessers möglichst ohne Blutvergiessen.

Fr 28.11.2025

19:30-21:00 Uhr

1 mal

Fr. 35.–

Schwimmkurs für Erwachsene



für ausgewachsene Wasserratten

Mit Sandra von Rotz

► Dieser Schwimmkurs richtet sich an Erwachsene, die bereits schwimmen können und ihre Technik gezielt verbessern wollen, oder an diejenigen, die einen neuen Schwimmstil erlernen möchten. Egal ob Brust, Kraul oder Rücken – die Kursleiterin hilft dir, deine Schwimmstile effizienter, kraftsparender und sauberer auszuführen. Durch gezieltes Training bekommst du noch mehr Spass am Schwimmen.

Ab Mo 13.10.2025

09:15-10:00 Uhr

8 mal

Fr. 160.–

Eintritt ins Hallenbad ist im Kurspreis nicht inbegriffen.

Aqua-Dance



Tanzvergnügen im Wasser für jedes Level

Mit Adina Imfeld,

dipl. Aqua-Dance-Instruktorin & Tanzpädagogin

Mit viel Spass und guter Musik verbesserst du deine Ausdauer, und deine Muskulatur wird optimal und schonend trainiert. Perfekt, um ins Wochenende zu starten. Der Eintritt ist im Preis nicht eingeschlossen. Mit der Zahlung des Eintritts vor Ort ist es aber möglich, das Bad nach der Aqua-Dance-Lektion noch weiter zu nutzen.

Ab Fr 21.11.2025

17:45-18:30 Uhr

10 mal

Fr. 200.–

Eintritt ins Hallenbad ist im Kurspreis nicht inbegriffen.

**Die Termine für Baby-, Kinder- und Kleinkinderschwimmen werden online laufend ergänzt.
Siehe auch Seite 47 und www.fzo.ch/kurse**

Wildküche



Leder, Messer, Pinsel & Co.



Adventskranz



Breathwalk



Finde zu einem belebteren Körper und Geist

Mit Karina Leonhard,
Zertifizierte Breathwalk-Leiterin /Yogalehrerin

► Breathwalk – wörtlich übersetzt – Atem-Lauf. Atmen und Gehen sind zwei der natürlichsten und energetisch wirkungsvollsten Dinge, die wir täglich tun. Indem wir lernen, beides systematisch und in meditativer Weise zu verbinden, steigern wir unser physisches, emotionales und geistiges Wohlbefinden. Beim Breathwalk kombinieren wir bewusstes Atmen, Laufen und Aufmerksamkeitsübungen miteinander. Dadurch wird unser Stressempfinden minimiert und Probleme wie z.B. Ängste, depressive Verstimmungen sowie Bluthochdruck und andere Krankheiten positiv beeinflusst. In diesem Kurs werden dir verschiedene Breathwalks vorgestellt. Diese werden einige Male wiederholt, um das Nervensystem darauf zu trainieren. Wir laufen bei jedem Wetter!

Ab Do 16.10.2025 10:00-11:00 Uhr 15 mal Fr. 255.–

Handpan Schnupperkurs



Mit René Kasperek, Handpanlehrer

► Mit diesem Handpankurs geben wir dir einen Einstieg in die Welt des Handpanspiels. Auf spielerische Weise lernst du einfache Rhythmen und Melodien, so dass du am Ende des Kurses bereits selber spielen kannst. Du erhältst zudem sehr viele Informationen über das Instrument (Material, Stimmungen, Ausführungen etc.), damit du bei einem Kauf weisst, auf was du achten sollst. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich und du musst auch keine Noten lesen können. Für die Dauer des Kurses wird dir eine Handpan zur Verfügung gestellt. Dies ist im Kurspreis enthalten.

Sa 13.12.2025 09:30-12:00 Uhr 1 mal Fr. 110.–

Einen weiterführenden Handpan-Workshop findest du auf der Seite 43.

... 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

Handyfotografie



Besser fotografieren mit dem Handy

Mit Angela Achermann

► Was ist beim Fotografieren generell zu beachten und mit welchen einfachen Tricks erziele ich mit der Handykamera bessere Ergebnisse? In diesem Kurs lernst du den Umgang mit der Bildgestaltung und der Technik. Du lernst verschiedene Kameraeinstellungen kennen. Weiter erfährst du, wie du deine Fotos bearbeiten kannst und wie diese am Schluss auf den Computer kommen. Der Kurs mischt Theorie und praktische Anwendungen.

Do 15.01.2026

15:00-18:00 Uhr

1 mal

Fr. 78.–

Do 15.01.2026

19:00-22:00 Uhr

1 mal

Fr. 78.–

Analoge Fotografie



inkl. Entwicklung eines schwarz-weiss Films

Mit Robert Fischlin, Fotograf

► Du bekommst Tipps zu deiner Analogkamera, lernst richtig zu belichten und entwickelst selbst deinen Film im s/w Labor (der 2. Kursabend findet bei Foto Fischlin, Stans statt). Die Bilder werden gescannt und am dritten Tag besprochen und es gibt genug Zeit, deine Fragen zu bearbeiten. Im Vorfeld hast du die Möglichkeit, deine Kamera vom Profi prüfen zu lassen.

Ab Do 20.11.2025

18:30-20:30 Uhr

3 mal

Fr. 155.–

Materialkosten Fr. 60.- (Film, Entwicklung/Scan der Bilder), zahlbar vor Ort

Fotokurs



Spiegelreflex- / Systemkamera

Digitalkamera mit praktischen Übungen

Mit Robert Fischlin, Fotograf

► Du lernst deine digitale Kamera besser kennen und kannst die Theorie in der Praxis ausprobieren. Mit Tipps vom Fachmann gelingen dir beste Bilder. Eine Bildbesprechung rundet den Kurs ab. (Eigene Kamera mitbringen.)

Ab Do 08.01.2026

19:00-21:00 Uhr

4 mal

Fr. 210.–

Einer der Kurstermine ist am Samstagmorgen, 17.01.26.



ORGANISIEREN, KOMMUNIZIEREN

Fragen, die verbinden

Vernetze dich einfacher und öffne Türen

Mit Stefan Amport

► Fragen sind wie Schlüssel – sie öffnen Türen, schaffen Nähe und bringen uns mit den Menschen zusammen, die uns wichtig sind, oder es noch werden könnten. Ob beim Kennenlernen, in Gesprächen mit FreundInnen, in der Familie oder im Berufsalltag: Die richtige Frage im richtigen Moment kann eine ganz neue Welt eröffnen. Aber was macht eine gute Frage aus? In diesem Kurs gehen wir dieser Frage nach. Du erfährst, wie man mit Fragen Nähe und Vertrauen schafft, oder das Gegenüber zum Nachdenken anregt. Mit gezielten Fragen erfährst du mehr vom Gegenüber. Und dann steht da noch die eine Frage im Raum: Gibt es überhaupt dumme Fragen?

Do 06.11.2025 **19:00-21:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 50.–**

ChatGPT

KI in Beruf und Alltag «sinnvoll» nutzen

► In diesem Workshop lernst du, wie künstliche Intelligenz (KI) dir im beruflichen und privaten Alltag helfen kann. Wir zeigen dir, wie du ChatGPT zum Beispiel beim Verfassen von Mails oder Texten, aber auch zur Ideenfindung und Wissensaneignung nutzen kannst. Wir testen selber aus und diskutieren unsere gemeinsamen Erfahrungen. Ausserdem werfen wir auch einen kritischen Blick auf die Entwicklungen rund um KI und thematisieren Herausforderungen im Umgang damit. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Mit Nives Egger

Mi 22.10.2025 **19:00-21:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 80.–**

Mit Annika Henrizi

Mo 10.11.2025 **19:00-21:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 80.–**

.....

Effektive Content-Erstellung mit ChatGPT

Bessere Texte durch smarte Prompt-Techniken

Mit Barbara Roth-Gosteli, Online Marketing Expertin

► Entdecke, wie du mit gezielten Prompts (Anweisungen) deine Content-Erstellung vereinfachen kannst. In diesem Workshop lernst du, durch cleveres Prompten ansprechende Texte zu kreieren. Erfahre, wie du verschiedene Prompt-Techniken anwendest und ChatGPT auf deinen individuellen Stil abstimmst. Der Kurs bietet dir nicht nur spannende Inputs, sondern auch Raum, um das Gelernte direkt auszuprobieren. Mach ChatGPT zu deinem produktiven Assistenten im Alltag – und sag «Tschüss» zu mühsamen Schreibblockaden und Routineaufgaben.

Di 02.12.2025 18:00-20:30 Uhr 1 mal Fr. 90.–

.....

Canva für Einsteigende

Professionelles Content-Design leicht gemacht

Mit Barbara Roth-Gosteli, Online Marketing Expertin

► 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 befassen uns mit den Canva-Basics (Rundgang / Orientierung auf der Plattform). Wir gehen durch das ABC der Design-Erstellung und lernen unterschiedliche Funktionen in Canva kennen.

Bereit für deine kreative Reise?

Sa 18.10.2025 09:00-13:00 Uhr 1 mal Fr. 135.–

.....

Instagram-Profil professionell gestalten

Mit gezielten Anpassungen zu mehr Klarheit & Wirkung

Mit Barbara Roth-Gosteli, Online Marketing Expertin

In diesem kompakten Workshop feilst du gezielt an deinem Instagram-Profil:

► Du lernst, wie du deine Bio klar und überzeugend formulierst, Highlights strukturiert präsentierst und deinen Gesamtauftritt – vom Profilbild bis zur visuellen Linie – stimmig und professionell gestalten kannst. Du bekommst viele konkrete Tipps an die Hand – und gehst mit einem klaren Plan und frischen Ideen nach Hause. Ideal für alle, die sagen: «Mein Instagram-Profil steht – aber da geht noch mehr!»

Do 13.11.2025 18:00-20:00 Uhr 1 mal Fr. 72.–

Spanisch 3

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. Voraussetzung: Niveau A1

Ab Di 14.10.2025 11:00-12:30 Uhr 14 mal Fr. 441.–
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.

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: «The Secret Garden» by Frances Hodgson Burnett

Ab Mi 22.10.2025 16:00-17:30 Uhr 12 mal Fr. 324.–
Bücher im Kursgeld nicht inbegriffen

... 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!

.....

English in Action

Pre-Intermediate Level B1

Mit Yvonne Meissner

► Dieser Kurs ist für Berufstätige, Eltern, Reiselustige und solche, die Elementary abgeschlossen haben und auf der nächsten Stufe «Pre-Intermediate» (English in Action Module 1 bis 6) 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.

English in Action 1

Ab Mi 22.10.2025 19:10-20:40 Uhr 9 mal Fr. 252.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English in Action 4

Ab Di 21.10.2025 19:15-21:00 Uhr 9 mal Fr. 290.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

.....

English for Starters

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

Mit Yvonne Meissner

► Dieser Kurs auf der Stufe Elementary (aufbauend von 1 bis 6) ist für Berufstätige, die Englisch 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» begegnest du Englisch in einer alltagsbezogenen und lebendigen Art. Kursniveau ist auf den Europäischen Referenzrahmen abgestimmt.

English for Starters 1

Ab Mi 22.10.2025 17:30-19:00 Uhr 9 mal Fr. 252.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English for Starters 3

Ab Di 21.10.2025 17:30-19:00 Uhr 9 mal Fr. 252.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English for Starters 6

Ab Mo 20.10.2025 19:00-20:45 Uhr 9 mal Fr. 290.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

.....

English in Use

Intermediate Level B1+

Mit Yvonne Meissner

► Dieser Kurs auf der Stufe «Intermediate» (B1+) ist für Berufstätige, Eltern, Reiselustige und solche, die «Pre-Intermediate» abgeschlossen haben und auf der nächsten Stufe weitermachen möchten. Ein Mix aus Konversation, Hörverständnis, Grammatik und Wortschatz stehen im Mittelpunkt, damit Sie Englisch selbstbewusster und effektiver benutzen können. Durch «learning by doing» in kleine Gruppen, begegnen Sie Englisch auf einer lebendigen und stressfreien Art. Kursniveau ist auf den Europäischen Referenzrahmen abgestimmt. Auch für Quereinsteiger geeignet.

Ab Mo 20.10.2025 17:15-18:45 Uhr 9 mal Fr. 252.–

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. Du wirst 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 Do 15.01.2026 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. Du wirst 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 12.01.2026 17:15-19:15 Uhr 4 mal Fr. 150.–

Ab Mi 14.01.2026 18:45-20:45 Uhr 4 mal Fr. 150.–

Ab Do 15.01.2026 19:40-21:40 Uhr 4 mal Fr. 150.–

Kurspreis ohne Lehrmittel



LEBEN GESTALTEN

Lebendige Sexualität

Jenseits von Klischees und Leistungsdruck

Mit Judith Staub, Sexualtherapeutin /
Team und Einzelcoaching / eidg. dipl. Pädagogin

► Ein spannender Vortrag mit einer Prise Humor für Singles und Paare.

Sexualität ist etwas zutiefst Menschliches – lebendig, sinnlich, manchmal herausfordernd, oft überraschend. Doch viele von uns tragen Bilder und Vorstellungen mit sich, die eher verunsichern als inspirieren. Wie kann Sexualität jenseits von Erwartungen und Rollenklischees gelebt werden? Was braucht es, damit diese sich wirklich nach Nähe, Freude und Verbindung anfühlt – auch in einer langjährigen Beziehung oder als Single? Und wie können wir mit Unterschieden in Lust, Tempo oder Bedürfnissen umgehen, ohne uns selbst oder die andere Person unter Druck zu setzen?

Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um die Vielfalt sexueller Wirklichkeit, um die Frage, wie wir wieder mehr mit uns selbst in Verbindung kommen können – im eigenen Körper und im Kontakt mit anderen.

Alle, die neugierig sind, Sexualität fern von Leistungsdruck und Erwartungshaltungen zu erkunden, dürfen sich angesprochen fühlen – ganz ohne Tabus, dafür mit Herz und Humor.

Mi 12.11.2025 19:30-21:00 Uhr 1 mal Fr. 35.–

Glückliche Schulzeit

Was hochsensible Kinder dafür brauchen

Mit Sonja Durrer

► Jedes Kind sollte glücklich und gerne zur Schule gehen. Für hochsensible Kinder kann die Schulzeit jedoch zu einer Herausforderung werden. Wie du dein feinsinniges Kind in diesen prägenden Jahren liebevoll unterstützend und stärkend begleitest, erfährst du an diesem Abend. Dazu werden dir Kenntnisse über die Hochsensibilität vermittelt, Inputs mit fachkundigen Informationen darüber vertieft, wie dein Kind den Schulalltag wahrnimmt und sein Hirn funktioniert. Ergänzt wird dieses Wissen durch hilfreiche Tipps rund um die Überreizung deines sensiblen Kindes.

Mo 26.01.2026 18:30-20:30 Uhr 1 mal Fr. 40.–

.....

Hochsensibel oder ADHS

Das ist hier die Frage

Mit Sonja Durrer

► Möchtest du gerne mehr über die Unterschiede zwischen Hochsensibilität und ADHS erfahren? Weil du mehr Gewissheit darüber haben möchtest, welche der beiden Begabungen zu dir gehören oder dein Kind Verhaltensweisen lebt, die zu beiden Typen passen? An diesem Abend wird dir ein grundlegendes Verständnis für die beiden Persönlichkeitstypen vermittelt. Vertiefe diese wertvollen Inputs mit klärenden Informationen und ergänze dein eigenes Wissen durch die fachlichen Erkenntnisse und persönlichen Erfahrungswerte der Kursleitung, damit du zukünftig sicherer zwischen Hochsensibilität und ADHS unterscheiden kannst.

Mo 12.01.2026

18:30-20:00 Uhr

1 mal

Fr. 40.–

.....

Autogenes Training

Mentale Ruhe, eine Super-Kraft

Mit Juan Ruiz,

dipl. Mentalcoach & Achtsamkeitstrainer EMR/ EMfit

► 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 du gelangst dadurch zu mehr Ruhe und Gelassenheit, welches sich positiv auf deine Körperprozesse, sowie das mentale Wohlbefinden auswirkt. In diesem Kurs erlernst du die Grundübungen des autogenen Trainings. Mit ausgewählten Texten wirst du in die Tiefenentspannung begleitet. Dein Atem verlangsamt sich, dein Herzschlag beruhigt sich und du stellst eine angenehme Ruhe in Körper und Geist her. Du führst die Übungen liegend oder sitzend auf einem Stuhl durch. Du benötigst keine Vorkenntnisse.

Ab Di 14.10.2025

20:15-21:05 Uhr

9 mal

Fr. 206.–

.....

Die mentale Stärke (Basis)

Die immense Kraft der Gedanken

Mit Juan Ruiz,

dipl. Mentalcoach & Achtsamkeitstrainer EMR/ EMfit

► 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. Du befasst dich mit der Kraft der Gedanken und erfährst, was die eigene Vorstellungskraft bewirkt. Welche Herausforderungen erwarten dich dabei und mit welchen Anwendungstechniken kannst du diese meistern und eine Veränderung bewirken? Nach dem Kurs bist du in der Lage, die Inhalte des Mentaltrainings in den Alltag (Beruf, Freizeit, Sport) zu übertragen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Sa 08.11.2025

09:00-16:00 Uhr

1 mal

Fr. 185.–

Handpan spielen



Graskorb nähen



Artischocken-Küche



.....

Mutig Entscheidungen treffen

Mit Sabrina Gundert, Autorin und Coach

► Was hilft dir, im Alltag klarere Entscheidungen zu treffen? Mutiger zu sein, wo du zögerst? Vielleicht auch zu entdecken, wo du schon mutig warst im Leben. Dieser Abend gleicht einer Mut-Tankstelle, an der du deine persönliche Mut-Schatzkiste füllst. Mit spannenden Fragen, Buchtipps, Impulsen, Inspirationen, neuen Blickwinkeln und konkreten Übungen. Denn wir zögern oft lange, um die Dinge zu tun, die uns am Herzen liegen, dabei braucht es nur einen Schritt, um endlich loszugehen. Dein persönlicher Mut-Coach hilft dir dabei.

Fr 07.11.2025 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 50.–

.....

Reiki-Impulsabend

Ist Reiki nur ein Hype oder deine Lösung?

Mit Arno Greter, Reiki & Leadership Coach

► Gestresst, ständig erreichbar und keine Ahnung, wie du zur Ruhe kommen sollst? Denkst du vielleicht: «Reiki, das war doch nur ein Hype!» Aber was, wenn genau das deine Lösung ist? Keine Räucherstäbchen, kein Hokusfokus – nur einfache Techniken, die dir helfen, deinen Alltag entspannter zu meistern. In diesem Vortrag wird dir erklärt, was Reiki wirklich ist und warum sogar ManagerInnen darauf schwören. Am Ende kannst du Reiki selbst ausprobieren. Komm vorbei und finde heraus, wie es dir zu mehr Gelassenheit verhilft.

Fr 31.10.2025 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 35.–

.....

Reiki-Seminar Level 1

Mit Reiki zufriedener und gesünder leben

Mit Arno Greter, Reiki & Leadership Coach

► Reiki ist eine einfache Methode, die eigene Gesundheit auf physischer, psychischer und seelischer Ebene nachhaltig zu verbessern.

In diesem Seminar aktiviert der Kursleiter gemeinsam mit dir Reiki in deinen Händen. So erhältst du Zugang zu einer lebenslangen Quelle kraftvoller, harmonisierender Energie. Du lernst, dich selbst und andere mit Reiki zu unterstützen – auf einfache, alltagstaugliche und zugleich tief wirksame Weise.

Wir üben gemeinsam, tauschen Erfahrungen aus und vertiefen dein Verständnis für die Hintergründe. Ein klar strukturiertes, liebevoll gestaltetes Handbuch begleitet dich dabei.

Nach dem Seminar hältst du den 1. Reiki-Grad in deinen Händen – und damit den Schlüssel zu mehr Balance, Energie und innerer Ruhe.

Ab Sa 24.01.2026 10:00-14:00 Uhr 2 mal Fr. 200.–

.....

Raumspray, Roll-on und andere Duftgeschichten

«Die Welt ist Duft» (Eliane Zimmermann)

Mit Ruth Schwab-Joos, Werklehrerin / Heilkräuterfachfrau

► Wir erfahren an diesem Abend einiges über unsere einheimischen Heilpflanzen, über Düfte und ätherische Öle. Wir lernen die Zusammensetzung und Wirkungsweise von ätherischen Ölen kennen und stellen gemeinsam einen pers. Raumspray, einen Roll-on und ein Riechsalz her. Lass dich überraschen...

Do 26.02.2026 19:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 50.–
Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 30.- (Barzahlung am Kurstag)

.....

Ätherische Öle

Entdecke die Kraft der Natur

Mit Franziska Britschgi, geprüfte Aromafachberaterin
und Monika Jäggi, geprüfte Aromafachberaterin

► Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzensusenzen, die aus Blüten, Früchten, Kräutern, Hölzern, Harzen und Wurzeln gewonnen werden. Ihre Wirkung entfalten sie auf körperlicher, seelischer und energetischer Ebene. Sie fördern das Wohlbefinden, die Gesundheit und unterstützen bei verschiedenen Beschwerden. Lerne die faszinierende Welt der ätherischen Öle kennen. Du wirst die vielfältigen Eigenschaften und praktischen Anwendungen für dein Wohlbefinden erfahren, welche du sofort in deinen Alltag integrieren kannst, um die Kraft der Natur zu nutzen. Stelle deine eigene Ölmischung her und erhalte umfassendes Lernmaterial. Freue dich auf spannende Highlights und Überraschungen.

Fr 21.11.2025 19:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 90.–
Kursgeld inkl. Materialkosten

.....

Yoga meets Kakao

Mit dem weiblichen Zyklus in Verbindung

Mit Adina Imfeld, dipl. Körpercoach
und Sabina Balinski, Yoga-Lehrerin

► Möchtest du deinem Körper und deiner Weiblichkeit wieder näher kommen?

Wir arbeiten mit den vier Mondphasen, welche mit dem weiblichen Zyklus zusammenspielen. Der Rohkakao hilft uns unser Herz zu öffnen und mit gezielten Yogaübungen kommen wir wieder in unserem Körper an.

Ab Fr 21.11.2025 19:30-21:00 Uhr 4 mal Fr. 320.–
Ab Mo 19.01.2026 09:00-10:30 Uhr 4 mal Fr. 320.–

.....

Kakaoritual mit Meditation

Mit Adina Imfeld, dipl. Körpercoach

► Kakao ist der perfekte Herzöffner. Gemeinsam bereiten wir den Kakao zu und verfeinern ihn mit Gewürzen (je nach Wunsch). Mit dem geführten Ritual mit Meditation, Tanz und Bewegung kreieren wir einen tiefen inneren Prozess, damit du mit einem gestärkten Herzen wieder in den Alltag eintauchen kannst.

Ab So 09.11.2025 18:00-19:30 Uhr 4 mal Fr. 180.–

.....

Klangschalen-Massage Einführung

Tiefe Entspannung - sinnlicher Genuss

Mit Samuel Staffelbach, Musiker, dipl. Klang- u. Farbtherapeut

► 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 dich ein in die faszinierende Welt der wohltuenden, sehr einfach zu erlernenden Klangschalen-Massage. Du erlebst und erlernst erste einfache Anwendungen am eigenen Leib und an der eigenen Seele und tauchst ein in eine völlig neue Dimension von Entspannung.

Fr 16.01.2026 19:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 60.–

Ein Klangschalen-Massage Tageskurs ist im Kursprogramm 26-1 geplant.

Sa 07.03.2026 09:00-17:00 Uhr 1 mal Fr. 175.–

... 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

.....

Feuer-Meditation

Mit Bernadette Wieland

► Wir sitzen im Garten um ein Feuer und lassen dieses Element auf uns wirken. Zusammen starten wir unsere gemeinsame Feuer-Meditation mit einem reinigenden Räucherritual. Feuer ist ein archetypisches Symbol für menschliche Gemeinschaft, Geborgenheit und Wärme. Das offene Feuer ist eine Urkraft und hat eine grosse transformierende und reinigende Wandlungskraft. Bewusst nehmen wir Kontakt mit dem Feuerelement auf. Es weckt unser inneres Feuer und die Begeisterung, Erstarrtes wird zum Schmelzen gebracht und darf wieder in Fluss kommen. Alte Verletzungen werden angeschaut und aufgelöst. Heilung darf geschehen.

Lass dich auf das Element Feuer ein. Erfahre es und genieße diesen gemeinsamen Abend.

Mi 17.09.2025 19:00-20:30 Uhr 1 mal Fr. 40.–

.....

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. 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. Du lernst verschiedene Pflanzenteile und die Grundlagen des Räucherns kennen. Zusammen erstellen wir eine Reinigungsmischung.

Di 28.10.2025 19:00-21:30 Uhr 1 mal Fr. 50.–

.....

Räuchern mit Kindern

Mit Räucherdüften Kinder in die Achtsamkeit führen

Mit Bernadette Wieland

► 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. Geniesse, als Begleitperson mit deinem Kind, diese unvergessliche Auszeit. (Kinder ab 5 Jahre)

Bitte gib bei der Anmeldung beide Namen, Adressen und Geburtsdaten an.

Mi 05.11.2025 17:00-19:00 Uhr 1 mal Fr. 50.–
Kurspreis für 1 Kind und 1 erwachsene Person.

.....

Räuchern – Das Geheimnis der Rauh- oder Rachnächte

Gedanken und Rituale zur Jahreswende

Mit Bernadette Wieland

► 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?

Lass dich überraschen, sei bereit für spannende Infos und gönne dir diese kurze Auszeit bei einem Räucherritual.

Do 04.12.2025 19:00-21:15 Uhr 1 mal Fr. 45.–

.....

Meditation und Räuchern für dein Wurzel-Chakra

Mit Bernadette Wieland

► An diesen zwei Abenden widmen wir uns dem Wurzelchakra – unserer Basis. Dabei geht es um das Urvertrauen, die Vitalität, das Überleben, die Sicherheit, die Körperlichkeit, das im Leben stehen, die Erdung und den Lebenswillen. Entsprechende Räucherdüfte unterstützen und begleiten die Meditation. Du kannst dich mit der Kraft der Erde verbinden und dein Energiefluss wird ins Gleichgewicht gebracht. Zudem erhältst du verschiedene «Werkzeuge» dein Basischakra zu stärken und zu harmonisieren. Am Schluss des Abends darfst du eine Tiefenentspannung, begleitet mit den Klangschalen, genießen.

Ab Di 13.01.2026 19:00-21:00 Uhr 2 mal Fr. 80.–
Skript kann für Fr. 10.- am Kursabend bezogen werden.

Kursgutschein schenken



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

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



Einführung Augentraining

Entspannteres und besseres Sehen im Alltag

Mit Brigitte Abächerli Baggenstos

► Hast du oft müde Augen? Weissst du manchmal nicht recht, ob du die Brille anziehen oder ablegen sollst? Möchtest du eine Verschlechterung deiner Sicht verhindern oder hinauszögern? Möchtest du besser sehen? Dann bist du bei diesem Augentraining genau richtig. Beim Einführungskurs Augentraining erfährst du, wie das Auge und das Sehen funktionieren. Anschliessend führen wir gemeinsam Übungen durch, die zu einem entspannteren, komfortableren und besseren Sehen verhelfen.

Mi 29.10.2025 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 78.–
Preis inkl. Kursdossier

Augentraining Workshop

Übungen für entspannteres und besseres Sehen

Mit Brigitte Abächerli Baggenstos

► Nach dem Einführungskurs folgt der Workshop. Gemeinsam führen wir viele Übungen durch, die zu einem entspannteren, komfortableren und besseren Sehen verhelfen. Voraussetzung für die Teilnahme: besuchter Einführungskurs Augentraining (siehe FZO-Kursprogramm) oder ein gleichwertiger Kurs mit Grundwissen über das Auge und das Sehen.

Mi 28.01.2026 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 70.–
Das Kursdossier aus dem Einführungskurs kann im Workshop ebenfalls bezogen werden.

Fit für guten Schlaf

Besser einschlafen und durchschlafen

Mit Brigitte Abächerli Baggenstos

► Liegst du lange wach vor dem Einschlafen? Schläfst du rasch ein, aber dein Schlaf ist nicht erholsam? Es gibt ganz viele Kleinigkeiten, die in deinem Alltag angepasst werden können, um besser zu schlafen. Im Kurs wird dir aufgezeigt, was beim Schlafen passiert und was Einfluss auf deine Schlafqualität hat. Du bekommst Tipps, welche du ausprobieren und in deinem Alltag integrieren kannst.

Mi 21.01.2026 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 78.–
Preis inkl. Kursdossier



BEWEGEN, TRAINIEREN

QiGong

Mit Juan Ruiz,
dipl. Mentalcoach & Achtsamkeitstrainer EMR/ EMfit

► 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 wirst du kennenlernen: Shibashi QiGong 18 Figuren Harmonie, Fang Song Gong und die stehende Säule Zhan Zhuang. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ab Mo 13.10.2025 20:00-21:00 Uhr 9 mal Fr. 206.–

Tai-Chi-Chuan

Qigong, Taoistische Gesundheitsübungen

Mit Thomas Riedi, Lehrberechtigter der ITCCA

► Tai-Chi-Chuan ist eine alte, chinesische Bewegungskampfkunst, die Gesunderhaltung/ Meditation und Selbstverteidigung beinhaltet. Die Ausübung von Tai-Chi-Chuan dient der Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Man entwickelt die Fähigkeit, den Körper, die innere Energie und die Sensibilität für sich selbst und andere Menschen zu koordinieren.

Eine Weiterführung des Kurses ist nach den Fasnachtsferien geplant.

Ab Mo 12.01.2026 20:00-21:00 Uhr 4 mal Fr. 90.–

Bewegtes Gehirntraining mit Spass

LifeKinetik® Performance Training

Mit Christian Godlinski

► 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 kognitive Leistung und niedrigere Fehlerquote. Du wirst begeistert sein.

Ab Di 14.10.2025 17:30-18:30 Uhr 12 mal Fr. 300.–

Selbstverteidigung

Mit Valerie Ritz,
Dipl. PFF HF, med. Therapeutin, Pallasinstructorin

► In diesem Selbstverteidigungskurs lernst du mit Spiel, Spass 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 Selbstverteidigungstechniken 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.

Kursinhalte: Aufbau von Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen, Kennenlernen und setzen von Grenzen, Rollenspiele, Erlernen von einfachen, wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken

für Girls von 12-16 Jahren

Ab Di 14.10.2025 18:45-20:00 Uhr 8 mal Fr. 180.–

für Frauen ab 17 Jahren

Ab Di 09.12.2025 18:45-20:00 Uhr 6 mal Fr. 135.–

Zumba

Fitness beim Tanzen

► Zumba vereint Tanz und Fitness und wird dich 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. Du förderst deine Kondition und Koordination durch die anregende Mischung des Zumbas aus Tanz und Fitness. Du erlernst verschiedene Schritte, Bewegungen und Techniken, die zu einfachen Choreografien zusammengesetzt werden.

Mit Mónica Wettstein-Baraybar

Ab Di 14.10.2025 09:00-10:00 Uhr 14 mal Fr. 220.–

Mit Mónica Wettstein-Baraybar
und Nicole Eberli-Berchtold

Ab Do 16.10.2025 19:15-20:15 Uhr 14 mal Fr. 220.–



Schnupperkurse

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

.....

Faszienfit

Geschmeidiger und beweglicher dank fitten Faszien und kräftigeren Muskeln

Mit Jeannette Steiner, Pilatetrainerin Art of Motion

► Verspannte Faszien verhindern Kraft und Beweglichkeit. Wir entspannen das Bindegewebe mittels Dehnen, Rollen, Hüpfen und Federn. Die Muskulatur wird im Sinne von Gelenk- und Rumpfstabilisation gekräftigt und die Körperwahrnehmung verbessert.

Ab Mo 13.10.2025 09:45-10:45 Uhr 13 mal Fr. 242.–

.....

Bauch, Beine, Po

Mit Katja Rügsegger, Dipl. Aerobic-Instruktorin

► 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 der Kursteilnehmenden im Alltag. Kursinhalt: Nach einem Warm Up folgt der Kraftteil. Der Kurs wird mit einem entspannenden Stretching abgeschlossen.

Ab Do 16.10.2025 18:45-19:45 Uhr 14 mal Fr. 204.–

.....

Fat Burn

Mit Katja Rügsegger, Dipl. Aerobic-Instruktorin

► 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 Aerobicritten bei mittlerer Intensität), kurzes Krafttraining und abschliessendes Stretching. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Wichtig ist ein guter allgemeiner Gesundheitszustand.

Ab Di 14.10.2025 18:45-19:45 Uhr 14 mal Fr. 204.–

Ab Do 16.10.2025 20:00-21:00 Uhr 14 mal Fr. 204.–

.....

Bewegt von Kopf bis Fuss

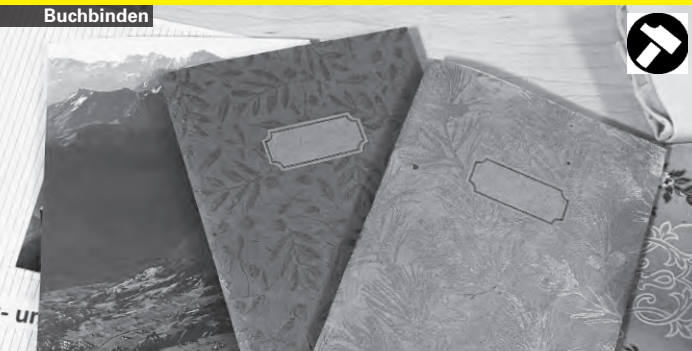
Abwechslungsreich - belebend - nachhaltig

Mit Jeannette Steiner, Pilatetrainerin Art of Motion

► 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 die Beinkraft für einen aufrechten und sicheren Gang.

Ab Do 16.10.2025 09:40-10:40 Uhr 14 mal Fr. 261.–

Buchbinden



Kakaoritual mit Meditation



Bauch, Beine, Po



.....

Gesunde Rücken beglücken

Rückenstärke, -beweglichkeit und -haltung

Mit Frauke Potrykus, Turn- und SportLP BWZ-OW

► Ein starker und zugleich beweglicher Rücken gibt Selbstsicherheit. In diesem Kurs vermittele ich das Rüstzeug dazu: mit biomechanischen Inputs, kräftigenden Übungen und Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten. Elemente der funktionalen Gymnastik, Spiraldynamik, Kinästhetik, Pilates, Yoga und Atemtherapie werden schrittweise erarbeitet und mit passender Musik spielerisch unterstützt.

Ab Di 14.10.2025 17:30-18:30 Uhr 12 mal Fr. 224.–

.....

Pranayama

Yogische Atemübungen

Mit Milena Altorfer,
Med. Masseurin & Yoga Teacher YTT 500

► Was ist Pranayama? Was hat es mit Yoga zu tun? Welche Techniken gibt es und wofür sind sie da? Du erhältst Antworten auf diese Fragen und lernst verschiedene Übungen kennen.

Der Atem spielt eine entscheidende Rolle im Gesamtsystem Mensch. Wie wir atmen, hat körperliche Auswirkungen und beeinflusst auch unsere Psyche massiv.

Die Atmung ist ein hocheffektives Kommunikationsmittel zwischen Körper und Geist – eines, das wir bewusst kontrollieren können.

Die verschiedenen Pranayama-Übungen helfen dir dich zu konzentrieren und wirken effektiv gegen Stress. Sie können dich beruhigen, dir zu besserem Schlaf verhelfen, dich aber auch aktivieren und dir frische Energie schenken.

Fr 12.12.2025 18:00-20:00 Uhr 1 mal Fr. 65.–

.....

Faszienyoga

Schmerzfrei beweglich werden und bleiben

Mit Jeannette Steiner, Yogalehrerin YA

► 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. Dein Übungsrepertoire mit und ohne Rolle zu 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 16.10.2025 08:30-09:30 Uhr 14 mal Fr. 261.–

.....

Yoga – eintauchen und geniessen

Mit Liliane Gabriel

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

Ab Mo 20.10.2025 19:30-21:00 Uhr 12 mal Fr. 336.–

.....

Yoga 65 plus

Beweglich und stark im Alter

Mit Sandra Fischer-Lusmann, Yogalehrerin Yoga Schweiz

► Ja, natürlich ist Yoga auch für Menschen über 65 Jahre möglich! Durch sanfte aber wirkungsvolle Bewegungen stärkst du deinen Körper und bleibst 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.

Ab Mi 15.10.2025 08:15-09:15 Uhr 14 mal Fr. 238.–

.....

Yoga am Morgen

Yoga in dem Sie im Mittelpunkt sind

Mit Sandra Fischer-Lusmann, Yogalehrerin Yoga Schweiz

► Du bewegst deinen Körper im Atemfluss und richtest dich dabei aus. Du darfst gespannt sein, welche Veränderungen entstehen können. Du praktizierst verschiedene dynamische, kräftigende sowie sanftere Übungsabfolgen. Der Atem ist ein Teil des Übens. Du lernst verschiedene Atemtechniken anzuwenden. Zum Ende der Lektion probierst du deine Gedanken ruhiger werden zu lassen.

Ab Mi 15.10.2025 09:30-10:30 Uhr 14 mal Fr. 238.–

.....

Sanftes Yoga

klar, ruhig und gesund

Mit Sandra Fischer-Lusmann, Yogalehrerin Yoga Schweiz

► In diesem Kurs erwartet dich eine ruhige, achtsame Yogapraxis auf Grundlage des Viniyoga – einer Methode, die Atem und fließende Bewegungen bewusst verbindet und die Übungen individuell angepasst werden können. Im Mittelpunkt steht das achtsame Spüren des eigenen Körpers, unterstützt durch sanfte Bewegungsfolgen, Atembewusstheit und Momente der Stille. Der Kurs eignet sich für alle, die einen wohltuenden Ausgleich suchen – unabhängig von Vorerfahrung oder Beweglichkeit.

Ab Mi 15.10.2025 10:45-11:35 Uhr 14 mal Fr. 198.–

Hathapilates

ein Fitnessprogramm aus Yoga und Pilates

Mit Jeannette Steiner, Pilatetrainerin Art of Motion

► 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 13.10.2025 08:30-09:30 Uhr 13 mal Fr. 242.–

Pilates ganzheitlich

Mit Katja Volker-Hepp,

Eidg. dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin

► Der Aufbau einer Lektion beinhaltet ein ausgewähltes Thema. Dabei stehen gezielte Muskeln- und Gelenkspartien des Körpers im Fokus. Die Pilates-Übungen werden mit oder ohne Geräte durchgeführt. 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 Kraftaufwand.

Die sieben Pilatesprinzipien machen den Unterschied. Dazu wird präzise auf die Ausführung geachtet und grosser Wert auf die Bewegungsqualität gelegt.

Das Ergebnis dieses Trainings ist ein geschmeidiger, kraftvoller wohl strukturierter Körper mit einer ausdrucksstarken Präsenz.

Die Kurse sind fortlaufend.

Ab Di 14.10.2025 08:30-09:30 Uhr 14 mal Fr. 260.–

Ab Di 14.10.2025 09:45-10:45 Uhr 14 mal Fr. 260.–

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



.....

Pilates Mat Group

Mit Nicole Helfenstein,
zert. Pilatesinstructorin, art of motion /
zert. FAMO Fascia Movement® Instructorin, art of motion

► Die Pilates-Methode ist ein funktionelles Ganzkörpertraining das Kraft und Stabilität, aber auch Flexibilität gezielt von innen nach aussen entwickelt. Die Hauptarbeit findet in deinen tiefliegenden Muskelschichten deines Rumpfes statt. Das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung führt zu einem verbesserten Bewegungs- und Körpergefühl. Dieser Kurs ist für alle geeignet.

Mit gezielten Wahrnehmungsübungen und einem klaren Aufbau lernst Du die Pilatesprinzipien zu verinnerlichen. Es ist ein geeignetes, auf deine Bedürfnisse angepasstes und effizientes Ganzkörpertraining, welches mit Kleingeräten ergänzt wird.

Ab Mi 15.10.2025 08:30-09:30 Uhr 15 mal Fr. 280.–
Ab Mi 15.10.2025 09:40-10:40 Uhr 15 mal Fr. 280.–

.....

Pilates & FAMO Fascia Movement®

Mit Nicole Helfenstein,
zert. Pilatesinstructorin, art of motion /
zert. FAMO Fascia Movement® Instructorin, art of motion

► Die zeitgenössische Pilates-Methode ist ein intensives, ganzheitliches Körpertraining, welches die Mobilität, Stabilität, Dehnfähigkeit und Kraft verbessert. Mit dem Faszientraining, FAMO Fascia Movement® nach «art of motion contemporary movement education®» optimierst du deine ganzheitliche Funktionalität, Elastizität, Geschmeidigkeit, Bewegungsfreiheit, Anpassungsfähigkeit und Körperhaltung.

FAMO® beinhaltet alle Grundprinzipien und angewandten myofaszialen Trainingstechniken. Das Matten basierte effektive Training wird mit Massagebällen und anderen Hilfsmitteln unterstützt.

Die kontrastreichen Bewegungssequenzen beinhalten dynamische und rhythmische sowie sanfte und schmelzende Übungen in allen Körperpositionen. Durch die Berücksichtigung der gesundheitsfördernden Qualitäten der Faszien entsteht damit ein sehr effektives, forderndes, vitalisierendes, bereicherndes, nachhaltig positives und alltagsbezogenes Training für Körper und Geist.

Dieser Kurs ist für alle bewegungsfreudigen und sportbegeisterten Menschen gedacht!

Ab Mo 13.10.2025 17:10-18:10 Uhr 13 mal Fr. 242.–
Ab Mo 13.10.2025 18:15-19:15 Uhr 13 mal Fr. 242.–



ESSEN, GENIESSEN

Wildküche

Genuss aus der Natur

Mit Judith Angele, Köchin aus Leidenschaft

► Tauche in die Vielfalt der Wildküche ein – natürlich, regional und voller Geschmack.

Ob Hobbyköche, Jäger, Feinschmecker oder neugierige Einsteiger – dieser Wildkochkurs richtet sich an alle, die den besonderen Geschmack von Wild schätzen oder kennenlernen möchten. In entspannter Atmosphäre zeigen wir dir, wie du Wild und ihre Beilagen köstlich zubereitest – von der Auswahl bis zum perfekt angerichteten Teller.

Lerne die Zubereitungen kennen, erhalte wertvolle Tipps und genieße am Ende ein gemeinsames Wildmenü.

Mi 05.11.2025 18:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–
Kurspreis inkl. Mineralwasser (exkl. andere Getränke)

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 Küchen, 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.

Menüs im Kurs:

- 1.) Rhabarber und Pfefferminz Eintopf mit Rindfleisch
- 2.) Auberginen, Knoblauch und Tomaten Gericht
- 3.) Basmati Reis mit knusprigen Kartoffeln
- 4.) Joghurt Saucen mit Gurken und Pfefferminze

Fr 21.11.2025 18:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–

.....

Indisch kochen

Gesund, vegetarisch und authentisch

Mit Garima Goel

► 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 14.11.2025 18:30-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–

.....

Indische Schnellgerichte

Gesund, vegetarisch und authentisch

Mit Garima Goel

► 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!

Lerne, wie typische Gerichte aus der indischen Küche zubereitet werden. Mit wenig Zeitaufwand entstehen gesunde und geschmacksvolle Gerichte. Die Kursleiterin freut sich, dich in die indische Küche einzuführen.

Fr 30.01.2026 18:30-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–



BLUMEN, FLORALES

Trockenkranz

mit Steineiche und bordeauxrotem Eukalyptus

Mit Vreni Gwerder

► Hast du Lust, einen Trockenkranz selbst zu binden? Dann sei dabei! Gemeinsam gestalten wir einen stilvollen Kranz aus Steineiche, bordeauxrotem Eukalyptus und lachsfarbenem Limonium – ein langlebiges Arrangement, das dir lange Freude bereiten wird. Freu dich auf eine kreative Auszeit in entspannter Atmosphäre – mit inspirierenden Gesprächen, Kaffee und Kuchen.

Sa 18.10.2025 09:00-11:30 Uhr 1 mal Fr. 47.–
zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 35.- bis Fr. 45.-

Graskorb nähen

Ein uraltes Naturhandwerk

Mit Sandra Schilling-Engi

► Schöne Blumensträuße, Gräser und Kräuter müssen nicht auf dem Kompost enden. In diesem Workshop erkennen wir Gräser ebenso wie all die Ernte aus dem Garten, den Feldern und Bäumen als Geschenk der Natur. Halm für Halm verwandelst du mit deinen Händen die Schönheit der Pflanzen in ein Kunstwerk. Deine Kreativität wird lebendig und die meditative Arbeit lässt deine Gedanken zur Ruhe kommen. Der Duft der Grasernte lässt dich tief durchatmen und entschleunigen.

Sa 25.10.2025 09:00-14:00 Uhr 1 mal Fr. 90.–

Adventskranz

mit Eukalyptus und Schleierkraut

Mit Vreni Gwerder

► Mache dir selbst ein Geschenk. Gestalte deinen Adventskranz aus Tannengrün, Eukalyptus und Schleierkraut ganz nach deinem Stil. In gemütlicher Atmosphäre, mit Kaffee und Kuchen, erwartet dich eine kreative Auszeit voller Inspiration.

Sa 22.11.2025 08:00-11:30 Uhr 1 mal Fr. 47.–
zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 55.- bis Fr. 85.-

Latino-Vibes



Schwimmkurs für Erwachsene



Instagram-Profil professionell gestalten





WERKEN, GESTALTEN

3D-Drucken oder Lasern

Dein Einstieg ins digitale Konstruieren

Mit tüftelPark Verein

► Du hast eine Idee im Kopf – wir zeigen dir in diesem Grundlagenkurs, wie du daraus einen echten Gegenstand machst. – Ganz ohne Vorkenntnisse lernst du Schritt für Schritt, wie du mit Fusion 360 einfache Bauteile zeichnest, die später gedruckt, gelasert oder gefräst werden können. Optional: Nach dem Kurs hast du eine Woche Zeit, deine Datei zu vollenden. Diese kannst du dann an den tüftelPark Pilatus schicken, holst dann dein Gegenstand ab oder stellst es bei uns im tüftelPark Pilatus in Sarnen selber her! Du benötigst einen eigenen Laptop mit installierter Fusion 360 Software inklusive eigenem Account. Die Software ist kostenlos.

Do 30.10.2025 **18:00-21:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 105.–**

Farben wirken

Mit Urs Halter, Farbgestalter / Künstler

► Farben wirken bewusst oder unbewusst in allen Lebensbereichen auf uns. Wie reagieren wir auf die Symbolkräfte der Farben z.B. in Film, Socialmedia, Werbung, Businessalltag, Kleider, Kunst, Essen, Wohnen, Architektur und Mobilität? Wie hilft oder beeinflusst mich die Farbpsychologie im Alltag? Was sagen Lieblings- und Ablehnungsfarben über mich aus? Es erwartet dich eine bunte Palette an Farbinformationen.

Di 13.01.2026 **19:00-21:30 Uhr** **1 mal** **Fr. 35.–**

«Aus Alt mach Schön!» - Glasrecycling

Weihnächtliches und Alltägliches aus Altglas gestalten

Mit Ruth Schwab-Joos, Werklehrerin

► Absprengen – schleifen – verzieren – sandstrahlen. Den Tag als kreative Auszeit vom Alltag geniessen. Gestalte deine eigenen Trinkgläser, Kerzengläser, Windlichter, Vorratsgläser,... Darf es noch mehr sein? Ein Kerzenständer, eine Vase? Oder du kreierst dein ganz eigenes Werkstück? Deiner Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. Aus alten Flaschen stellen wir diverse neue und attraktive Nutzgegenstände her. Du erfährst, wie wohltuend schöpferisches Handwerk ist. (mit Mittagpause)

Sa 29.11.2025 **08:30-17:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 120.–**

Schweissen Einsteigerkurs



Mit Andreas Gasser

► Wage es und lerne das Schweissen. An zwei Abenden bekommst du eine Einführung in verschiedene Schweissverfahren (Elektroden, WIG und Schutzgas). Du wirst an Übungsteilen schweißen und anschließend das Gelernte in deinem eigenen 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).

Ab Mi 29.10.2025 19:00-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.-

Ab Mi 19.11.2025 19:00-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.-

Zusätzliche Materialkosten Fr. 30.- bis Fr. 50.- (Barzahlung am Kurstag)

Laserschweissen



Die Königsdisziplin des Schweissens

Mit Andreas Gasser

► Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits etwas Schweisserfahrung haben.

Wir starten mit einer Sicherheitseinweisung zur Arbeit mit Laser. Damit vermeiden wir die Gefahren für das Sehvermögen und von Verbrennungen. Anschliessend schauen wir uns die Laserschweissanlage genauer an und führen einige Schweissversuche mit verschiedenen Einstellungen und Materialien durch. Am Nachmittag wird in der Zweiergruppe, mit vorgegebenen Teilen, selbständig geübt. Der Kursleiter steht für Fragen zur Verfügung.

Geschweisst wird in einer Kleingruppe, (2 Personen).

Sa 20.09.2025 09:30-15:00 Uhr 1 mal Fr. 200.-

Sa 25.10.2025 09:30-15:00 Uhr 1 mal Fr. 200.-

Sa 29.11.2025 09:30-15:00 Uhr 1 mal Fr. 200.-

Zusätzliche Materialkosten inkl. Mittagessen Fr. 40.-

(Barzahlung am Kurstag)

Drechseln Einsteigerkurs



Techniken und Möglichkeiten des Drechselns

Mit Peter Ming und Andreas Gasser

► Eine Bearbeitungstechnik, die mal sehr verbreitet war und es wieder zu entdecken gilt. Aus einem Stück Holz fertigst du schmucke, 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).

Ab Mi 22.10.2025 18:30-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.-

Zusätzliche Materialkosten Fr. 10.- (Barzahlung am Kurstag)

Drechseln Aufbaukurs



Herstellung von Dekorationsgegenständen und Verfeinerung der Technik

Mit Peter Ming und Andreas Gasser

► Auf den Einsteiger- folgt der Aufbaukurs. Hauptbestandteil ist das Drechseln mit Querholz. Du fertigst diverse Dekorationsgegenstände wie Schmuckdosen, Windlichter, Kugeln, Schalen usw. mit dem Fokus, deine Fertigkeiten weiter zu verbessern. Idealerweise hast du bereits den Einstiegskurs besucht oder selbst schon gedrechselt.

Gewerkt wird in einer Kleingruppe.

Sa 25.10.2025 09:00-16:00 Uhr 1 mal Fr. 185.–

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

Keramik-Kurse



► In der offenen Werkstatt in Sarnen werden diverse Keramikurse angeboten. Neben dem Grund-, Dreh- und Giesskurs kommen laufend weitere Formate dazu. Und das Beste ist, wenn es dich packt und du weiter machen willst, kannst du deinen 24/7 Atelierplatz buchen. Dabei kannst du auch vom Wissen anderer Atelierbenutzer profitieren.

Folgende Kursformate sind verfügbar

Keramik Grundkurs

Lerne in 8 Stunden die Platten-, Wulst-, und Pinchtechnik kennen und glasiere deine Kreationen.

Keramik Drehkurs

Bringe etwas Keramik Erfahrung mit und lerne in 9 Stunden die Drehscheibe kennen. Eine Technik die dich begeistern wird.

Keramik Giesskurs

An zwei Abenden mit je 3 Stunden wird eine Gipsform gebaut und anschliessend deine Kreation abgegossen. Die Form kannst du einige Male wiederverwenden.

► Zurzeit ist ein Kurs für die Kurinuki Technik in Entwicklung. Ebenfalls werden ein Dreh Refresh- und ein Dreh Aufbaukurs geplant.

Alle Kursdaten, Infos und laufend neue Kurse findest du unter

www.fzo.ch/kurse

Suchbegriff: «buitig keramik».



Diese Kurse finden in Zusammenarbeit mit der «BUiTIG» in Sarnen statt. Nach Abschluss des Kurses kann die Werkstatt für weitere Arbeiten individuell gemietet werden.

BUiTIG

.....

Messer schleifen



Mit Ueli Zahner und Andreas Gasser

► Und schon wieder (oder immer noch) ist dein Messer stumpf, dem wollen wir Abhilfe schaffen. Im Kurs werden verschiedene Schleiftechniken und Schleifmittel gezeigt und angewendet. Das Ziel ist es, dass du mit einer soliden Grundtechnik den Kurs verlässt und deine Messer selbst schärfen kannst. Wir stehen mit Tipps und Rat zur Seite. Das Schleifzubehör steht auch nachher in der «Buitig» zur Miete bereit.

Fr 14.11.2025

18:30-21:30 Uhr

1 mal

Fr. 93.–

.....

Rodelschlitten bauen

Mehr Spass im Schnee!

Mit Martin Moser, Lehrer

► Sportrodel sind die angesagten Schlitten: lenkbar, elegant und schnell. Im Kurs stehen drei Grundmodelle mit individuellen Gestaltungsvarianten zur Auswahl. Durch Aufbauhilfen und Vorbearbeitung gelingt der Spagat problemlos, auch mit wenig Vorkenntnissen einen einmaligen Rodel zu realisieren. Die nach dem Start benötigten zusätzlichen drei Termine legen wir gemeinsam am ersten Kursabend fest.



Fr 17.10.2025

19:00-22:00 Uhr

Fr. 590.–

Weitere Termine werden im Kurs besprochen.

Kurspreis inklusive Material

.....

Holzschnitzen, Holzbildhauen

Mit Paul Fuchs, Holzbildhauer

► Du wirst deine eigenen kreativen Kräfte entdecken und überrascht sein von deinem handwerklichen Können, auch wenn du noch nie einen Schnitzermessel in den Händen hattest. Du wirst verschiedene Spieltiere, Krippen- oder andere Figuren, Reliefs mit eigenen Motiven oder nach Vorlage schnitzen. Du erlernst die Grundlagen des Schnitzens, Handhabung und Schärfung des Werkzeuges, Erstellen von Schablonen und die einfache Holzbehandlung.

Ab Mi 22.10.2025

15:00-17:00 Uhr

7 mal

Fr. 185.–

Ab Mi 22.10.2025

17:45-19:45 Uhr

7 mal

Fr. 185.–

Ab Mi 22.10.2025

20:00-22:00 Uhr

7 mal

Fr. 185.–

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



MALEN, ZEICHNEN

Handlettering Grundkurs Schriften

Die Welt der kunstvoll gestalteten Buchstaben und Worte

Mit Evelyn Imfeld-Ming, Gestaltungspädagogin iac

► Gemeinsam tauchen wir in diesem Kurs in die vielseitige Welt des Handletterings ein. Du entdeckst, wie man mit einfachen und raffinierten Tricks Buchstaben zeichnen, Worte schön gestalten und Schriften erfinden kann. Ausserdem schauen wir an, wie die bewusste Gestaltung der Buchstaben den Sinn des Wortes unterstützen kann. Dabei sammelst du viele Ideen, die dir helfen, deinen eigenen Stil zu entwickeln und Projekte umzusetzen.

Fr 14.11.2025 18:30-20:30 Uhr 1 mal Fr. 45.-
Fr. 5.- für Kursunterlagen und Übungsmaterial

Handlettering Grundkurs Brushpen

Mit dem Pinselstift schöne Schriften gestalten

Mit Evelyn Imfeld-Ming, Gestaltungspädagogin iac

► In diesem Kurs lernst du, wie man einen Brushpen (Pinselstift) richtig benützt; von der Handhaltung über Tipps und Tricks bis zur Wahl des richtigen Papiers. Du lernst die wichtigsten Grundlagen kennen, damit du nachher selber zuhause weiterüben kannst. Wir schauen uns typische Brushlettering-Alphabete an, üben die einzelnen Buchstaben und setzen sie anschliessend zu einer schönen Schrift zusammen.

Fr 21.11.2025 18:30-20:30 Uhr 1 mal Fr. 45.-
Fr. 10.- für Kursunterlagen, Übungsmaterial und Brushpen

Einen Handlettering-Aufbaukurs findest du auf Seite 4.

Portraits und Figuren zeichnen

für Fortgeschrittene/malen nach Modell

Mit Doris Windlin, Malerin

► Du wirst 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 08.11.2025 09:30-11:30 Uhr 4 mal Fr. 108.–
Zusätzlich Modellgeld Fr. 20.- bis Fr. 30.- / je nach Gruppengrösse

Öl-Malen und/oder mit Tempera/ Acryl

Mit Doris Windlin, Malerin

► Entdecke die Freude am Malen mit Öl-, Acryl- oder Temperafarben. Auf unkomplizierte Weise wirst du Zugang zum Malen ab Motiv finden.

Ab Mo 03.11.2025	14:00-17:00 Uhr	4 mal	Fr. 125.–
Ab Mo 03.11.2025	19:00-22:00 Uhr	4 mal	Fr. 125.–
Ab Mi 05.11.2025	14:00-17:00 Uhr	4 mal	Fr. 125.–
Ab Mi 05.11.2025	19:00-22:00 Uhr	4 mal	Fr. 125.–
Ab Fr 07.11.2025	14:00-17:00 Uhr	4 mal	Fr. 125.–

Kalligraphie

Schönschreiben, Zierschrift...

Mit Trix Fischer

► Tauche ein in die Welt der Buchstaben durch Erlernen einer historischen Schrift mit Stahlfeder und Tinte. Du erfährst Wissenswertes über Papier, Gestaltungsmöglichkeiten, Anwendung der Schrift und lernst weitere Schreibgeräte sowie das Schreiben mit Deck- und Aquarellfarben kennen. Bitte angeben falls LinkshänderIn.

Ab Do 23.10.2025 18:30-20:30 Uhr 8 mal Fr. 208.–
Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 12.–
(Barzahlung am Kurstag)



SINGEN, MUSIZIEREN

Ukulele Grundlagen

Der perfekte Einstieg für Jung und Alt

Mit Anja Kiser

► Die Ukulele ist ein kleines, leicht erlernbares Instrument, das grossen Spass macht und schnell Erfolgserlebnisse bietet. In diesem zweistündigen Grundlagenkurs lernst du alles, was du brauchst, um nach dem Kurs direkt weiterspielen zu können. Gemeinsam erarbeiten wir die Basics mit dem Ziel, dass du am Ende des Kurses bereits zwei einfache Lieder spielen kannst.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr 17.10.2025	19:00-21:00 Uhr	1 mal	Fr. 75.–
Mi 22.10.2025	19:00-21:00 Uhr	1 mal	Fr. 75.–

Handpan Workshop

Mit René Kasperek, Handpanlehrer

► Der Workshop ist sowohl für Beginnende als auch geübtere HandpanspielerInnen geeignet, welche bereits ein eigenes Instrument haben. Du lernst verschiedene Techniken, Rhythmen und Melodien, damit du selber frei spielen und improvisieren kannst. Dazu probieren wir verschiedene Rhythmen aus, üben Schlagmuster, lernen die Grundlagen des Melodie-Aufbaus kennen und widmen uns der Improvisation.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich und du musst auch keine Noten lesen können.

Für die Dauer des Kurses wird dir eine Handpan (D-Moll Kurd) zur Verfügung gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen.

Sa 13.12.2025	13:00-15:30 Uhr	1 mal	Fr. 110.–
----------------------	------------------------	--------------	------------------

Einen Handpan-Schnupperkurs findest du auf der Seite 9.

.....

Jodel-Einstiegskurs

Jodle dich glücklich!

Mit Eva Landau

► Du wolltest schon immer mal jodeln? Dann bist du hier genau richtig!

Wir befassen uns mit den Grundlagen der Jodeltechnik an Beispielen verschiedener Jodelarten, am Jodellied und einfachen Naturjuiz. Staune und erlebe, was mit deinem persönlichen Naturinstrument Stimme möglich ist. Dazu braucht es nichts weiter als natürliche Musikalität, Freude am Singen und Jodeln!

Jodeln leert den Kopf, wirkt befreiend und macht unglaublichen Spass!

Für Personen mit keinen oder geringen Jodelkenntnissen.

Sa 15.11.2025 09:00-11:00 Uhr 1 mal Fr. 60.–

.....

Jodeln für Fortgeschrittene

Jodle dich frei!

Mit Eva Landau

► Wir vertiefen und erweitern das Basiswissen aus dem Einsteigerkurs. Das Erlernte setzen wir zweistimmig am Jodellied praktisch um. Beim traditionellen Naturjuiz begegnen wir den verschiedenen Jodelarten aus dem Einsteigerkurs. Auch das Gradheben oder Begleiten eines Naturjodels sehen wir uns an. Gleichzeitig erhältst du einen Querschnitt durch die schweizerische Jodellandschaft.

Voraussetzung: Freude am Jodeln und natürliche Musikalität.

Sa 22.11.2025 09:00-11:00 Uhr 1 mal Fr. 60.–

.....

Schwyzerörgeli - Beginner Stufe 1

Erlernen des Schwyzerörgelspiels - in der Gruppe

Mit Annet Huser,

musikal. Ausbildung bei Fricker Musikschule Luzern

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

Ab Di 21.10.2025 19:00-19:50 Uhr 8 mal Fr. 208.–

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



KINDER, JUGENDLICHE

Kindertanzen (4 – 7 Jahre)

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

► Jede Woche tanzen wir durch ein neues Zauberland. Ob Piratenwelt, Feen und Einhörner oder im Zirkus - Spiel, Spass und viel Bewegung sind garantiert.

Ab Mi 15.10.2025 16:30-17:30 Uhr 14 mal Fr. 280.–

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 15.10.2025 17:50-18:50 Uhr 10 mal Fr. 238.–

Ab Mi 15.10.2025 19:00-20:00 Uhr 10 mal Fr. 238.–

Selbstverteidigung für Girls von 12-16 Jahren

Mit Valerie Ritz,

Dipl. PFF HF, med. Therapeutin, Pallasinstructorin

► Kursausschreibung für Frauen und Girls siehe Seite 26.

Ab Di 14.10.2025 18:45-20:00 Uhr 8 mal Fr. 180.–

.....

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 unter Jugendlichen 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 16.10.2025 15:30-16:30 Uhr 14 mal Fr. 220.–

Break Dance für Boys und Girls / ab 10 Jahren

Ab Do 16.10.2025 16:30-17:30 Uhr 14 mal Fr. 220.–

Break Dance für Boys und Girls / für Fortgeschrittene ab 10 Jahren

Ab Do 16.10.2025 17:30-18:30 Uhr 14 mal Fr. 220.–

.....

Black Book Workshop (ab 10 Jahren)

Buchstaben und Comics zeichnen wie ein Profi

Mit Kastriot Qetaj

► Ein spannender und kreativer Workshop zum Thema Buchstaben und Comics. Tauche ein in die Welt von Streetart und Graffiti. Der Kursleiter «Kesroc», auch bekannt unter dem Namen «Malibueb», zeigt dir, wie du deine kreativen Fähigkeiten entdecken und verbessern kannst. Du wirst verschiedene Techniken, Typografien und Stile ausprobieren und hast die Gelegenheit, deinen eigenen Stil zu entwickeln. Dazu erhältst du im Workshop eine Einführung in die Grundlagen des Skizzierens und dein eigenes Black Book.

Hintergrundinfos zur Kultur rund um Streetart gehören ebenfalls zum Workshop. Du lernst die «Dos and Don'ts» aus der Szene und in Bezug auf das Malen im öffentlichen Raum kennen.

Ab Mi 22.10.2025 14:00-17:00 Uhr 4 mal Fr. 170.–
Kurspreis inkl. Black Book



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 von swimsports.ch

Mit den Schwimmlehrerinnen Pia Kehrli, Adina Imfeld und Sandra von Rotz

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.

Wir bieten ausserdem Überbrückungsangebote zwischen Grundagentests und Jugendschwimmen an.



Krebs

Seepferd

Frosch

Pinguin

Tintenfisch

Krokodil

Eisbär



SPIELBOX

FZO · LUDOTHEKEN OBWALDEN

ausleihen
statt
kaufen

► 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, 16.00 – 18.00 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.)



VERAN- STALTUNGEN



Kerzenziehen

mit farbigem Parafin / Stearin

Spritzenhaus, Dorfplatz Sarnen

- Das Kerzenziehen in Sarnen hat eine lange Tradition. Auch dieses Jahr sind wieder Eltern, Kinder, Schulklassen, Vereine und Firmen eingeladen, Adventsluft zu schnuppen und dabei kreativ zu sein.
- Kleinkinder bis 6 Jahre in Begleitung von Erwachsenen
- Schulklassen und Gruppen von Vereinen und Firmen können zusätzliche Termine unter 041 662 08 44 reservieren.

Öffentliche Termine:

Di 2. Dez. bis So 14. Dez. 25 / 14.00 bis 17.00 Uhr

täglich geöffnet, auch Sa, So und Feiertag

So und Feiertag / 10.00 bis 17.00 Uhr

Preis nach Kerzengewicht

FZO-Newsletter

Damit du informiert und vorne dabei bist!

www.fzo.ch/newsletter

(erscheint ca. 6x jährlich)



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 rund 400 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-Ludotheken Obwalden
- Veranstaltungen, Exkursionen, Aktionen

FZO-TEAM

Verantwortlich für Programm und Aktivitäten:

Roland Halter

Leiter FZO

Jolanda Rohrer

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; und Cleo Bracale, Vertretung der Gemeinde, Sarnen