

## ADRESSE

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



## HINWEISE

### Selber einen Kurs anbieten?

Du hast selber eine Idee, eine Leidenschaft oder ein Fachwissen, welches du gerne weitergeben möchtest? Der erste Schritt dazu ist, dass du dich bei uns meldest. ([info@fzo.ch](mailto:info@fzo.ch)) Weitere Infos dazu findest du unter: [www.fzo.ch/kursangebot/kurse-anbieten](http://www.fzo.ch/kursangebot/kurse-anbieten)

### Kursrückmeldung

Damit wir das Programm des FZO's stetig weiterentwickeln können, freuen wir uns über Kursrückmeldungen. Die Rückmeldung kann via Onlineformular gemacht werden: [www.fzo.ch/kursangebot/kursrueckmeldung](http://www.fzo.ch/kursangebot/kursrueckmeldung)

### Ombudsstelle

Richte dein Anliegen zu verschiedenen Themen des FZO's an folgende **Ombudsstelle** des Freizeit zentrums: [ombud@fzo.ch](mailto:ombud@fzo.ch) Deine Mail wird an eine neutrale, vom Vorstand betreute Stelle gesandt. Herzlichen Dank für dein Engagement.

### Veranstaltungen

Nicht alle Veranstaltungen sind im Kursprogrammheft aufgeführt. Weitere Aktivitäten und Voranzeigen findest du unter: [www.fzo.ch/veranstaltungen](http://www.fzo.ch/veranstaltungen)

Das nächste gedruckte Programm erscheint im August 2026  
mit Start der Kurse ab Mitte Oktober 2026



## PROGRAMM 2026/1 FZOoh!

Inhaltsverzeichnis	Seite
<b>BUNT, GEMISCHT</b>	
Wanderungen selbständig planen	3
Urban Sketching	3
PMR Progressive Muskelentspannung	4
Basic-Kochkurs für Männer	4
Einführung in die Ritualarbeit	4
Deine Zeichnung lebt!	5
Solartrockner selber bauen	5
Handschriften entziffern	5
Wildkräuterküche im Frühjahr	6
Videoschnitt lernen	6
Handyfotografie	7
Fotografieren: SLR Systemkamera	7
Fotografie: Nachtaufnahmen in Luzern	7
<b>ORGANISIEREN, KOMMUNIZIEREN</b>	
ChatGPT Basic	9
Effektive Content-Erstellung mit ChatGPT	9
Instagram-Profil professionell gestalten	10
Fragen, die verbinden	10
Spanisch 3	10
English for Starters	11
English in Action 2	11
English in Use 2	12
English with Hanny	12
<b>LEBEN GESTALTEN</b>	
Mandala malen	13
Eva's Jodel-Lachwanderung	13
Klangschalen-Massage Tageskurs	14
Reiki-Kurse	14
Räuchern - Die reinigende Kraft der vier Elemente	15
Achtsamkeits-Meditation	15
Glückliche Schulzeit	16
Raumspray, Roll-on und andere Duftgeschichten	16
Ätherische Öle	16
<b>GESUNDHEIT</b>	
Einführung Augentraining	17
Augentraining Workshop	17
<b>BEWEGEN TRAINIEREN</b>	
Schwimmkurse für Erwachsene	19
Aqua Dance	20
Zumba	20
Rückenkräftigung und Bodytoning	21
Tai-Chi-Chuan	21
Breathwalk der meditative Atem-Lauf	21
Fat Burn	22
Bauch, Beine, Po	22
Bewegtes Gehirntraining mit Spass	22
Yoga-Kurse	23/24
Faszienfit	24
Bewegt von Kopf bis Fuss	25
Pilates-Kurse	25/26

Das ganze Programmheft  
und noch mehr unter:





## ESSEN, GENIESSEN

Ukrainische Küche	27
Türkische Küche - Vegetarisch	27
Artischocken-Küche	29
Persische Küche	29
Streetfood aus Indien	30
Indisch kochen	30



## NATUR ERLEBEN

Gründonnerstagsuppe	31
Grundkurs Botanik	31
Permakultur für den Hausgarten	32
Pilz-Kurse	33



## BLUMEN, FLORALES

Osternest selber flechten	34
Luftiger Frühlingsstrauß	34
Versteckte Gärten in Obwalden	34



## WERKEN, GESTALTEN

Pfeffermühle Drechselkurs	35
Drechseln Grundkurs	35
Nassholz Drechselkurs	35
Keramik Grundkurs	37
Keramik Drehkurs	37
Schweissen Einsteigerkurs	38
Laserschweisskurs	38
Farbe für deine Räume	39
Schreibzeug herstellen	39
Holzschnitzen, Holzbildhauen	39



## MALEN, ZEICHNEN

Kreatives Zeichnen	40
Öl-Malen oder mit Tempera, Acryl	40
Portraits und Figuren zeichnen	40



## SINGEN, MUSIZIEREN

Handpan-Kurse	41
Ukulele-Kurse	42
Schwyzerörgelkurs - Kurse	42



## KINDER; JUGENDLICHE

Selbstverteidigung für Girls von 12-16 Jahren	43
Yoga für Girls (12-20 Jahre)	43
Break Dance für Boys und Girls (7-9 Jahre)	44
Black Book Workshop (ab 10 Jahren)	44



## SCHWIMMEN

Babyschwimmen / Kleinkinderschwimmen	45
Schwimmkurse für Kinder	45



## VERANSTALTUNGEN

Fätzigä Samschtig	46
Konzertabend mit James Gruntz (Solo)	45

## FERIENPASS

	48
--	----

## SPIELBOX-LUDOTHEKEN

	49
--	----

## VEREIN

	50
--	----

# PROGRAMMLEITUNG FERIENPASS

## Jasmin von Wyl und Martina Ziegler «Geben und Nehmen»

Dieses Jahr findet in den Sommerferien wieder der Ferienpass statt. Das Ferienpassteam des Freizeitentrums hat sich neuformiert. Jasmin von Wyl und Martina Ziegler übernehmen dabei erstmals die Programmleitung. Ferienpass ist für beide ein Begriff, welchen sie mit ihren eigenen Erlebnissen aus der Kindheit oder aus der Arbeit verbinden. Jasmin war Ferienpassteilnehmerin in Schaffhausen und Martina war als Jugendarbeiterin im Ferienpass in Sursee tätig. Eine ihrer Motivationsgründe, sich für den Ferienpass zu engagieren, basiert denn auch auf ihren eigenen Erfahrungen im Ferienpass als Kind, als Mutter oder als Begleitperson. «Wir und auch unsere Kinder haben im Ferienpass wertvolle Erfahrungen gemacht. Wir geben gerne etwas zurück und machen gleichzeitig sicher weitere tolle Erfahrungen!» Beide sind überzeugt davon, dass wenn man etwas gibt, immer auch etwas zurückkommt. Martina sagt: «Ich will dies vorleben und einen Beitrag leisten.» Jasmin fügt an, dass sie auf der Suche nach genau einer solchen Möglichkeit war und sich freut, dass sie sich nun im Ferienpass engagieren kann. Sie sagt: «Das Geben und Nehmen gilt übrigens auch für alle Aktivitätsanbietenden, welche etwas zum Gelingen beisteuern. – Das glückliche Kindergesicht ist Teil vom Lohn, andere Gewinne folgen für den Verein oder die Firma vielleicht später. – Als Kind hat mich das Voltigieren im Ferienpass gepackt. Das Reiten hat mich nicht mehr losgelassen und heute habe ich selbst Pferde.»



Jasmin von Wyl und Martina Ziegler

Beide wollen sich dafür einsetzen, dass die Aktivitäten Gelegenheiten für Kontakte, das Bilden von eigenen Kompetenzen und manchmal auch das Verlassen der üblichen Komfortzone bieten. Aussergewöhnliche Situationen könnten tiefe Verbindungen schaffen. «Blosse Unterhaltung oder das perfekt gebastelte Endprodukt sind nicht unser primäres Ziel. Die positive Erfahrung, der Anstoss zu Neuem oder das Fördern der Selbstkompetenz sind für uns zentraler.» Martina und Jasmin bringen unterschiedliche Stärken ein, welche sich bestens ergänzen. «Nach einem teambildenden Starttag im Mai 25, freuten wir uns auf die erste offizielle Sitzung im September, wo dann unsere Zusammenarbeit richtig los ging» Im Moment wo dieser Artikel im Kursheft erscheint, sind schon viele Weichen gestellt und die Vorbereitungen gehen in die intensive Phase. Jasmin und Martina sind sich einig: «Wir geben unser Bestes für einen erfahrungsreichen Ferienpass!»

Siehe auch Seite 48

# 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](http://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](mailto:kurse@fzo.ch), [www.fzo.ch](http://www.fzo.ch)

---

## Wanderungen selbständig planen



### Von digitalen Hilfsmitteln bis zur Orientierung im Gelände

Mit Dominik Frei, Raumplaner FH,  
Wanderleiter mit eidg. Fachausweis

► Sicher, rechtzeitig und glücklich am Ziel ankommen. Das wünschen wir uns alle für jede Wanderung. Damit das gelingt, braucht es nicht viel. Aber das wenige, soll bewusst und rechtzeitig gemacht werden. Du lernst eine Wanderung zu planen, mit der Unsicherheit der Wetter- und Geländebedingungen umzugehen und das geeignete Material für die Wanderung zu packen.

An einem Kursabend planen wir eine Wanderung mit digitalen Hilfsmitteln (SchweizMobil) und lernen den Umgang mit Wetter- und Sicherheits-Apps. Auf einer gemeinsamen Wanderung setzen wir das gelernte Wissen im Gelände um.

**Ab Do 23.04.2026 18:00-21:00 Uhr 2 mal Fr. 150.–**  
**Zweiter Tag (Wanderung) Sa 02.05.26 09:00-15:00 Uhr**

---

## Urban Sketching



### Mittendrin zeichnen

Mit Doris Windlin, Malerin

► Draussen, mitten im öffentlichen Raum erwarten dich unzählige Motive und stimmungsvolle Momente. Urban Sketching bedeutet: Alltägliches in lebendigen Skizzen und Zeichnungen unperfekt, spontan festzuhalten. Es geht nicht um die perfekte Perspektive, sondern darum, den Moment, die Stimmung einzufangen. Typische Motive sind Straßenszenen, Cafés, Märkte, Parks, öffentlicher Verkehr oder markante Gebäude. Gezeichnet wird in ein Skizzenbuch oder auf einem Skizzenblock.

Erfahre das Zeichnen im öffentlichen Raum mit fixen und beweglichen Motiven.

Keine Vorkenntnisse nötig.

**Ab Sa 14.03.2026 14:00-16:00 Uhr 2 mal Fr. 100.–**

.....

## PMR



### Progressive Muskelentspannung

#### Stress abbauen - Ruhe finden - den Körper spüren

Mit Cevahir Özdemir, Biomed. Analytikerin, Heilpraktikerin, Seminarleiterin für PMR + AT

► Dieser Kurs vermittelt die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Eine bewährte Methode zur gezielten Stressreduktion. Du lernst, durch bewusste An- und Entspannung der Muskelgruppen Verspannungen, innere Unruhe, Schlafprobleme oder Kopfschmerzen zu lindern. Die Übungen fördern Gelassenheit, steigern das Körperbewusstsein und lassen sich einfach in den Alltag integrieren - für mehr Ruhe, Balance und Wohlbefinden.

**Ab Fr 27.02.2026 09:00-10:00 Uhr 6 mal Fr. 140.–**

.....

## Basic-Kochkurs für Männer



Mit Judith Angele, Köchin aus Leidenschaft

► Möchtest du die Grundlagen des Kochens kennenlernen oder deine Kochkünste auffrischen? Unser Basis-Kochkurs ist perfekt für Einsteiger und alle, die sicherer in der Küche werden möchten. Gemeinsam erlernen wir einfache, aber leckere Rezepte und wichtige Techniken, die dir das Kochen erleichtern und Spaß machen.

Sinnvolle Organisation und Vorbereitung der Abläufe in der Küche sind ebenso Kursinhalt, wie die Grundtechniken Schneiden, Braten, Würzen. Lerne leckere Gerichte kennen, welche du sofort nachkochen kannst. Wir widmen uns klassischen, alltagstauglichen Rezepten und bereiten einfache, saisonale und gesunde Menüs zu.

Im Mittelpunkt steht das Miteinander – denn gemeinsam zu kochen ist nicht nur lehrreich, sondern macht richtig Spaß.

**Ab Mi 11.03.2026 18:00-22:00 Uhr 4 mal Fr. 370.–**  
**Kurspreis inkl. Welcome-Getränk und Mineralwasser (exkl. andere Getränke)**

.....

## Einführung in die Ritualarbeit



Mit Sabrina Gundert, Autorin und Coach

► Rituale machen Lebensübergänge sichtbar. Ob bei einem Umzug, nach einer Trennung oder zu Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Mit einem Ritual können wir das, was uns im Innen bewegt, im Außen sichtbar machen.

An diesem Abend lernst du, wie ein Ritual aufgebaut ist, was es zu seinem Gelingen braucht und wie du selbst kleine Rituale für den Alltag gestalten kannst. Wir schauen uns konkrete Rituale für Lebensübergänge an und können auch für eigene Themen ein Ritual gestalten. Damit der Neubeginn gelingen und das Vergangene gut abgeschlossen werden kann.

**4 Fr 13.03.2026 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 50.–**

## Deine Zeichnung lebt!



**für Kinder von 6 bis 12 Jahren**

Mit Lilian Abegg, Grafikerin

► Ob singender Schneemann, sprechende Blume oder hüpfender Hase, deine Zeichnung wird gemeinsam animiert. Mit Farbstiften zeichnest du eine Figur auf Papier. Diese kannst du am Computer bewegen und ihr deine Stimme geben. Deine animierte Zeichnung erhältst du als Filmchen per eMail. Beispiele findest du unter: [www.lilianabegg.ch/animation](http://www.lilianabegg.ch/animation)

**Mi 25.02.2026**

**13:30-16:30 Uhr**

**1 mal**

**Fr. 30.–**

## Solartrockner selber bauen



Mit Fredy Scheuber,

PDC (Permakultur Design Kurs) / El. Ing. FH

► Möchtest du dein Obst, Gemüse, deine Kräuter und gesammelten Pilze schonend, natürlich, ohne Strom und in Rohkost-Qualität trocknen? In diesem Kurs bauen wir einen in der Schweiz entwickelten, qualitativ hochstehenden Solartrockner zusammen, welcher dafür bestens geeignet ist. Er besteht aus einheimischem Fichtenholz und weiteren lebensmittelechten Qualitätsmaterialien. Neben dem Erlebnis, dein eigenes Dörngerät zu bauen, erhältst du auch viele Tipps und Tricks zu Einsatz und praktischer Handhabung deines Solartrockners.

Geniesse deine reiche Ernte aus dem Garten das ganze Jahr über mit 100% Natur-Energie.



**Sa 18.04.2026**

**10:00-16:30 Uhr**

**1 mal**

**Fr. 45.–**

**Zusätzliche Materialkosten für benötigten Bausatz:**

**Tischmodell: Fr. 480.–**

**Gartenmodell: Fr. 660.–**

## Handschriften entziffern



**Alte Dokumente im Archiv lesen und verstehen**

Mit Eveline Szarka, Historikerin / Archivarin

► Wer alte Briefe, Urkunden oder Tagebücher im Archiv aufschlägt, stösst oft auf eine besondere Herausforderung: Die Schrift vergangener Jahrhunderte ist nicht immer leicht zu lesen. Das Staatsarchiv Obwalden gibt dir praktische analoge und digitale Werkzeuge an die Hand, mit denen du historische Handschriften Schritt für Schritt entziffern kannst. Ideal für Laien, Familienforschende, Geschichtsinteressierte – und alle, die alten Dokumenten ihre Geschichten entlocken möchten.

Voraussetzung: eigener Laptop mitbringen

**Sa 21.03.2026**

**09:00-12:00 Uhr**

**1 mal**

**Fr. 25.–**

## Wildkräuterküche im Frühjahr



### kräftigende Nahrungsergänzung aus Feld und Wiese

Mit Frauke Potrykus, Gartenbau/Pflege

► 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 lernst du diese Pflanzen an ihrem natürlichen Standort auf dem Gelände des Naturparadies Steinibach kennen. Nach einer kleinen Pause wird als Team geerntet und anschliessend gemeinsam ein schmackhaftes Mehrgangmenu zubereitet. Grundlagen aus der vegetarischen Küche stehen bereits zur Verfügung

**Sa 18.04.2026**

**10:00-13:30 Uhr**

**1 mal**

**Fr. 90.–**

## 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 beherrscht nach diesem Kurs die Grundlagen des Videoschnitts. Keine Schnitt-Vorkenntnisse erforderlich, jedoch sind gute Computer-Kenntnisse vorausgesetzt.

**Ab Do 23.04.2026**

**19:00-21:30 Uhr**

**2 mal**

**Fr. 250.–**

**... übrigens:** wenn du unseren Newsletter abonnierst, bist du informiert und vorne dabei!  
**[www.fzo.ch/newsletter](http://www.fzo.ch/newsletter)**

(erscheint ca. 6x jährlich)



## 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.

<b>Mi 22.04.2026</b>	<b>15:00-18:00 Uhr</b>	<b>1 mal</b>	<b>Fr. 78.–</b>
<b>Mi 22.04.2026</b>	<b>19:00-22:00 Uhr</b>	<b>1 mal</b>	<b>Fr. 78.–</b>

## 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.)

<b>Ab Mi 06.05.2026</b>	<b>19:00-21:00 Uhr</b>	<b>4 mal</b>	<b>Fr. 210.–</b>
-------------------------	------------------------	--------------	------------------

## Fotografieren: Nachtaufnahmen in Luzern



### Langzeitbelichtungen richtig angewendet

Mit Robert Fischlin, Fotograf

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

<b>Mi 11.03.2026</b>	<b>18:00-20:30 Uhr</b>	<b>1 mal</b>	<b>Fr. 70.–</b>
----------------------	------------------------	--------------	-----------------



## Basic-Kochkurs für Männer



## Solartrockner selber bauen



## Mandala malen







# ORGANISIEREN, KOMMUNIZIEREN

## ChatGPT Basic

### KI in Beruf und Alltag «sinnvoll» nutzen

Mit Nives Egger, Fachreferentin

► In diesem Basic-Workshop lernst du den Hintergrund und die Funktionsweise von ChatGPT kennen und entdeckst, wie dich Künstliche Intelligenz im beruflichen, wie auch im privaten Alltag unterstützen kann. Wir zeigen dir praktische Anwendungsfälle von ChatGPT, zum Beispiel das Verfassen von E-Mails. Im Workshop probieren wir verschiedene Anwendungen gemeinsam aus und tauschen unsere Erfahrungen aus. Zudem werfen wir einen kritischen Blick auf die aktuellen Entwicklungen im Bereich der KI und besprechen Chancen und Herausforderungen im Umgang damit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – Neugier genügt!

Mi 11.03.2026

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 24.03.2026

18:00-20:30 Uhr

1 mal

Fr. 115.–

.....

## **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 05.03.2026      18:00-20:30 Uhr      1 mal      Fr. 115.–**

.....

## **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 26.03.2026      19:00-21:00 Uhr      1 mal      Fr. 50.–**

.....

## **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 Grundkenntnisse Spanisch 2 (Level A1 abgeschlossen)

**Ab Di 24.02.2026      11:00-12:30 Uhr      13 mal      Fr. 410.–**  
**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 Di 03.03.2026 19:10-20:40 Uhr 11 mal Fr. 308.–

Kurspreis ohne Lehrmittel

### English for Starters 2

Ab Mi 04.03.2026 17:30-19:00 Uhr 12 mal Fr. 336.–

Kurspreis ohne Lehrmittel

### English for Starters 4

Ab Di 03.03.2026 17:30-19:00 Uhr 12 mal Fr. 336.–

Kurspreis ohne Lehrmittel

.....

## English in Use 2

### 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 02.03.2026 17:15-18:45 Uhr 11 mal Fr. 308.–

Kurspreis ohne Lehrmittel

## English in Action 1

### 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.

**Ab Mi 04.03.2026 19:10-20:40 Uhr 12 mal Fr. 336.–**  
**Kurspreis ohne Lehrmittel**

## English with Hanny

Mit Hanny Santini-Amgarten, Sekundarlehrerin

► Eine neue Sprache lernen hält geistig fit und macht erst noch Spass! Sobald du erste Grundkenntnisse hast, lernst du u.a. auch englische Literatur kennen, von klassisch bis modern, im Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Kursstufe angepasst.

Kursinhalt: Du lernst 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 25.02.2026 15:45-17:15 Uhr 11 mal Fr. 297.–**  
**Bücher im Kursgeld nicht inbegriffen**

**... 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**



# LEBEN GESTALTEN

## Mandala malen

### Meditatives Malen

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

► Das Malen von Mandalas, auch schon das Betrachten kann ein Einstieg in Achtsamkeit und Meditation sein. Die geometrisch perfekt um das Zentrum angeordneten Muster vermitteln ein Gefühl von Harmonie. Durch den Fokus auf eine einzige Sache hören die Gedanken auf zu kreisen und du gelangst so in einen meditativen Zustand.

Ein Mandala selbst zu gestalten wirkt meditativ und heilsam. Ob ein Mandala mit Pinseln & Stiften zu malen oder ein Mandala aus Steinen & Gegenständen zu legen - den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

Gestalte intuitiv dein persönliches Mandala. Tauche ein ins Tun.

**Fr 27.02.2026      19:00-21:30 Uhr      1 mal      Fr. 90.–**

## Eva's Jodel-Lachwanderung

### Jodeln und Lachen - eine «Glückschemie»

Mit Eva Landau

► Lachen ist ansteckend und fördert genau wie Jodeln die Lebensfreude. Darum wirst du inmitten idyllischer Naturkulissen zum Jodeln und Lachen eingeladen. Die eineinhalb bis zweistündige Wanderung ist für alle geeignet, die leichte Wege gut bewältigen können. Zwischen den einzelnen Stationen bleibt genügend Zeit sich untereinander auszutauschen. Nebst viel Spass begegnen wir unterwegs zauberhaften Wesen. Lass dich überraschen! Zum Abschluss besteht im «Schärmähüttli» die Möglichkeit für ein Picknick aus dem Rucksack. Atmen, Bewegen, Jodeln und Lachen im Auengebiet Laui und Vitaparcour Giswil.

Die Durchführung ist wetterabhängig (Entscheid am Vortag).

**Sa 13.06.2026      09:00-11:00 Uhr      1 mal      Fr. 20.–**

.....

## Klangschalen-Massage Tageskurs

### Praktische Anwendungen für jeden Tag

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. An diesem Tageskurs erlebst und erlernst du tiefgehende und praktisch-orientierte Klangschalen-Tools für einen entspannten und ausgeglichenen Alltag für dich selber, für deine Partnerschaft und deine ganze Familie kennen und anwenden. Die erlernten, einfach anzuwendenden Behandlungen entspannen tiefgreifend und helfen uns höchst effektiv bei Stress, Schlafstörungen, Lernstörungen und Rückenschmerzen.

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

.....

## 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 27.02.2026      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.

**14 Ab Fr 13.03.2026      19:00-21:00 Uhr      4 mal      Fr. 200.–**

.....

## Räuchern – Die reinigende Kraft der vier Elemente

### Für ein harmonisches Daheim

Mit Bernadette Wieland

► Feuer, Wasser, Erde und Luft sind Urkräfte mit spezifischen Qualitäten, die bei rituellen Handlungen durch viele Jahrtausende hindurch immer wieder von Menschen aller Kulturen angerufen wurden.

Ein harmonisches Daheim ist ein Gefühl, das wir bekommen, wenn wir unser Zuhause betreten. Unter Einbezug der vier Elemente und weiteren Hilfsmitteln wird das Ritual des Ausräucherns (Reinigung auf der feinstofflichen Ebene) unserer Räume verstärkt und wir erleben Frische und Klarheit.

An drei Abenden befassen wir uns mit den Elementen und deren Eigenschaften und du lernst Räucherpflanzen zum Reinigen, Klären, Schützen und Harmonisieren deines Heimes kennen. Zusammen kreieren wir jeweils eine Räuchermischung.

**Ab Do 12.03.2026 19:00-21:30 Uhr 3 mal Fr. 150.–**  
**Skript kann für Fr. 20.- erworben werden**

.....

## 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. Das kontinuierliche Üben der Achtsamkeit schenkt Kraft, Stärke und Gesundheit. Mit einer Tiefenentspannung, begleitet mit den Klangschalen, beenden wir jeweils den Abend.

**Ab Mo 20.04.2026 19:30-21:00 Uhr 3 mal Fr. 95.–**

### ... 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!



.....

## 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 23.02.2026**

**18:30-20:30 Uhr**

**1 mal**

**Fr. 40.–**

.....

## 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 Jäggli, geprüfte Aromafachberaterin

► Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenessenzen, 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 27.03.2026**

**19:00-22:00 Uhr**

**1 mal**

**Fr. 90.–**

**Kursgeld inkl. Materialkosten**



## Einführung Augentraining

### Entspannteres und besseres Sehen im Alltag

Mit Brigitte Abächerli Baggenstos

► Hast du oft müde Augen? Weisst 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.

**Do 23.04.2026      19:00-21:00 Uhr      1 mal      Fr. 78.–**

**Preis inkl. Kursdossier**

## Augentraining Workshop

### Übungen für entspannteres und besseres Sehen im Alltag

Mit Brigitte Abächerli Baggenstos

► Gemeinsam führen wir viele Übungen durch, die zu einem entspannteren, komfortableren und besseren Sehen verhelfen.

Voraussetzung für die Teilnahme: besuchter Einführungskurs Augentraining (siehe Kurs oben) oder ein gleichwertiger Kurs mit Grundwissen über das Auge und das Sehen.

**Do 28.05.2026      19:00-21:00 Uhr      1 mal      Fr. 70.–**

**Ukulele spielen**



**Wanderungen selbständig planen**



**Pfeffermühle Drechselkurs**





# BEWEGEN, TRAINIEREN

## Schwimmkurs für Erwachsene

(im Aquacenter Kerns)

Mit Sandra von Rotz

► Unser 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. Eintritt ins Hallenbad ist im Kurspreis nicht inbegriffen.

**Ab Mo 23.02.2026 09:15-10:00 Uhr 8 mal Fr. 160.–**  
**Hallenbadeintritt nicht inbegriffen**

## Schwimmkurse für Erwachsene

(im Schwimmbad Lido Sarnen)

Mit Silvia Abegg-Kunz, Eidg. Schwimmsportlehrerin

### Kraulkurs

► Fit in den Sommer! - Wer das Kraulen verbessern oder erlernen möchte, ist hier genau richtig. Unser Schwimmkurs richtet sich an Erwachsene, die sich bereits im Wasser wohl fühlen, ihre Technik gezielt verbessern wollen, oder an diejenigen, die den Schwimmstil «Kraulen» erlernen möchten. In kürzester Zeit lernst du in der Gruppe, dich im Wasser zügig fortzubewegen. Erweitere dein Wissen über die korrekte Atmung sowie den idealen Armzug und Beinschlag.

**Ab Di 05.05.2026 18:00-18:45 Uhr 8 mal Fr. 160.–**  
**Eintritt ins Lido ist im Kurspreis nicht inbegriffen.**

### Brust- oder Rückenschwimmen

► Fit in den Sommer! - Unser Schwimmkurs richtet sich an Erwachsene, die sich im Wasser wohl fühlen. In kürzester Zeit lernst du in der Gruppe, eine optimale Wasserlage einzunehmen und deine Techniken im Brust- und Rückenschwimmen gezielt zu verbessern. So macht Schwimmen Spass!

**Ab Di 05.05.2026 19:00-19:45 Uhr 8 mal Fr. 160.–**  
**Eintritt ins Lido ist im Kurspreis nicht inbegriffen.**

.....

## Aqua-Dance

### Tanzvergnügen im Wasser für jedes Level

Mit Adina Imfeld,  
dipl. Tanzpädagogin / dipl. Aqua-Dance-Instruktorin

► 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 zum Aquacenter 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 13.03.2026 17:45-18:30 Uhr 8 mal Fr. 160.–**  
**Hallenbadeintritt nicht inbegriffen**

.....

## 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 24.02.2026 09:00-10:00 Uhr 13 mal Fr. 220.–**

Mit Mónica Wettstein-Baraybar und Nicole Eberli-Berchtold

**Ab Do 26.02.2026 19:15-20:15 Uhr 13 mal Fr. 220.–**

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

.....

## **Rückenkräftigung und Bodytoning**

Mit Katja Rüegsegger, Diplom Aerobics Instructor (SAFS)/  
dipl. Rückengymnastik Instructorin

► Nach dem Aufwärmen wird durch ein gezieltes Training die Rückenmuskulatur gekräftigt. Mit verschiedenen Mobilisationsübungen werden Verspannungen entgegengewirkt. In diesem Kurs wird zudem die Figur durch Kräftigungsübungen geformt und gestrafft. Mit einem entspannenden Stretching wird die Stunde beendet.

**Ab Mi 25.02.2026 08:30-09:30 Uhr 12 mal Fr. 180.–**

.....

## **Tai-Chi-Chuan**

### **Qigong, Taoistische Gesundheitsübungen**

Mit Thomas Riedi

► 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.

**Ab Mo 23.02.2026 20:00-21:00 Uhr 14 mal Fr. 315.–**

.....

## **Breathwalk – der meditative Atem-Lauf**

### **Atmen, Gehen, Auftanken**

Mit Karina Leonhard,  
Zertifizierte Breathwalk-Leiterin /Yogalehrerin

► Breathwalk verbindet zwei natürliche Lebensrhythmen – Atem und Gehen – zu einer wohltuenden, tief entspannenden Praxis. Durch bewusstes Atmen, achtsames Gehen und kleine Aufmerksamkeitsübungen kommen Körper, Geist und Seele in Einklang. Diese einfache Methode stärkt die Vitalität, baut Stress ab und fördert innere Ruhe, Klarheit und seelisches Gleichgewicht.

Um das Nervensystem sanft zu stärken und die Wirkung nachhaltig zu verankern, werden im Kurs drei verschiedene Breathwalks vorgestellt und geübt. Die Übungen finden draussen statt – bei jedem Wetter – und die Natur begleitet den Prozess auf natürliche Weise.

**Ab Mi 22.04.2026 09:30-10:30 Uhr 10 mal Fr. 170.–**

.....

## Fat Burn

Mit Katja Rügsegger, Diplom Aerobics Instructor (SAFS)/  
dipl. Rückengymnastik Instructorin

► 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 24.02.2026 18:45-19:45 Uhr 16 mal Fr. 234.–**  
**Ab Do 26.02.2026 20:00-21:00 Uhr 14 mal Fr. 204.–**

.....

## Bauch, Beine, Po

Mit Katja Rügsegger, Diplom Aerobics Instructor (SAFS)/  
dipl. Rückengymnastik Instructorin

► 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 26.02.2026 18:45-19:45 Uhr 14 mal Fr. 204.–**

.....

## Bewegtes Gehirntaining 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 03.03.2026 17:30-18:30 Uhr 12 mal Fr. 300.–**



.....

## 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 23.02.2026 19:30-21:00 Uhr 15 mal Fr. 420.–**

.....

## Yoga am Morgen

### Yoga in dem du im Mittelpunkt bist

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.

Plätze auf Anfrage.

**Ab Mi 25.02.2026 09:30-10:30 Uhr 15 mal Fr. 255.–**

.....

## 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.

Plätze auf Anfrage.

**Ab Mi 25.02.2026 08:15-09:15 Uhr 15 mal Fr. 255.–**

## Kursgutschein schenken



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

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

.....

## Yoga vor dem Mittag

### Für einen starken Rücken

Mit Sandra Fischer-Lusmann, Yogalehrerin Yoga Schweiz

► In diesem Viniyoga-Kurs stärken und mobilisieren sie ihren Rücken mit individuell angepassten, kräftigenden Übungen. Durch gezielte Bewegungsabfolgen – sowohl dynamisch als auch sanft – fördern wir Flexibilität, Kraft und Selbstwahrnehmung. Jede Übung wird achtsam und bewusst ausgeführt, um den Rücken zu stabilisieren und Verspannungen zu lösen.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, unabhängig von Vorkenntnissen, und fördert eine nachhaltige Stärkung des Rückens.

**Ab Mi 25.02.2026 10:45-11:35 Uhr 15 mal Fr. 212.–**

.....

## Faszienyoga

### Schmerzfrei beweglich werden und bleiben

Mit Jeannette Steiner,

Yogalehrerin YA / Pilatetrainerin art of motion

► 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 26.02.2026 08:30-09:30 Uhr 14 mal Fr. 261.–**

.....

## Faszienfit

### Geschmeidiger und beweglicher dank fitten Faszien und kräftigeren Muskeln

Mit Jeannette Steiner,

Yogalehrerin YA / 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 23.02.2026 09:45-10:45 Uhr 15 mal Fr. 280.–**

## Bewegt von Kopf bis Fuss

### Abwechslungsreich - belebend - nachhaltig

Mit Jeannette Steiner,  
Yogalehrerin YA / 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 26.02.2026 09:40-10:40 Uhr 14 mal Fr. 261.–**

## 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 23.02.2026 17:10-18:10 Uhr 15 mal Fr. 280.–**

**Ab Mo 23.02.2026 18:15-19:15 Uhr 15 mal Fr. 280.–**



### Schnupperkurse

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

.....

## 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.

<b>Ab Di 24.02.2026</b>	<b>08:30-09:30 Uhr</b>	<b>15 mal</b>	<b>Fr. 278.–</b>
<b>Ab Di 24.02.2026</b>	<b>09:45-10:45 Uhr</b>	<b>15 mal</b>	<b>Fr. 278.–</b>

.....

## Pilates Mat Group

Mit Nicole Helfenstein,  
zert. Pilatesinstruktorin, art of motion /  
zert. FAMO Fascia Movement® Instruktorin, 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.

<b>Ab Mi 25.02.2026</b>	<b>08:30-09:30 Uhr</b>	<b>15 mal</b>	<b>Fr. 280.–</b>
<b>Ab Mi 25.02.2026</b>	<b>09:40-10:40 Uhr</b>	<b>15 mal</b>	<b>Fr. 280.–</b>

.....

## Hathapilates

### ein Fitnessprogramm aus Yoga und Pilates

Mit Jeannette Steiner,  
Yogalehrerin YA / Pilatustrainerin 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 Schlussspannung.

**26** **Ab Mo 23.02.2026** **08:30-09:30 Uhr** **15 mal** **Fr. 280.–**



# ESSEN, GENIESSEN

## Ukrainische Küche

### Aromen der Ukraine

Mit Natalie Sokolykova - Tulej

► Wir bereiten zusammen ein ukrainisches Nachtessen zu. Der Vorspeisensalat «Mimosa» ist ein traditionelles Frühlingsgericht zum Internationalen Frauentag. Danach folgt der traditionelle Borschtsch mit Pampuschki, unverzichtbar in jeder ukrainischen Familie. Zum Dessert gibt es Apfelgebäck aus Transkarpatien, einer Gebirgsregion der ukrainischen Karpaten, und Kompott, ein traditionelles Getränk. Lerne Schritt für Schritt, wie diese Klassiker zubereitet werden, und genieße am Ende die eigenen Kreationen bei einem gemeinsamen Abendessen. Tauche ein in ein kulinarisches Erlebnis voller Geschmack, Tradition und Freude!

**Do 26.02.2026      18:00-22:00 Uhr      1 mal      Fr. 100.–**

## Türkische Küche – Vegetarisch

### Aromatisch, hausgemacht und traditionell

Mit Yasemin Pinar Basarir von Rotz

► Bist du bereit die köstliche Seite des Gemüses kennenzulernen? In diesem Kurs vereinen wir die traditionelle türkische Küche mit vegetarischer Ernährung. Von feinen Olivenölgerichten bis hin zu regionalen Meze-Spezialitäten kochen wir gemeinsam viele gesunde und einfache Rezepte. Willkommen zu einem farbenfrohen, köstlichen und naturverbundenen Tisch!

**Fr 27.03.2026      18:00-22:00 Uhr      1 mal      Fr. 100.–**

## Basic-Kochkurs für Männer

Mit Judith Angele, Köchin aus Leidenschaft

► Siehe Seite 4

**Ab Mi 11.03.2026      18:00-22:00 Uhr      4 mal      Fr. 370.–**

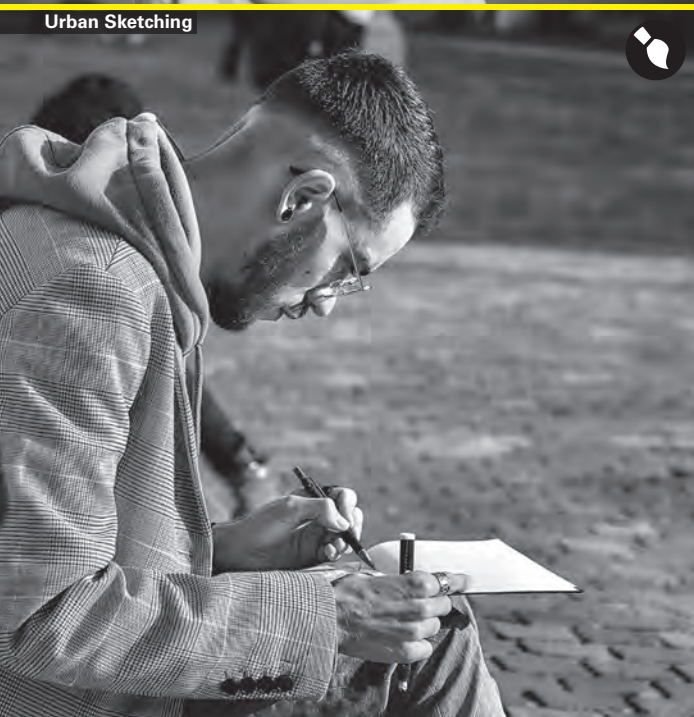
## Grundkurs Botanik



## Selbstverteidigung für Girls



## Urban Sketching



.....

## 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 16.03.2026      18:30-21:30 Uhr      1 mal      Fr. 90.–**

.....

## 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.

neue Menüs im Kurs:

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

**Fr 13.03.2026      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 08.05.2026      18:30-22:00 Uhr      1 mal      Fr. 100.–**

.....

## Street Food aus Indien

### Gesund und vegetarisch

Mit Garima Goel,

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

**Fr 06.03.2026      18:30-22:00 Uhr      1 mal      Fr. 100.–**

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





# NATUR ERLEBEN

## Gründonnerstagssuppe

### Zwischen Tradition und Frühlingspower

Mit Frauke Potrykus, Gartenbau/Pflege

► Die Gründonnerstagssuppe vereint katholischen Fastenbrauch mit keltischen Traditionen. traditionell aus neunerlei (drei Mal die Trinität) Wildkräutern gekocht. Blutreinigend und kräftigend soll sie sein und damit der Frühjahresmüdigkeit entgegenwirken. Die hohe Konzentration an Mineralstoffen und Vitaminen in den oft als Unkraut betrachteten Beikräutern ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen. Gemäss Tradition werden diese von Hand selbst gesammelt und gemeinsam mit einer sämigen Suppengrundlage verarbeitet.

Im Kurs lernst du diese Pflanzen an ihrem natürlichen Standort auf dem Gelände des Naturparadies Steinibach kennen. Gemeinsam wird geerntet und eine «Neunerlei-Kräutersuppe» zubereitet. Selbst gebackenes Brot ergänzt die Mahlzeit in der alten Stube des 400-jährigen Bauernhauses.

**Do 02.04.2026 17:00-20:00 Uhr 1 mal Fr. 80.–**

## Grundkurs Botanik

### Theorie und Exkursionen

Mit Anna Poncet, Botanikerin  
und Elisabeth Danner, Botanikerin

► Der Kurs bietet mit zwei Theorieabenden und fünf Exkursionen einen Einstieg in die Pflanzenwelt von Ob- und Nidwalden. Nach einer Einführung in die botanischen Grundlagen laden die Exkursionen dazu ein, schöne Orte mit vielfältigen Pflanzen kennenzulernen, vom Seeufer bis zu den Bergwiesen. Botanischen Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Ab Mi 25.02.2026 18:30-20:30 Uhr 7 mal Fr. 250.–**  
**NAGON Mitglieder 50% Rabatt**

.....

## Permakultur für den Hausgarten - Einführung

Mit Frauke Potrykus, Gartenbau/Pflege

► An diesem Nachmittag erhältst du Einblicke in die ökonomischen, ökologischen und regulativen Vorteile eines Naturgartens nach den Richtlinien der Permakultur. Im Naturparadies Steinibach findest du vielfältige Anregungen und Beispiele, die ebenso gut in jedem Hausgarten umgesetzt werden können. Permakultur kann sogar in kleinem Rahmen auf einem Balkon praktiziert werden.

### Frühlingssaison

**Sa 09.05.2026      14:30-18:00 Uhr      1 mal      Fr. 65.–**

### Sommersaison

**Sa 20.06.2026      14:30-18:00 Uhr      1 mal      Fr. 65.–**

.....

## Permakultur für den Hausgarten

### Ein anschaulicher Sommerkurs für einen naturnahen Nutz- und Erholungsgarten

Mit Frauke Potrykus, Gartenbau/Pflege

► Träumst du davon in einem selbst gestalteten Gartenparadies dein eigenes Gemüse zu ernten, Gartenarbeit als Psychoregulativen Ausgleich zu erleben und dich das ganze Jahr an der Vielfalt und dem Zusammenspiel von Zier- und Wildpflanzen zu erfreuen?

Dann lass dich inspirieren vom Konzept des nach Grundsätzen der Permakultur entwickelten Naturparadies Steinibach. Du erhältst wertvolle Tipps für die Gestaltung und möglichst rationale Pflege der eigenen Gartenanlage.

Der Kurs folgt dem aktiven Gartenjahr und findet vor allem draussen statt - ein trockener Unterstand, Tisch und Stühle sind vorhanden. Nebenbei bietet sich die Gelegenheit Setzlinge auszutauschen oder zu beziehen und die vielfältige Fauna zu beobachten.

**Ab Sa 28.03.2026      09:00-12:00 Uhr      6 mal      Fr. 270.–**

.....

## Erlebnis Pilze

### Eine Einführung in die Welt der Pilze – für AnfängerInnen

Mit Peter Kälin

► 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. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### Kurs 26-1-NE001

Fr 21. u. Sa 22.08.2026 19:00-22:00 Uhr 2 mal Fr. 80.–

#### Kurs 26-1-NE002

Fr 21. u. So 23.08.2026 16:00-20:00 Uhr 2 mal Fr. 80.–

.....

## Erfahrungsaustausch Pilze

### Wissen Auffrischen und Erfahrungen austauschen

Mit Peter Kälin

► 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 Sachsen 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 28.08.2026 16:00-20:00 Uhr 1 mal Fr. 40.–



# BLUMEN, FLORALES

## Osternest selber flechten

Mit Mirjam Käslin, Floristin

► Wir flechten und winden mit verschiedenen biegsamen Ästen (z.B. Birke, Trauerweide, Nieten, Rosmarin) ein Osternest.

Das geflochtene Nest darf anschliessend mit Moos, Eiern, Federn und Blumenzwiebeln nach deinem Geschmack gefüllt werden.

Das Werkstück kann, mit sorgsamer Aufbewahrung, auch ein Jahr später mit wenigen frischen Zweigen wieder aufgefrischt werden.

**Mo 16.03.2026      19:00-21:00 Uhr      1 mal      Fr. 47.–**  
**Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 30.–**  
**(Barzahlung am Kursstermin)**

## Luftiger Frühlingsstrauss

### Gerüst-Strauss mit Frühlingsblumen

Mit Mirjam Käslin, Floristin

► Aus Ästen und Zweigen gestalten wir ein Gerüst. Die verschiedenen, zarten Frühlingsblumen ziehen wir in unser Gerüst ein und binden die Blumen zu einem wunderbar transparenten, luftigen Frühlingsstrauss.

Freue dich auf einen blumigen, farbigen Nachmittag.

**Sa 28.03.2026      16:15-18:00 Uhr      1 mal      Fr. 47.–**  
**Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 30.–**  
**(Barzahlung am Kursstermin)**

## Versteckte Gärten in Obwalden

### der feurige Spätsommer

Mit Iris Erdenbrink-Fricke

► Bisher haben wir Gärten im Frühling oder Frühsommer besucht, wenn es relativ einfach ist, ein Blütenmeer zu finden. Dieses Mal erfreuen wir uns am feurigen Spätsommer bzw. Herbst. Eine Gartenwelt zwischen Ernten und Herbstblühern, die Viele vielleicht gar nicht kennen.

Details zum Kurs folgen im Frühling 26.

**Sa 12.09.2026      14:00-17:30 Uhr      1 mal      Fr. 30.–**



# WERKEN, GESTALTEN

## Pfeffermühle Drechselkurs \*

### Techniken und Fertigen einer Pfeffermühle aus Holz

Mit Peter Ming

► Drechslertag drehen wir gemeinsam Pfeffermühlen. Wir starten den Tag mit ein paar Übungen zu den Techniken, die wir später für unsere Mühlen brauchen. Danach baut jeder seine eigene Mühle, die natürlich mit nach Hause genommen werden kann. Ein bisschen Drechslererfahrung ist für den Kurs von Vorteil. Gewerkt wird in 2er Team's.

**Sa 02.05.2026 09:00-16:00 Uhr 1 mal Fr. 130.-**  
**Zusätzliche Materialkosten Fr. 20.- (Barzahlung im Kurs.)**

## Drechseln Grundkurs \*

### Techniken und Möglichkeiten des Drechselns mit Holz

Mit Peter Ming

► Eine Bearbeitungstechnik, die mal sehr verbreitet war und es wieder zu entdecken gilt. Aus einem Stück Holz fertigst du schucke, 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 18. u. Fr 20.03.26 18:30-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.-**  
**Mi 29.04. u. Fr 01.05.26 18:30-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.-**  
**Zusätzliche Materialkosten Fr. 10.- (Barzahlung im Kurs)**

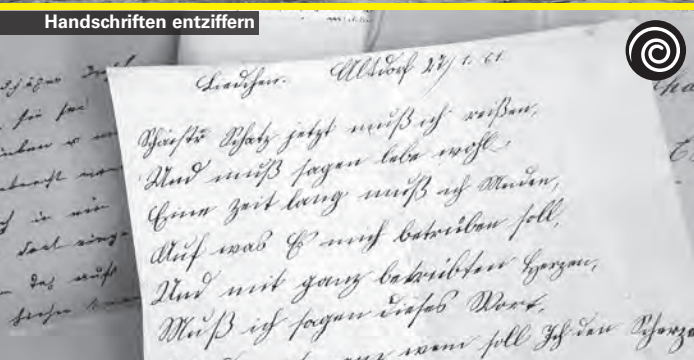
## Nassholz Drechseln \*

### Fortsetzungskurs für geübte Drechsler mit Schwerpunkt Nassholz

Mit Peter Ming

► 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 21.03.2026 09:00-16:00 Uhr 1 mal Fr. 205.-**  
**zusätzliche Materialkosten: Fr. 20.-(Barzahlung im Kurs)**





.....

## Keramik Grundkurs



### Grundlagen des Handaufbaus

Mit Annick Bosson

► Lerne in den zwei Kurstagen verschiedene Möglichkeiten der handaufgebauten Keramik kennen und erstelle deine eigenen Werke. Im Zentrum stehen die Wulst- und Platten-technik sowie das Pinchen. Nach dem ersten Tag trocknen die Objekte über Nacht bis sie «Lederhart» sind. Am zweiten Tag werdet ihr diese dann glasieren. Die Nähe zum Material und die Arbeit mit den Händen, verleihen deinen eigenen Kreationen viel Individualität und lassen den Alltag für einige Stunden in den Hintergrund rücken. Egal ob Tassen, Teller, kleine Vasen oder Dosen – fast alles ist möglich.

**Ab Sa 09.05.2026 09:00-15:00 Uhr 2 mal Fr. 290.–**  
**Brennkosten sind inklusive / Zusätzliche Materialkosten**  
**ca. Fr. 40.- (Barzahlung im Kurs)**

.....

## Keramik Drehkurs



### Grundlagen auf der Drehscheibe

Mit Saranhia Janjaroenjit

► Lerne die ersten Schritte, um mit der Drehscheibe verschiedenste Keramik-Werke zu erstellen. Am ersten Tag werden Schälchen und Becher gedreht, so lange bis die Technik sitzt. Am zweiten Tag drehst du deine Kreation ab und Glasierst sie anschliessend. Am Schluss haben wir noch etwas Zeit um das Gelernte zu repetieren und vertiefen. Der Grundkurs oder gute Keramik Kenntnisse sind Voraussetzung für den Kurs. Mit diesem Kurs erlernst du die Grundlagen für das Töpfern auf der Scheibe um anschliessend selbständig weiter zu Üben.

Nach Abschluss des Kurses werden die gefertigten Gegenstände gebrannt und können nach einigen Tagen abgeholt werden.

**Ab Sa 14.03.2026 09:00-15:00 Uhr 2 mal Fr. 310.–**  
**Ab Sa 25.04.2026 09:00-15:00 Uhr 2 mal Fr. 310.–**  
**Brennkosten sind inklusive**  
**Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 40.-**

## 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).

**Mi 18. u. Fr 20.03.26 19:00-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.–**

**Mi 29.04. u. Fr 01.05.26 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 21.03.2026 09:30-15:00 Uhr 1 mal Fr. 200.–**

**Sa 02.05.2026 09:30-15:00 Uhr 1 mal Fr. 200.–**

**Zusätzliche Materialkosten inkl. Mittagessen Fr. 40.-  
(Barzahlung am Kurstag)**



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

.....

## Farbe für deine Räume

### Ausarbeitung eines Farbkonzeptes

Mit Urs Halter, Farbgestalter / Künstler

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

**Di 21.04.2026                      18:30-21:45 Uhr                      1 mal                      Fr. 83.–**

.....

## 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 24.04.2026                      19:00-22:00 Uhr                      1 mal                      Fr. 60.–**  
**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 Schnitzermeissel 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 25.02.2026                      15:00-17:00 Uhr                      6 mal                      Fr. 160.–**  
**Ab Mi 25.02.2026                      17:45-19:45 Uhr                      6 mal                      Fr. 160.–**  
**Ab Mi 25.02.2026                      20:00-22:00 Uhr                      6 mal                      Fr. 160.–**  
**Zusätzliche Materialkosten Fr. 20.–**  
**(Barzahlung am Kurstag)**



# MALEN, ZEICHNEN

## Kreatives Zeichnen

### Entdecke deine innere Schöpferkraft

Mit Stefan Rogger, Kunstschafter / Zeichnungskünstler

► Jeder ist ein Künstler, sagte Joseph Beuys, und tatsächlich hat jeder das Potential, seine innere Schöpfungskraft zu entdecken. Dabei ist es hilfreich, das rationale Denken und wertende Blockaden zu umgehen. Dazu gibt es bildnerische Techniken, die wir zusammen entdecken. Wertefrei und spielerisch wollen wir an diesem Kurs Neues entdecken. Als Künstler nutzt Stefan Rogger diese Techniken ebenfalls und bringt sie dir in diesem Kurs näher. «Es gibt viel mehr zwischen Himmel und Erde, als wir mit unserem Verstand erkennen können.», sprach einst Lao-tse, ein Weiser. Brechen wir also an diesem vergnüglichen Nachmittag spielerisch auf in innere Kontinente und lassen wir uns von uns selbst überraschen.

**Sa 14.03.2026 14:00-17:00 Uhr 1 mal Fr. 65.–**

## Malkurse

Mit Doris Windlin, Malerin

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

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

<b>Ab Mo 02.03.2026</b>	<b>14:00-17:00 Uhr</b>	<b>4 mal</b>	<b>Fr. 125.–</b>
<b>Ab Mo 02.03.2026</b>	<b>19:00-22:00 Uhr</b>	<b>4 mal</b>	<b>Fr. 125.–</b>
<b>Ab Mi 04.03.2026</b>	<b>14:00-17:00 Uhr</b>	<b>4 mal</b>	<b>Fr. 125.–</b>
<b>Ab Mi 04.03.2026</b>	<b>19:00-22:00 Uhr</b>	<b>4 mal</b>	<b>Fr. 125.–</b>
<b>Ab Fr 06.03.2026</b>	<b>14:00-17:00 Uhr</b>	<b>4 mal</b>	<b>Fr. 125.–</b>

### Portraits und Figuren zeichnen für Fortgeschrittene/malen nach Modell

Du wirst in die Grundbegriffe des Portraitzeichnens eingeführt und in der Folge ins Modellzeichnen.

Dieser Kurs wendet sich an Personen, welche bereits einen ersten Kurs im Portrait- und Figurenzeichnen besucht haben.

**Ab Sa 07.03.2026 09:30-11:30 Uhr 4 mal Fr. 108.–**  
**Zusätzlich Modellgeld Fr. 20.- bis Fr. 30.- / je nach Gruppengrösse**

## Urban Sketching

Kursausschreibung siehe Seite 3



# SINGEN, MUSIZIEREN

## 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 28.03.2026      09:30-12:00 Uhr      1 mal      Fr. 110.–**

## Handpan Workshop

Mit René Kasperek, Handpanlehrer

► Der Workshop ist sowohl für Beginnende als auch etwas 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 28.03.2026      13:00-15:30 Uhr      1 mal      Fr. 110.–**

## Eva's Jodel-Lachwanderung

**Jodeln und Lachen - eine «Glückschemie»**

Kursausschreibung siehe Seite 13

.....

## 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 zweiteiligen 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. Gib bei der Anmeldung an, ob du eine eigene Ukulele hast. Andernfalls kannst du eine von der Kursleiterin ausleihen.

**Ab Di 24.02.2026 19:00-20:15 Uhr 2 mal Fr. 95.–**

.....

## Ukulele Fortsetzungskurs

### gemeinsam weiterspielen

Mit Anja Kiser

► Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits die Ukulele-Grundlagen kennen und Lust haben, gemeinsam weiterzuspielen. In entspannter Runde lernen wir neue Lieder, Akkorde und Schlagmuster kennen. Gemeinsam üben wir Rhythmusgefühl und Zusammenspiel immer mit Spass und Leichtigkeit. Ideal für alle, die ihre Ukulele (wieder) öfter in die Hand nehmen möchten.

**Ab Di 17.03.2026 19:00-20:00 Uhr 5 mal Fr. 185.–**

.....

## 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 24.02.2026 19:00-19:50 Uhr 8 mal Fr. 208.–**

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



# KINDER, JUGENDLICHE

## Selbstverteidigung für Girls (12 – 16 Jahre)

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

**Ab Di 24.02.2026 18:45-20:00 Uhr 8 mal Fr. 180.–**

## 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 25.02.2026 17:50-18:50 Uhr 9 mal Fr. 214.–**

**Ab Mi 25.02.2026 19:00-20:00 Uhr 9 mal Fr. 214.–**

.....

## 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 26.02.2026 15:30-16:30 Uhr 14 mal Fr. 220.–**

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

**Ab Do 26.02.2026 16:30-17:30 Uhr 14 mal Fr. 220.–**

### Break Dance für Boys und Girls / für Fortgeschrittene ab 12 Jahren

**Ab Do 26.02.2026 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 04.03.2026 14:00-17:00 Uhr 4 mal Fr. 170.–**  
**Kurspreis inkl. Black Book**





# SCHWIMMEN

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

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

### Im Wellnessbecken Aquacenter Kerns

Mit Vreny Burch

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

## «Wasserfloh» (2,5 – 5 Jahre)

### Im Wellnessbecken Aquacenter Kerns

Mit Vreny Burch

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

## Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

### Grundlagentests 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 Grundlagentests** findest du auf [www.fzo.ch](http://www.fzo.ch).

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

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

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



Krebs

Seepferd

Frosch

Pinguin

Tintenfisch

Krokodil

Eisbär



# VERANSTALTUNGEN

.....  
**Aus der «Fätzätä» wird**



**Fasnachts-Samstag, 14. Februar 2026 / 20:00 Uhr**  
**Restaurant Krone und Eventkeller «freeheit», Sarnen**

**Im Restaurant:**

Schlager-Party mit DJ Andy  
 Fasnachtsband: OKAY THE BAND

**Im Eventkeller «freeheit»:**

Revival Disco - Querbeet von den 50er bis heute mit DJ Tava

Für Kulinarik sorgt das Krone Team.

**Eintritt:**

Fr. 15.-  
 Türöffnung und Abendkasse ab 20:00 Uhr

**Tickets und Infos:**

[www.fzo.ch/veranstaltungen/fasnacht](http://www.fzo.ch/veranstaltungen/fasnacht)

**Veranstalter:**

Revival-Disco  
 Pro Senectute Obwalden  
 Hotel Krone, Sarnen  
 Freizeitzentrum Obwalden



.....  
**GV 2026 des Freizeitentrums**

Die jährliche Mitgliederversammlung 2026 findet  
 am **Freitag, 1. Mai 2026** um 18.30 Uhr statt.

# JAMES GRUNTZ (SOLO)

Freitag, 20. März 2026 / 20:30 Uhr  
Eventkeller «freeheit», Sarnen



Ein Eintauchen in Klang und Stimme – reduziert, schwebend, voller Seele. James Gruntz zeigt seine Songs so, wie sie entstanden sind – zart, unverfälscht, und unvergleichlich.

## Eintritt:

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

## Tickets und Infos:

[www.fzo.ch/veranstaltungen/jamesgruntz](http://www.fzo.ch/veranstaltungen/jamesgruntz)

Veranstaltungspartner:



Finanzielle Unterstützung:



# 2026 ist ein Ferienpassjahr

für Schulkinder in Obwalden  
vom 13. Juli bis 7. August 2026



Alle zwei Jahre findet der Ferienpass statt - organisiert vom Freizeitzentrum Obwalden. 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** wie Badi- und Minigolfeintritte enthalten.

Und dies ist noch lange nicht alles...

Die Aktivitätsauswahl folgt nach den Osterferien 2026.



Das Ferienpass-Team ist im September 2025 in die Vorbereitungen gestartet. Die Programmgestaltung, die Organisation von Infrastruktur, die Suche nach Sponsoren und Personal nehmen viel Zeit in Anspruch.

## Willst du den Ferienpass mitgestalten oder unterstützen?

Wir suchen Personen, Vereine oder Organisationen, welche eine Aktivität anbieten wollen. Das kann ein Kreativangebot, Outdoor-Erlebnis, Tanz, Musik, Sport oder gar etwas sein, von dem wir noch nie gehört haben.

Du möchtest bei der Durchführung mithelfen oder den Ferienpass finanziell oder materiell unterstützen?

Für jegliche Mithilfe und/oder Unterstützung melde dich bitte unter [ferienpass@fzo.ch](mailto:ferienpass@fzo.ch).

## Über den Ferienpass informiert sein?

[www.ferienpass.fzo.ch](http://www.ferienpass.fzo.ch), auf Facebook und Instagram  
041 662 08 44 / [ferienpass@fzo.ch](mailto:ferienpass@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](https://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**

**Donnerstag, 15.00 – 16.00 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.)

## 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