

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

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). Weitere Infos dazu findest du unter: 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

Ombudsstelle

Richte dein Anliegen zu verschiedenen Themen des FZO's an folgende **Ombudsstelle** des Freizeitentrums: **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

Das nächste gedruckte Programm erscheint im Januar 2027 mit Start der Kurse ab Mitte Februar 2027

Das ganze Programmheft und noch mehr unter:



PROGRAMM 2026/2 FZOoh!

Inhaltsverzeichnis

Seite



BUNT, GEMISCHT

Hilfe, mein Kind bekommt das erste Handy!	3
Papier-Plissée	3
Jiaozi - Teigtaschenwerkstatt	4
Schneeschuhtour selbständig planen	4
Groove	5
Erste Hilfe bei Grosskindern	5
Videoschnitt lernen	5
Die Kraft des tiefen Zuhörens	6
Weihnachtszauber aus der Küche	6
Fotografieren: Bildgestaltung in der Praxis	7
Fotografie: Nachtaufnahmen in Luzern	7
Handyfotografie	7



ORGANISIEREN, KOMMUNIZIEREN

Worte die ankommen	9
ChatGPT Basic	9
Canva für Einsteigende	10
Instagram-Profil professionell gestalten	10
Spanisch 3	10
English Kurse	11,12



LEBEN GESTALTEN

Wenn der Funke erlischt	13
Shinrin Yoku	13
Pfad der Ruhe	14
White Sound Gong Meditation	14
Reiki-Seminar Level 2	14
Den Winter neu entdecken	15
Sternzauber-Halskette	15
Ätherische Öle	15
Autogenes Training	16
Die mentale Stärke (Basis)	16
Räuchern-Kurse	17,18



GESUNDHEIT

Einführung Augentraining	19
Augentraining Workshop	19



BEWEGEN TRAINIEREN

Schwimmkurs für Erwachsene	21
Aqua Dance	21
Rückenkräftigung	21
Fat Burn	22
Bauch, Beine, Po	22
Bodytoning	22
Bewegtes Gehirntraining mit Spass	23
Tai-Chi-Chuan	23
Qigong	23
Bewegt von Kopf bis Fuss	24
Zumba	24
Pilates-Kurse	24,25,26
Faszienfit	26
Yoga-Kurse	26,27





ESSEN, GENIESSEN

Kaukasische Küche	29
Japanisch kochen - Sushi	29
Wildküche	30
Basic-Kochkurs für Männer	30
Artischocken-Küche	31
Persische Küche	31
Türkische Küche - Vegetarisch	31
Indische Küche zum Selbermachen	32
Vegetarische Vielfalt Indiens	32



BLUMEN, FLORALES

Callunaherz	33
Adventskranz	33



WERKEN, GESTALTEN

"Aus Alt mach Schön"-Glasupcycling	35
Farben wirken	35
Solartrockner selber bauen	36
Holzschnitzen, Holzbildhauen	36
Drechseln-Kurse	37
Keramik-Kurse	38
Schweissen-Kurse	39



MALEN, ZEICHNEN

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



SINGEN, MUSIZIEREN

Ukulele-Kurse	41
Schwyzerörgeli-Kurse	41
Jodel-Kurse	42



KINDER; JUGENDLICHE

Yoga für Girls (12-20 Jahre)	43
Access Bars Kids	43
Babymassage	44
Kindertanzen	44
Black Book Workshop (ab 10 Jahren)	45
Break Dance für Boys und Girls	45



SCHWIMMEN

Babyschwimmen	46
Kinderschwimmkurse	46



VERANSTALTUNGEN

FERIENPASS	48
------------	----

SPIELBOX-LUDOTHEKEN

	49
--	----

VEREIN

	50
--	----

KURSLEITERIN

Vreny Burch «Herzensangelegenheiten»

Ein Glück, dass sich Vreny Burch überhaupt für dieses Portrait bereit erklärt hat. „Ich stehe ungern im Mittelpunkt.“ sagt sie. Einzig, wenn sie beim Jodeln auf der Bühne stehe, könne sie diesen Umstand geniessen. Wenn Herz und Stimme zusammenkommen, könne es nur gut kommen. Bei ihren weiteren Erzählungen über ihre vergangenen und aktuellen Tätigkeiten wird klar, dass sie oft ungewollt in den Mittelpunkt gerät. Sei es als Leitung in Teams oder einfach als vermittelnde und umsichtige Person



mit dem Herz am rechten Fleck. Die Liebe hat sie aus dem Luzerner Hinterland nahe an den Mittelpunkt der Schweiz gebracht. Die Liebe zu einer Landschaft! „Wenn ich von einem Aussichtspunkt über das Sarneraatal schaue, geht mir das Herz auf!“ Sofort schlägt sie auch den Bogen zu ihren Baby-Wellness- und „Wasserfloh“-Kursen im Aquacenter und meint: „Es ist mir wichtig, dass Kinder in dieser Umgebung mit Seen und Bächen einen guten und sicheren Umgang mit Wasser haben. Gleichzeitig ist es ein Privileg, dass wir dazu in Obwalden ein solch tolles Hallenbad haben.“ Sie selber hat sich von ihrer früheren Angst vor dem Wasser längst befreit und freut sich inzwischen, dass sie die Gelegenheit hat, ihre Freude an diesem Element weiterzugeben. Dass sie beobachten kann, wie kleine Kinder im Laufe eines Kurses ihre Wasserscheuheit ablegen, erfüllt ihr Herz. „Es ist wunderschön zu sehen, wie in einer Kurslektion eine entspannte Nähe zwischen dem Kind und der erwachsenen Begleitperson möglich ist und in dieser Entspannung neue Welten aufgehen können.“

Vreny beschreibt sich als sozial, friedlich, engagiert und sehr einfühlsam. Positive Eigenschaften, welche sie in all ihren verschiedenen Rollen einbringt. Sei es als Familienfrau, als Kursleiterin, in der Leitung des Reinigungsteams im Aquacenter und letztlich auch bei Buchhaltungsaufgaben oder kreativen Aufträgen. Immer haben diese Aufgaben mit Menschen zu tun. Was und wo sie in Zukunft wirkt, lässt sie sich offen. Eigentlich habe sie eine Grundzufriedenheit mit dem was sei. Einzig Tätigkeiten ohne Bereicherungen könnten ein Grund sein, etwas hinter sich zu lassen. „Ich will gefordert werden, ich will mitgestalten, entwickeln und mich einbringen können. Solange es Herzensangelegenheiten sind, habe ich die Energie dafür.“ Neue Lebensumstände werden ebenfalls neue Möglichkeiten eröffnen. Für diese will sie offen sein. Eines bleibe bestimmt: „Alles was ich mache, mache ich mit Herz!“



PORTRAIT

MITGLIED

Werde Mitglied!

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

Als Mitglied – Einzel oder Familie

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

ANMELDUNG

- ▶ **Anmeldungen** werden in der **Reihenfolge** des Eingangsdatums berücksichtigt.
- ▶ Deiner Anmeldung folgt kurz vor Kursbeginn eine **Einladung** mit Rechnung (per E-Mail oder Post).
- ▶ Eine allfällige **Versicherung** ist Sache der Teilnehmenden.
- ▶ Die **telefonische Anmeldung** ist ebenfalls **verbindlich**.
- ▶ **Anmeldeschluss** ist in der Regel 10 Tage vor Kursbeginn.
- ▶ Mit der Anmeldung bestätigst du, dass du unseren **AGB** zustimmst und die **Datenschutzerklärung** unter www.fzo.ch/downloads zur Kenntnis genommen hast.

Ja, ich melde mich an:

Kurs-Name 1:

Startdatum:	Kurszeit:
-------------	-----------

Kurs-Name 2:

Startdatum:	Kurszeit:
-------------	-----------

Vorname: _____

Name: _____

Adresse: _____

PLZ + Ort: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

E-Mail: _____

Geb.Dat.: _____

Bemerkung: _____

Unterschrift: _____

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

Bitte einsenden an:

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

Infos zu den Baby-Wellness- und „Wasserfloh“-Kursen findest du auf Seite 46

Hilfe, mein Kind bekommt das erste Handy!

Was passiert, wenn das Smartphone Teil des Familienalltags wird?

Mit Silvia Schäli-Hurschler

► An diesem Abend erfahren Eltern, warum freies Spiel für die Entwicklung zentral ist, was Studien zum Medienkonsum zeigen und wie eine gute Vorbereitung auf das erste Handy gelingt. Wir werfen einen Blick auf Games, Social Media, KI und aktuelle Trends – und wie Kinder lernen können, ein Handy zu verstehen und kompetent, bewusst und gewinnbringend zu nutzen. Und wir sprechen über den ganz normalen Alltag: zwischen «Nur noch ein Level!», Diskussionen am Küchentisch und dem Versuch, konsequent zu bleiben. Für Eltern, die ihre Kinder bewusst, sicher und gelassen begleiten möchten.

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Kantonsbibliothek Obwalden.

Di 27.10.2026 19:00-20:30 Uhr 1 mal Gratis
Anmeldung erforderlich!

Dieser Gratis-Vortrag wurde durch eine grosszügige, private Spende an das Freizeitzentrum ermöglicht.

Gleichzeitig ist dies der Auftakt zu Veranstaltungen und Kurs-Angeboten, welche in Zukunft und in loser Folge mit den Spendengeldern angeboten werden können.

Beachte auch das kommende Kursprogramm 27-1.

Papier-Plissée



Kreative Faltekunst für dekorative, stilvolle Anhänger

Mit Pia Ryser

► Tauche ein in die faszinierende Welt der Plissée-Anhänger aus Papier. In diesem Kurs lernst du eine raffinierte Faltechnik kennen und gestaltest daraus elegante Ornamente aus dekorativem Papier. Ob als Fensterschmuck, Christbaumanhänger oder besonderer Blickfang für dein Zuhause – jedes Stück entsteht mit Freude am Formen und Falten und Kombinieren. Der Kurs eignet sich für alle, die Kreativität und schönes Design verbinden möchten.

Mo 02.11.2026 19:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 45.–
Material inbegriffen

Jiaozi - Teigtaschenwerkstatt



Garnelen-, Lauch-Ei-, Rind-Sellerie- und Zwiebel-Taschen

Mit Nan Gao, Lebensmittelingenieurin

► In diesem Kurs lernst du beliebte, chinesische Teigtaschenarten von Grund auf selbst zuzubereiten und auf verschiedene Arten, gedünstet oder gebraten, jeweils mit passenden Beilagen/Saucen zu geniessen.

Von der Vorbereitung des Teigs über das Falten und Füllen, das Garen, die Saucen und Getränkeauswahl bis hin zum gemeinsamen Geniessen begleiten wir Euch Schritt für Schritt auf einer kulinarischen Entdeckungsreise nach China.

Beginnende sind genauso eingeladen wie Fortgeschrittene. Wir erklären alles auf Deutsch und auf Wunsch auch auf Englisch und Chinesisch. :-) Alle können dem Kurs problemlos folgen.

Abschliessend genießen wir die köstlichen Gerichte gemeinsam, begleitet von passender chinesischer Musik, entsprechenden Getränken und Desserts.

Sa 17.10.2026 10:00-14:00 Uhr 1 mal Fr. 85.–

Weitere Kochkurse siehe ab Seite 29

Schneeschuhtour selbständig planen



Von digitalen Hilfsmitteln bis zur Orientierung im Gelände

Mit Dominik Frei, Wanderleiter mit eidg. Fachausweis

► Sicher, rechtzeitig und glücklich am Ziel ankommen. Das wünschen wir uns alle für jede Schneeschuhtour. Damit das gelingt, braucht es nicht viel. Aber das wenige, soll bewusst und rechtzeitig gemacht werden. Die Kursteilnehmenden lernen eine Schneeschuhtour zu planen, mit der Unsicherheit der Wetter-, Schnee- und Geländebedingungen umzugehen und das geeignete Material für die Tour zu packen. An einem Kursabend planen wir eine Schneeschuhtour mit digitalen Hilfsmitteln (SchweizMobil, Abonnementsversion) und lernen den Umgang mit Wetter- und Sicherheits-Apps. Auf der gemeinsamen Schneeschuhtour setzen wir das gelernte Wissen im Gelände um. Im Kurs wird Wissen zum Thema Lawinen vermittelt, damit die Schneeschuhtour ausserhalb von potenziellen Lawinengefahren geplant werden kann. Der Umgang mit Lawinen-Sicherheitsausrüstung wird jedoch nicht vermittelt.

Ab Di 12.01.2027 18:00-21:00 Uhr 2 mal Fr. 150.–
Zweiter Tag (Schneeschuhtour) Sa 16.01.27 08:00-17:00 Uhr

GROOVE Dance



Die einfachste Tanzstunde der Welt

Mit Andrea Häcki

► GROOVE ist ein dynamisches und kreatives Tanzerlebnis mit Interaktionen und voller Spass. Es ist eine Mischung aus traditionellem und freiem Tanz. Wir tanzen dabei alle gemeinsam zu toller Musik, einfache Schritte und Rhythmen. Dabei tanzen alle auf ihre eigene Weise. Auf einer Reise durch unterschiedliche Musik- und Tanzstile begleite ich Dich, in Deinem Körper anzukommen und Dich dabei gut zu fühlen.

Von langsamen, genüsslichen, meditativen Bewegungen zu mitreissenden Cardio Tracks, die Muskeln und Herz-Kreislauf-System herausfordern, ist alles dabei – die Erfolgsgarantie für den Einklang von Körper, Geist, Herz und Seele.

Ab Do 15.10.2026 18:00-19:00 Uhr 13 mal Fr. 260.–

Erste Hilfe bei Grosskindern



Mit Bernadette Omlin

► Der Umgang mit Kleinkindern erfordert vorausschauendes Handeln, damit Gefahren frühzeitig erkannt und vermieden werden können. Dennoch lassen sich Unfälle nicht immer verhindern: Ein Kind steckt versehentlich eine kleine Spielzeugfigur in den Mund oder eine Tasse heisser Kaffee kippt um und verletzt das Kind. In diesem Kurs lernst du, wie du dich in solchen Situationen richtig reagierst: Wen du im Notfall kontaktieren sollst, welche Erste-Hilfe-Massnahmen sinnvoll sind und wie du je nach Situation angemessen handelst. Zudem erhältst du praktische Tipps, wie du dein Zuhause kindersicher gestalten und so Unfällen vorbeugen kannst. Neben theoretischen Grundlagen und praktischen Übungen bleibt auch genügend Zeit für deine Fragen.

Ein Kursangebot in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Obwalden und Nidwalden.

Do 29.10.2026 13:30-17:30 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 beherrschst nach diesem Kurs die Grundlagen des Videoschnitts.

Ab Mo 09.11.2026 19:00-21:30 Uhr 2 mal Fr. 250.–

Die Kraft des tiefen Zuhörens



Beziehungen stärken, Gelassenheit gewinnen

Mit Beatrice Häcki

► Wenn jemand mit dir spricht, läuft in deinem Kopf oft ein ganzer Film ab: Was du als Nächstes sagen willst, ob du genug mitfühlst, was die Person wohl meint. Du hörst zu ... aber bist du wirklich da? Deep Listening, tiefes Zuhören, ist eine andere Qualität: präsent, urteilsfrei, von Herzen. Und das Schöne: Du musst es nicht erst lernen. Du wurdest mit dieser Fähigkeit geboren. Wenn du wirklich zuhörst, entsteht Vertrauen und Menschen öffnen sich. Missverständnisse lösen sich auf, Gespräche werden tiefer, Beziehungen stärker. Du wirst ruhiger, klarer und gelassener. In diesem zweiteiligen Workshop übst du, wieder dorthin zurückzufinden – durch kurze Inputs und direkte Erfahrungen in kleinen Gruppen.

Ab Sa 14.11.2026 09:00-11:00 Uhr 2 mal Fr. 120.–

Weihnachtszauber aus der Küche



Festliches Gebäck und süsse Geschenke selbstgemacht

Mit Natalie Sokolykova - Tulej

► Anfang Dezember ist die Zeit der Vorfreude auf Weihnachten, des Duftes von Gewürzen und gemütlicher Abende. Gemeinsam schaffen wir eine warme Atmosphäre voller Kreativität und lernen Rezepte kennen, die sich gut vorbereiten lassen oder sich perfekt als selbstgemachte Geschenke für Familie und Freunde eignen.

Das Herzstück des Kurses ist der legendäre englische Porter Cake. Wir bereiten ihn nach meinem bewährten Familienrezept zu. Ausserdem lernen wir luftige festliche Bouchées aus Brandteig mit einer leichten Creme ohne Butter zuzubereiten und erarbeiten ein vielseitiges Grundrezept für Vanille- und Schokoladencreme mit reduziertem Zuckergehalt.

Für die perfekte Balance stellen wir zudem verschiedene Sorten handgemachter Weihnachtspralinen her. Einige Varianten sind glutenfrei, laktosefrei und ohne zugesetzten Zucker.

Fr 04.12.2026 18:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–

... übrigens: wenn du unseren Newsletter abonnierst, bist du informiert und vorne dabei!
www.fzo.ch/newsletter

(erscheint ca. 6x jährlich)





Fotografieren: Bildgestaltung in der Praxis

Mit Robert Fischlin, Fotograf

► Du erhältst Tipps für die Gestaltung deiner Bilder beim Fotografieren, in Bezug auf Schärfentiefe / Standpunkt / Ausschnitt / Motivwahl / Brennweite und mehr. Tag 1 findet in der Stadt Luzern statt. Am Tag 2 vertiefen wir das Thema und besprechen deine eigenen Aufnahmen.

Ab Sa 17.10.2026 08:00-12:00 Uhr 2 mal Fr. 180.–



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).

Mi 14.10.2026 18:15-21:15 Uhr 1 mal Fr. 70.–



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.

Fr 27.11.2026 15:00-18:00 Uhr 1 mal Fr. 78.–

Fr 27.11.2026 19:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 78.–

White Sound Gong Meditation



Holzschnitzen



Jiaozi-Teigtaschenwerkstatt





ORGANISIEREN, KOMMUNIZIEREN

Worte die ankommen

Wirksame Gespräche mit dem Modell der gewaltfreien Kommunikation.

Mit Stefan Amport

► Du sagst etwas. Und es kommt anders an als gedacht. Das Gespräch geht in eine Richtung, die du nicht wolltest. Emotionen kochen hoch, oder deine Worte verpuffen einfach. In diesem interaktiven Kurs lernst und erlebst du, warum das passiert. Und wie du in schwierigen Momenten so sprichst, dass beim Gegenüber ankommt, was du meinst.

Do 03.12.2026 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 50.–

ChatGPT Basic

KI in Beruf und Alltag «sinnvoll» nutzen

Mit Nives Egger

► In diesem Basic-Workshop lernst du die Hintergründe und die Funktionsweise von ChatGPT kennen und entdeckst, wie dich generative Künstliche Intelligenz sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag unterstützen kann. Im Workshop probieren wir verschiedene Anwendungen gemeinsam aus und tauschen unsere Erfahrungen aus. Zudem werfen wir einen kritischen Blick auf aktuelle Entwicklungen im Bereich der generativen Künstlichen Intelligenz und diskutieren Chancen und Herausforderungen im Umgang damit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – Neugier genügt!

Mi 21.10.2026 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 80.–

.....

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 05.12.2026 09:00-13:00 Uhr 1 mal Fr. 150.–

.....

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!»

Di 20.10.2026 18:00-20:30 Uhr 1 mal Fr. 115.–

.....

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 13.10.2026 11:00-12:30 Uhr 12 mal Fr. 407.–
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.

Ab Mi 14.10.2026 15:45-17:15 Uhr 12 mal Fr. 324.–
Bücher im Kursgeld nicht inbegriffen

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 Mo 19.10.2026 19:15-20:45 Uhr 10 mal Fr. 280.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English for Starters 2

Ab Di 20.10.2026 19:10-20:40 Uhr 9 mal Fr. 252.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English for Starters 3

Ab Mi 21.10.2026 17:30-19:00 Uhr 9 mal Fr. 252.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English for Starters 5

Ab Di 20.10.2026 17:30-19:00 Uhr 9 mal Fr. 252.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

... 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!

.....

English in Action 3

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» begegnest du Englisch in einer alltagsbezogenen und lebendigen Art, die du überall einsetzen kannst. Kursniveau ist auf den Europäischen Referenzrahmen abgestimmt. Auch für Quereinsteiger gedacht.

Ab Mi 21.10.2026 19:10-20:40 Uhr 9 mal Fr. 252.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

.....

English in Action, General Conversation

Mit Désirée Burch

► Englisch-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 04.01.2027 18:00-20:00 Uhr 4 mal Fr. 150.–
Ab Di 05.01.2027 18:00-20:00 Uhr 4 mal Fr. 150.–
Ab Mi 06.01.2027 18:00-20:00 Uhr 4 mal Fr. 150.–
Ab Do 07.01.2027 19:40-21:40 Uhr 4 mal Fr. 150.–

.....

English in Use 3

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 du Englisch selbstbewusster und effektiver benutzen kannst. Durch «learning by doing» in kleiner Gruppe, begegnest du Englisch auf einer lebendigen und stressfreien Art. Kursniveau ist auf den Europäischen Referenzrahmen abgestimmt. Auch für Quereinsteiger geeignet.

Ab Mo 19.10.2026 17:20-19:05 Uhr 10 mal Fr. 325.–
Kurspreis ohne Lehrmittel



LEBEN GESTALTEN

Wenn der Funke erlischt

Die Kunst, das Begehren neu zu entdecken

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

► Viele Menschen kennen das Gefühl: Was einmal prickelnd war, ist zur Routine geworden. Man liebt sich – aber das Begehren scheint langsam zu verschwinden. Es droht die Langeweile. Und dann ist da vielleicht noch die Scham: das leise Schweigen über das, was man sich eigentlich wünscht.

Dieser Vortrag ist für alle, die sich fragen: Kann ich Routine präventiv vermeiden? Geht da noch mehr?

Für alle, die nicht in diesen «Strudel» der Gefühle geraten wollen, oder spüren das bereits etwas fehlt - und nicht wissen, wie sie darüber sprechen sollen. Und auch für alle, denen es eigentlich gut geht und die trotzdem neugierig sind. Langeweile und Scham – zwei Themen, die fast alle kennen und kaum jemand ausspricht. Hier tun wir genau das und es darf dabei leicht sein.

Do 12.11.2026 19:15-20:30 Uhr 1 mal Fr. 35.–

Shinrin Yoku

Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes

Mit Esther Slanzi

► Shinrin Yoku ist eine japanische Methode zur Förderung der Gesundheit von Körper und Geist.

Mit ausgewählten Übungen tauchst du in die beruhigende Atmosphäre des Waldes ein und findest Leichtigkeit, Ruhe und neue Energie.

Du atmest auf, lässt den Kopf frei werden und spürst, wie dich die Natur wieder in Balance bringt.

Du wirst achtsam durch diese besondere Auszeit begleitet und kannst dich ganz auf das Erleben konzentrieren.

Entdecke, wie gut es tut, einfach mal nichts zu müssen und im Moment zu sein.

Shinrin Yoku entstand vor rund 50 Jahren in Japan und wird seitdem wissenschaftlich untersucht, wobei ihre positiven Effekte gut belegt sind. Für Menschen ab 18 Jahren.

Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Obwalden und Nidwalden ausgeschrieben.

So 18.10.2026 09:30-12:00 Uhr 1 mal Fr. 45.–

.....

Pfad der Ruhe

Stress und bewusste Entspannung besser kennen lernen

Mit Sebastian Müller

► Stress gehört für viele zum Alltag. Unser vegetatives Nervensystem – insbesondere der Vagusnerv – spielt dabei eine zentrale Rolle, sowohl während als auch nach Stresssituationen. Lerne, die Signale deines Körpers besser wahrzunehmen und verstehe, was ein «stabiler Vagus» bedeutet. Mit gezielten Übungen für Körper und Geist findest du bewusst in die Entspannung und erhältst alltagstaugliche Methoden zum Abschalten. Der Kurs richtet sich an alle, die Stress besser verstehen und mehr innere Ruhe finden möchten.

Fr 16.10.2026 19:00-20:30 Uhr 1 mal Fr. 25.–

.....

White Sound Gong Meditation

Die Klangwelt des Gongs erfahren

Mit Liliane Gabriel

► Angenehm abgestimmtes Kundalini Yoga bereitet Körper und Geist auf den Gong vor. Danach liegst du auf deiner Matte, während sich das kraftvoll aufbauende Spiel des Gongs entfaltet. Eine Klangwelt aus vibrierenden Frequenzen und Obertönen erwarten dich, die Körper, Geist und Seele harmonisiert, reinigt und wohltuend in Resonanz bringt. Wer sich dem Klang hingibt, ist zugleich hellwach und tief entspannt. Meditation geschieht fast von selbst - der Geist klärt sich und der Körper lässt in tiefer Entspannung los. Anschliessend bewegen wir uns zu Musik und spüren die Füße auf der Erde.

Fr 27.11.2026 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 50.–

.....

Reiki-Seminar Level 2

Mit Reiki zufriedener und gesünder leben

Mit Arno Greter, Reiki & Leadership Coach

► Du bekommst ein Füllhorn von neuen Anwendungsmöglichkeiten in die Hände. Du lernst, drei Reiki-Symbole kennen und sie richtig und verantwortungsvoll anzuwenden. Diese Symbole helfen, positive Wirkungen zu verstärken, sich selber besser zu schützen und sich selbst und andere noch effektiver mit der Energie zu behandeln. Du lernst, hemmende Blockaden aus der Vergangenheit aufzulösen und die Zukunft positiv zu beeinflussen. Ein weiterer Höhepunkt ist, Menschen aus der Ferne mit harmonisierender Reiki-Energie zu behandeln. Finde heraus, wie du mit der positiven Reiki-Energie deine persönliche Entwicklung gezielt unterstützen kannst.

Ab Fr 30.10.2026 18:00-20:00 Uhr 6 mal Fr. 380.–
Ab Sa 31.10.2026 10:00-16:00 Uhr 2 mal Fr. 380.–

.....

Den Winter neu entdecken

Zeit der Regeneration und des Rückzugs

Mit Sabrina Gundert, Autorin und Coach

► Die Natur macht es uns vor – in der Erde bereitet sich vor, was im Frühling erblühen will. Ähnlich können wir den Winter nutzen, um herauszufinden, was wir wollen in unserem Leben und wie es weitergehen soll. Im übertragenen Sinne können wir den Winter zudem mit den Krisen im Leben vergleichen – jenen Zeiten, die unwirtlich, harsch und oft rau sind. Sie laden ein, die Weichen für den persönlichen Lebensweg neu zu stellen und zu erkennen, dass die Winter des Lebens wie der Winter in der Natur oft die Basis für die nächsten Schritte sind.

Do 05.11.2026

19:00-21:00 Uhr

1 mal

Fr. 50.–

.....

Sternzauber Halskette

intuitiv - verbindend - strahlend

Mit Judith von Rotz, Heilstein Beraterin

► In diesem Workshop gestaltest du deine persönliche Sternzauber Halskette aus ausgewählten Heilsteinen - achtsam, intuitiv und in entspannter Atmosphäre. Deine Sternzauber Halskette wird zu deinem einzigartigen Begleiter für deinen Alltag. Die Freude am Gestalten, der Austausch und ein liebevoll gehaltener Raum stehen im Mittelpunkt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Fr 20.11.2026

17:30-21:00 Uhr

1 mal

Fr. 170.–

Zwischenteile und Anhänger (Silber 925) können zusätzlich erworben werden.

.....

Ätherische Öle

Entdecke die Kraft der Natur

Mit Franziska Britschgi und Monika Jäggli

► 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 30.10.2026

19:00-22:00 Uhr

1 mal

Fr. 90.–

Kursgeld inkl. Materialkosten

.....

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, welche 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 13.10.2026 20:10-21:00 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 17.10.2026 09:00-16:00 Uhr 1 mal Fr. 185.–

... 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!

.....

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 27.10.2026 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 04.11.2026 17:00-19:00 Uhr 1 mal Fr. 50.–
Preis für 1 Erwachsene und 1 Kind

.....

Räuchern in der Advents- und Weihnachtszeit

Eine Zeit voller Düfte

Mit Bernadette Wieland

► Duft von Bienenwachs, Duft von Tannenzweigen, von Weihnachtsgebäck, von Glühwein und aromatischem Tee – die Weihnachtszeit ist voll von Gerüchen.

Nach alter Tradition gehört auch der Duft von Räucherwerk zum Weihnachtsmonat und zum Jahreswechsel.

Du erfährst mehr über die Tage vor und um das Weihnachtsfest und lernst die Eigenschaften und Wirkungsweisen einiger typischer Weihnachtsgewürze kennen. Du kreierst daraus deine eigene, weihnächtliche Räuchermischung.

Di 24.11.2026 19:00-21:30 Uhr 1 mal Fr. 50.–

.....

Räuchern – Das Geheimnis der Rauh- oder Rauchnächte

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 03.12.2026 19:00-21:15 Uhr 1 mal Fr. 45.–

.....

Räuchern im Jahreskreis

Im Rhythmus der Natur

Mit Bernadette Wieland

► Jedes Jahr dürfen wir das Keimen – Wachsen – Blühen – und Vergehen in der Natur beobachten. Es ist ein Kreislauf, etwas, das immer wiederkehrt.

Unsere Vorfahren lebten sehr verbunden mit dieser zyklischen Zeit. Dabei ging es nicht um die Uhrzeit, sondern darum, wofür die Zeit reif ist. In jedem Moment der Reife ist sowohl der Anfang als auch das Ende enthalten. Das Leben in der zyklischen Zeit leben – erleben, bringt mehr Ruhe und Gelassenheit in unseren Alltag.

Erfahren Sie, begleitet von den jeweiligen Pflanzendüften, mehr über die zyklische Zeit, über die acht Jahreskreisfeste, die unsere Vorfahren feierten und die auch heute zum Teil noch gefeiert werden.

Di 12.01.2027 19:00-21:30 Uhr 1 mal Fr. 50.–



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? Dann bist du bei diesem Augentraining genau richtig. Den Einführungskurs Augentraining starten wir mit einer kurzen Meditation, da Entspannung wichtig fürs Augentraining und bessere sehen ist. Danach erfährst du, wie das Auge und das Sehen funktionieren und du erhältst Gesundheitstipps. Wir führen gemeinsam Übungen durch, die zu einem entspannteren, komfortableren und besseren Sehen verhelfen.

Mi 28.10.2026 **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

► Der Workshop Augentraining ist die Fortsetzung des «Kurses Einführung Augentraining» und besteht aus viel Praxis. Gemeinsam führen wir viele Übungen durch, die zu einem entspannteren, komfortableren und besseren Sehen verhelfen. Der Workshop kann immer wieder besucht werden.

Voraussetzung für die Teilnahme: besuchter Einführungskurs Augentraining (siehe FZO-Kursprogramm) oder eine gleichwertige Ausbildung mit Grundwissen über das Auge und das Sehen.

Mi 20.01.2027 **19:00-21:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 70.–**

... 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

Keramik Giesskurs



Shinrin Yoku



AccessBars Kids





BEWEGEN, TRAINIEREN

Schwimmkurs für Erwachsene

für ausgewachsene Wasserratten

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. Der Eintritt ins Hallenbad ist im Kurspreis nicht inbegriffen.

Ab Mo 12.10.2026 09:15-10:00 Uhr 10 mal Fr. 200.–
Hallenbadeintritt 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. Deine Muskulatur wird optimal und schonend trainiert.

Der Eintritt zum Aquacenter/Schwimmbad 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 Mo 12.10.2026 10:15-11:00 Uhr 10 mal Fr. 200.–
Hallenbadeintritt nicht inbegriffen

Rückenkräftigung

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

► Nach dem Aufwärmen wird mit wirkungsvollen Kräftigungsübungen die Rückenmuskulatur gestärkt und mit verschiedenen Mobilisationsübungen werden Verspannungen entgegengewirkt. Dieser Kurs hilft dir auch falsche Bewegungen und Fehlhaltungen zu erkennen. Mit einem entspannenden Stretching wird die Stunde beendet.

Ab Di 13.10.2026 17:45-18:45 Uhr 13 mal Fr. 190.–

.....

Fat Burn

Mit Katja Rügsegger, Diplom Aerobics Instuctor (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 13.10.2026 18:50-19:50 Uhr 13 mal Fr. 190.–
Ab Do 15.10.2026 20:00-21:00 Uhr 13 mal Fr. 190.–

.....

Bauch, Beine, Po

Mit Katja Rügsegger, Diplom Aerobics Instuctor (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 15.10.2026 18:45-19:45 Uhr 13 mal Fr. 190.–

.....

Bodytoning

Bring deinen Körper in Form.

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

► Nach dem Aufwärmen folgt der Hauptteil mit Übungen zur Straffung und Kräftigung diverser Körperpartien, wie z.B. Arme, Beine, Gesäss und Rumpf. Das abwechslungsreiche Training besteht aus Kräftigungsübungen mit und ohne Hilfsmitteln. Zum Abschluss der Lektion folgen Dehnungsübungen.

Ab Mi 14.10.2026 09:00-10:00 Uhr 13 mal Fr. 190.–

.....

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 13.10.2026 17:30-18:30 Uhr 12 mal Fr. 300.–

.....

Tai-Chi-Chuan

Chi Kung (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 12.10.2026 20:00-21:00 Uhr 13 mal Fr. 293.–

.....

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 Di 13.10.2026 18:45-19:45 Uhr 13 mal Fr. 297.–

.....

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 15.10.2026 09:40-10:40 Uhr 14 mal Fr. 261.–

.....

Zumba

Fitness beim Tanzen

Mit Mónica Wettstein-Baraybar

► 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 «Spas und einfach zu machen» und eignet sich für alle Leistungsstufen. Für Zumba-Fitness muss man nicht tanzen können. Was zählt ist, dass man sich gerne zu Musik bewegt und Spas daran hat. 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.

Ab Di 13.10.2026 09:00-10:00 Uhr 12 mal Fr. 204.–

Ab Do 15.10.2026 19:15-20:15 Uhr 12 mal Fr. 204.–

.....

Pilates & FAMO Fascia Movement®

Mit Nicole Helfenstein, Zertifizierte Pilatesinstructorin, FAMO Fascia Movement® und Matwork®, nach 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 mattenbasierte, effektive Training wird mit Massagebällen und anderen Hilfsmitteln unterstützt. Dieser Kurs ist für alle bewegungsfreudigen und sportbegeisterten Menschen gedacht!

Ab Mo 12.10.2026 17:10-18:10 Uhr 14 mal Fr. 261.–

Ab Mo 12.10.2026 18:15-19:15 Uhr 14 mal Fr. 261.–

.....

Pilates Mat Group

Mit Nicole Helfenstein, Zertifizierte Pilatesinstructorin, FAMO Fascia Movement® und Matwork®, nach 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 14.10.2026 08:30-09:30 Uhr 13 mal Fr. 243.–

.....

Pilates «Best Age»

Mit Nicole Helfenstein, Zertifizierte Pilatesinstructorin, FAMO Fascia Movement® und Matwork®, nach art of motion

► Dieser Kurs richtet sich gezielt an dich im besten Alter. Wir arbeiten mit schonenden, aber effektiven Pilates-Übungen, die auf deine Möglichkeiten abgestimmt sind. So unterstützen wir dich dabei, deine Haltung zu verbessern und mit Kräftigungs-, Dehungs- und Mobilisationsübungen zu optimieren und zu erhalten.

Eine Stunde nur für dich: ideal für Frauen und Männer im besten Alter, die sich etwas Gutes tun wollen.

Ab Mi 14.10.2026 09:40-10:40 Uhr 13 mal Fr. 243.–

.....

Pilates ganzheitlich

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

► Der Aufbau einer Lektion beinhaltet ein ausgewähltes Thema. Dabei stehen gezielte Muskel- und Gelenksparten 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 basiert auf einer bewussten Körperhaltung, kontrollierter Atmung und einem unterschiedlich intensiven Krafteinsatz. Die sieben Pilatesprinzipien machen den Unterschied. Dazu wird präzise auf die Ausführung geachtet und grosser Wert auf die Bewegungsqualität gelegt. Die Kurse sind fortlaufend.

Ab Di 13.10.2026 08:30-09:30 Uhr 13 mal Fr. 241.–

Ab Di 13.10.2026 09:45-10:45 Uhr 13 mal Fr. 241.–

.....

Hathapilates

ein Fitnessprogramm aus Yoga und Pilates

Mit Jeannette Steiner, Yogalehrerin YA / 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 12.10.2026 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 12.10.2026 09:45-10:45 Uhr 14 mal Fr. 261.–

.....

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 15.10.2026 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 12.10.2026 19:30-21:00 Uhr 12 mal Fr. 336.–

.....

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 versuchst du deine Gedanken ruhiger werden zu lassen.

Plätze auf Anfrage.

Ab Mi 14.10.2026 09:30-10:30 Uhr 13 mal Fr. 221.–

.....

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 14.10.2026 08:15-09:15 Uhr 13 mal Fr. 221.–



Schnupperkurse

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

Schneeschuhwanderungen planen



Papier-Plissé



Hilfe, mein Kind bekommt das erste Handy!





ESSEN, GENIESSEN

Kaukasische Küche

von schmelzendem Käse bis orientalischen Aromen

Mit Natalie Sokolykova - Tulej

► Wenn draussen der Herbst Einzug hält und die Temperaturen sinken, gibt es kaum etwas Schöneres, als gemeinsam die kräftigen Farben und wohltuenden Aromen des Kaukasus zu geniessen.

Für einen gelungenen Herbstabend haben wir die perfekte Balance gefunden: aromatische Kräuter und frisches Grün, ein saftiges Hauptgericht, geschmolzener Käse und ein traditionsreiches Dessert.

Alle Gerichte lassen sich einfach und ohne grossen Aufwand zubereiten, wirken auf dem Tisch jedoch ausgesprochen eindrucksvoll. So kannst du das gesamte Menü später problemlos für Familie oder Freunde nachkochen.

Fr 13.11.2026

18:00-22:00 Uhr

1 mal

Fr. 100.–

Japanisch kochen - Sushi

Sushi-Technik für EinsteigerInnen

Mit Rie Sekiguchi

► Tauche in die faszinierende Japanische Küche ein. Gemeinsam bereiten wir moderne und traditionelle Sushi-Variationen zu. Lerne, wie du einfaches, frisches und köstliches Sushi zu Hause mit Familie und Freunden selbst zubereiten kannst. Du bekommst Tipps für: Hosomaki, Temaki, Inari, Uramaki (In side Out) Sushi. Wir verarbeiten keinen rohen Fisch. Natürlich geniessen wir die selbst gemachten Sushi-Kreationen anschliessend in gemütlicher Runde.

Do 05.11.2026

18:00-22:00 Uhr

1 mal

Fr. 100.–

.....

Wildküche

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

Mit Judith Angele, Köchin aus Leidenschaft

► In diesem 4-stündigen Feierabendkurs lernst du, wie du Wildfleisch perfekt zubereitest – einfach, stressfrei und auf den Punkt.

Gemeinsam kochen wir ein saisonales Gericht, passende Beilagen und eine aromatische Sauce. Dabei zeige ich dir Schritt für Schritt die wichtigsten Techniken – vom Anbraten bis zum richtigen Garpunkt.

Der Kurs ist ideal für Einsteiger und alle, die Freude am Kochen haben. Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Kochen, neue Erfahrungen und ein genussvoller Abend in entspannter Atmosphäre.

Do 15.10.2026 18:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–
Kurspreis inkl. Mineralwasser (exkl. andere Getränke)

.....

Basic-Kochkurs für Männer

Mit Judith Angele, Köchin aus Leidenschaft

► Möchtest du die Grundlagen des Kochens kennenlernen oder deine Kochkünste auffrischen? Unser Basic-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 28.10.2026 18:00-22:00 Uhr 4 mal Fr. 370.–
Kurspreis inkl. Welcome-Getränk und Mineralwasser (exkl. andere Getränke)

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



.....

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 16.11.2026 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.

Menüs im Kurs:

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

Fr 20.11.2026 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, schmackhaften und naturverbundenen Abend!

Fr 06.11.2026 18:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–

.....

Indische Küche zum Selbermachen

Von Naan bis Curry

Mit Garima Goel

► Erlebe die Magie der indischen Küche und entdecke die Vielfalt traditioneller Aromen! In diesem praxisnahen Kochkurs lernst du Schritt für Schritt, wie Naan, Chapati und weitere feine Fladenbrote frisch zubereitet werden. Dazu kochen wir gemeinsam klassische Beilagen wie Currys, Dals und Chutneys.

Du erhältst viele wertvolle Tipps. Freue dich auf einen geschmackvollen Abend mit vielen Inspirationen für die eigene Küche.

Fr 23.10.2026 18:30-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–

.....

Vegetarische Vielfalt Indiens

Genuss ohne Fleisch

Mit Garima Goel

► Entdecke die faszinierende Vielfalt der vegetarischen, indischen Küche. In diesem genussvollen Kochkurs bereiten wir gemeinsam eine Auswahl traditioneller Gerichte zu – von cremigem Linsen-Dal über Gemüsecurrys bis hin zu frischen, aromatischen Beilagen und Chutneys.

Du lernst die Grundlagen der indischen Gewürzkunst kennen und erfährst, wie du mit einfachen Techniken und ausgewogenen Zutaten vollwertige, gesunde und schmackhafte Gerichte zaubern kannst.

Freue dich auf einen inspirierenden Abend in entspannter Atmosphäre. Ideal für alle, die ihre Küche mit neuen, pflanzenbasierten Ideen bereichern möchten.

Fr 22.01.2027 18:30-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–

Weitere Kurse aus dieser Rubrik:

.....

Jiaozi - Teigtaschenwerkstatt

Details siehe Seite 4

Sa 17.10.2026 10:00-14:00 Uhr 1 mal Fr. 85.–

.....

Weihnachtszauber aus der Küche

Details siehe Seite 6

Fr 04.12.2026 18:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–



BLUMEN, FLORALES

Callunaherz und Überraschungswerkstück

Herzige Kleinigkeiten mit Callunablüten

Mit Mirjam Käslin, Floristin
und Luzia Mathis

► Wer kennt sie nicht, die vielen schönen Kleinigkeiten mit den rosa Callunablüten. Wir binden eine Herzform, die aufgehängt oder gelegt werden kann. Passend dazu gestalten wir ein leuchtendes Werkstück für auf den Tisch.

Mi 14.10.2026 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 47.–
Zusätzliche Materialkosten Fr. 50.–

Adventskranz

Gesteckter Adventskranz mit Wintergrün

Mit Mirjam Käslin, Floristin
und Luzia Mathis

► Wir stecken einen klassischen Adventskranz und zeigen dir, wie du die Kerzen stabil auf der Kranzunterlage befestigst.

Der Adventskranz wird mit verschiedenen immergrünen Koniferen gesteckt. Veredelt wird unser Werkstück mit Eucalyptus, Capgrün. Beeren, Zapfen, Nüsse und trockene, heimische Materialien geben dem Kranz einen natürlichen Charakter.

So entsteht ein Werkstück, dass die ganze Adventszeit bestaunt werden kann.

Bitte gib bei der Anmeldung an, welche Kerzenfarbe du möchtest.

Auswahl: weiss, vanille, tannengrün, altrosa und beerenrot

Sa 21.11.2026 16:30-18:30 Uhr 1 mal Fr. 47.–
Zusätzliche Materialkosten Fr. 90.–
(Barzahlung am Kursttermin)

Solartrockner selber bauen



Glasupcycling



Die Kraft des tiefen Zuhörens





WERKEN, GESTALTEN

«Aus Alt mach Schön!» - Glasupcycling

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 28.11.2026 08:30-17:00 Uhr 1 mal Fr. 120.–

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.

Mi 18.11.2026 19:00-21:30 Uhr 1 mal Fr. 35.–

Ein weiterer Kurs aus dieser Rubrik:

Papier-Plissée

Details siehe Seite 3

Mo 02.11.2026 19:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 45.–

Solartrockner selber bauen

Mit Fredy Scheuber

► 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 Dörrgerät 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 23.01.2027 10:00-16:30 Uhr 1 mal Fr. 45.–
Zusätzliche Materialkosten für benötigten Bausatz beachten!

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 21.10.2026 15:00-17:00 Uhr 7 mal Fr. 185.–
Ab Mi 21.10.2026 17:45-19:45 Uhr 7 mal Fr. 185.–
Ab Mi 21.10.2026 20:00-22:00 Uhr 7 mal Fr. 185.–
Zusätzliche Materialkosten Fr. 20.–
(Barzahlung am Kurstag)

.....

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 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).

Mi 14. u. Fr 16.10.26 18:30-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.–

Mi 20. u. Fr 22.01.27 18:30-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.–

Zusätzliche Materialkosten Fr. 10.– (Barzahlung im Kurs)

.....

Drechseln Aufbaukurs



Herstellung von Dekorationsgegenständen und Verfeinerung der Technik

Mit Peter Ming

► 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 17.10.2026 09:00-16:00 Uhr 1 mal Fr. 185.–

Zusätzliche Materialkosten Fr. 20.– (Barzahlung im Kurs)

.....

Pfeffermühle Drechselkurs



Techniken und Fertigen einer Pfeffermühle aus Holz

Mit Peter Ming

► An diesem 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 23.01.2027 09:00-16:00 Uhr 1 mal Fr. 160.–

Zusätzliche Materialkosten Fr. 20.– (Barzahlung im Kurs.)

.....*

Keramik Handaufbau

Grundlagen-Kurs

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 Plattentechnik sowie das Pinchen. Am zweiten Tag werdet ihr die Objekte glasieren. Die Nähe zum Material und die Arbeit mit den Händen, verleihen deinen eigenen Kreationen viel Individualität. Egal ob Tassen, Teller, kleine Vasen oder Dosen – fast alles ist möglich.

Sa 07. u. So 08.11.2026 09:00-15:00 Uhr 2 mal Fr. 290.–

Sa 30. u. So 31.01.2027 09:00-15:00 Uhr 2 mal Fr. 290.–

Brennkosten sind inklusive

Zus. 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. Der Grundkurs (Handaufbau) oder gute Keramik Kenntnisse sind Voraussetzung für den Kurs. Nach Abschluss des Kurses werden die gefertigten Gegenstände gebrannt und können nach einigen Tagen abgeholt werden.

Sa 19. u. So 20.09.2026 09:00-15:00 Uhr Fr. 320.–

Sa 21. u. So 22.11.2026 09:00-15:00 Uhr Fr. 320.–

Brennkosten sind inklusive

Zus. Materialkosten ca. Fr. 40.– (Barzahlung im Kurs)

.....*

Keramik Giesskurs

Formenbau und Giesstechnik

Mit Annick Bosson

► In der industriellen Herstellung von Keramik werden Objekte oftmals im Giessverfahren hergestellt. Der Ton ist dabei flüssig. Im Kurs «Keramik giessen» stellst du während zweier Abenden eine einteilige Gips-Form für einen Trinkbecher oder eine kleine Schale her, führst das Giessverfahren selbstständig durch, lernst kreative Umgangsformen damit kennen und bist am Ende in der Lage, dein Wunschgefäss immer wieder zu reproduzieren. Der Grundkurs (Handaufbau) oder gute Keramik Kenntnisse sind Voraussetzung für den Kurs.

Do 14. u. Do 28.1.2027 18:00-21:00 Uhr Fr. 270.–

Brennkosten sind inklusive

Zus. Materialkosten ca. Fr. 40.– (Barzahlung im Kurs)

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 14. u. Fr 16.10.26 19:00-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.–

Sa 14.11.2026 09:00-15:30 Uhr 1 mal Fr. 185.–

Mi 20. u. Fr 22.01.27 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 17.10.2026 09:30-15:00 Uhr 1 mal Fr. 200.–

Sa 23.01.2027 09:30-15:00 Uhr 1 mal Fr. 200.–

Zus. Materialkosten inkl. Mittagessen Fr. 40.– (Barzahlung am Kurstag)



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



MALEN, ZEICHNEN

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 07.11.2026 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 02.11.2026 14:00-17:00 Uhr 4 mal Fr. 125.–

Ab Mo 02.11.2026 19:00-22:00 Uhr 4 mal Fr. 125.–

Ab Mi 04.11.2026 14:00-17:00 Uhr 4 mal Fr. 125.–

Ab Mi 04.11.2026 19:00-22:00 Uhr 4 mal Fr. 125.–

Ab Fr 06.11.2026 14:00-17:00 Uhr 4 mal Fr. 125.–

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.



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 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.

Ab Di 20.10.2026 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 10.11.2026 19:00-20:00 Uhr 5 mal Fr. 185.–

Schwyzerörgeli

Erlernen des Schwyzerörgelspiels - in der Gruppe

Mit Annet Huser

► 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. Ein Instrument kann gemietet werden.

Beginner Stufe 1

Ab Di 13.10.2026 20:00-20:50 Uhr 8 mal Fr. 208.–

Beginner Stufe 2

Ab Di 13.10.2026 19:00-19:50 Uhr 8 mal Fr. 208.–

.....

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 21.11.2026 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 Einstiegerskurs. Das Erlernte setzen wir zweistimmig am Jodellied praktisch um. Beim traditionellen Naturjuiz begegnen wir den verschiedenen Jodelarten aus dem Einstiegerskurs. 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 21.11.2026 13:00-15:00 Uhr 1 mal Fr. 60.–



KINDER, JUGENDLICHE

Yoga für Girls (12 – 20 Jahre)

**Ein spezielles Yoga für Jugendliche! Entspannen -
loslassen - neu auftanken!**

Mit Brigitte Rosmarie Rohrer, Kinder- und Jugendpraxis,
Sarnen / 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 14.10.2026 17:50-18:50 Uhr 10 mal Fr. 238.–
Ab Mi 14.10.2026 19:00-20:00 Uhr 10 mal Fr. 238.–

Access Bars Kids ®

**Ein Tag voller Leichtigkeit für Kinder in Begleitung
einer erwachsenen Person.**

Mit Gabriela Schmidlin

► Lerne die Access Bars® Technik auf spielerische und ver-
ständliche Weise kennen. Diese einfache Technik, mit Berüh-
rungen am Kopf, darfst du an dir und deinen Mitmenschen
anwenden, helfen dir leichter mit Ängsten umzugehen,
Blockaden zu lösen und mehr Gelassenheit und Freude in
dein Leben einzuladen. Gleichzeitig fördert Access Bars®
die Konzentration und regt die Kreativität an.

An diesem Tag begleitet eine erwachsene Person 1 bis 2
Kinder. Die Kinder stehen im Mittelpunkt und erhalten im
Anschluss das «Kids Access Bars® Zertifikat».

Sa 19.09.2026 10:00-16:00 Uhr 1 mal Fr. 150.–
So 17.01.2027 10:00-16:00 Uhr 1 mal Fr. 150.–

**Kurspreis ist für eine erwachsene Person
mit 1 bis 2 Kindern**

.....

Babymassage

Berührung verbindet

Mit Ruth Abächerli

► In diesem Kurs lernst du die Babymassage Schritt für Schritt kennen, ergänzt durch sanftes Babyoga und Fussreflexzonenmassage. Du erfährst, wie du dein Baby bei Bauchschmerzen, Koliken und Zahnen unterstützen kannst. Babymassage ist viel mehr als eine Massagetechnik – sie ist die liebevolle Sprache der Berührung, die die Bindung zu deinem Baby stärkt.

(ab Geburt bis Krabbelalter)

Ab Mi 14.10.2026 10:00-11:00 Uhr 4 mal Fr. 195.–
Kurspreis inkl. Handbuch & Massageöl

.....

Kindertanzen (4 – 7 Jahre)

Bühne frei für kleine Tänzer

Mit Adina Imfeld,
dipl. Tanzpädagogin / dipl. Kindertanzpädagogin

► Jede Woche ein neues Zauberland – Piraten, Feen, Zirkus. Tanzen, singen, spielen, toben: alles in einem. Hier darf alles raus – für den Körper, für die Seele, für den Spass.

Ab Mi 14.10.2026 16:30-17:30 Uhr 13 mal Fr. 260.–

Weitere Kurse aus dieser Rubrik:

.....

Hilfe, mein Kind bekommt das erste Handy!

Details siehe Seite 3

Di 27.10.2026 19:00-20:30 Uhr 1 mal Gratis
Anmeldung erforderlich!

.....

Erste Hilfe bei Grosskindern

Details siehe Seite 5

Do 29.10.2026 13:30-17:30 Uhr 1 mal Fr. 90.–
Ein Kursangebot in Zusammenarbeit mit
der Pro Senectute Obwalden und Nidwalden.

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 21.10.2026 14:00-17:00 Uhr 4 mal Fr. 170.–
inkl. Black Book**

Break Dance

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 15.10.2026 15:30-16:30 Uhr 14 mal Fr. 220.–

Break Dance für Boys und Girls (ab 10 Jahren)

Ab Do 15.10.2026 16:30-17:30 Uhr 14 mal Fr. 220.–



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 – 4 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 4 Jahren

Grundlagentests von swimsports.ch

Mit den Schwimmlehrerinnen 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.

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



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 schnuppern 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 1. Dez. bis So 13. Dez. 26 / 14.00 bis 17.00 Uhr
täglich geöffnet

Am So 6. Dez. 26, offener Sonntag der Sarner Fachgeschäfte, ist das Kerzenziehen geöffnet.

So und Feiertag / 10.00 bis 17.00 Uhr

Preis nach Kerzengewicht

Der Ferienpassjahr 2026 ist Geschichte



DANKESCHÖN!

Vom 13. Juli bis 7. August 2026 fand der Obwaldner Ferienpass statt - organisiert vom Freizeitzentrum Obwalden. Der Ferienpass bot während vier Sommerferienwochen eine bunte Vielfalt von Aktivitäten. Insgesamt waren 300 Angebote aus den Bereichen Sport, Outdoor, Handwerk, Kulinarik, Tiere, Musik und Tanz im Programm.



Das Ferienpassteam mit Martina Ziegler und Jasmin von Wyl (Programm), Monika Rohrer (Personal), Sandra von Rotz (Infrastruktur), Jolanda Rohrer (Sponsoring) und Roland Halter (Leitung) hat mit Herzblut und in vielen Arbeitsstunden den Ferienpass 2026 auf die Beine gestellt.

Mit dabei waren rund 100 Helfende, Vereine, Organisationen, Firmen und Freiwillige - vorwiegend aus Obwalden.

Zahlreiche Firmen, Organisationen, Institutionen, der Kanton und die Gemeinden des Sarneraats haben den Ferienpass materiall und finanziell unterstützt.

Danke - ihr habt die Augen von 588 Kindern zum Leuchten gebracht!

Der nächste Ferienpass findet im Sommer 2028 statt.



SPIELBOX

FZO · LUDOTHEKEN OBWALDEN

ausleihen
statt
kaufen

SPIELBOX

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

Alle Infos und Veranstaltungen: fzo.ch/ludotheken

ÖFFNUNGSZEITEN

Alpnach, Pfarreizentrum, Brünigstrasse 23

Samstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Giswil, Schulhaus 1968, UG

Dienstag, 14.30 – 17.00 Uhr

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, 15.00 – 16.30 Uhr + Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Die Ludotheken bleiben während den Schulferien geschlossen. (Ausgenommen Sarnen: in den Sommerferien jeweils am Donnerstag von 18:00 bis 19:00 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
- 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.: Cleo Bracale, Vertretung der Gemeinde, Sarnen
 Monika Rohrer, Sarnen; Pius Hofer, Präsident, Kerns;
 Helen Keiser-Fürer, Sarnen; Joe Vogler, Lungern;
 Françoise Lardon, Kerns; Natascha Vankann, Alpnach;
 und Nicole Ettlin, Kerns