

ADRESSE

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



HINWEISE

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

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

ANMELDEBEDINGUNGEN

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

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

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

PROGRAMM 2024/2 FZOoh!

Inhaltsverzeichnis	Seite
--------------------	-------

BUNT, GEMISCHT	
Wildküche	3
ChatGPT	3
Segeln (Schnupperkurs)	4
Lustvoll verbunden	4
Suchen und Finden im Archiv	5
Faszination Greifvögel	5
Aqua-Dance	5
Black Book Workshop (ab 10 Jahren)	6
Herbstblumenkranz	6
Vergnügliches Schreiben	6
Pilates & Slings	7
Bierbrauen	7
Robotik Workshop für Mädchen und Jungs	7
Schmurgel und Knaster	9
Kreatives Zeichnen	9
Kastanien-Workshop	9
Analoge Fotografie	10
Fotografieren: Nachtaufnahmen in Luzern	10
Handyfotografie	10

ORGANISIEREN, KOMMUNIZIEREN	
Canva für Einsteigende	11
Spanisch 2	11
Englisch-Kurse	12/13

LEBEN GESTALTEN	
Mitten aus dem Leben	14
Meditation mit Kakaoritual	14
Chakra-Meditation	14
Die mentale Stärke (Basis)	15
Den eigenen Weg gehen	15
Loslassen	15
Dein hochsensibles Kind	16
Hochsensibilität	16
Räuchern – Kurse	16/17
Klangschalen-Massage-Kurse	18

GESUNDHEIT	
Resilienz durch Humor	19
Einführung Augentraining	19
Keimen und Sprossen	19

BEWEGEN TRAINIEREN	
Medizinisches QiGong und TaiJi QiGong	21
Early Bird - TaiJi und QiGong	21
QiGong	22
Autogenes Training	22
Bewegtes Gehirntraining mit Spass	22
Selbstverteidigung für Frauen	23
Feel free to dance	23
Zumba	24
Pilates-Kurse	7/24/25
Faszienfit	26
Bauch, Beine, Po	26
Fat Burn	26
Bewegt von Kopf bis Fuss	27
Gesunde Rücken entzücken	27
Yoga-Kurse	27/28



ESSEN, GENIESSEN

Türkische Küche	29
Persische Küche	29
Street Food aus Indien	30
Ayurvedisch Kochen	30



BLUMEN, FLORALES

Türkranz / Wintergirlande	31
Graskorbhähnen	31



MALEN, ZEICHNEN

Happy Weihnachtskarten	33
Handlettering Grundkurs	33
Kalligraphie	34
Öl-Malen oder mit Tempera, Acryl	34
Portraits und Figuren zeichnen	34



WERKEN, GESTALTEN

Rodelschlitten bauen	35
Himmeli	35
Farbe für Ihre Räume	35
Aus alt mach schön - Glasrecycling	37
Holzschnitzen, Holzbildhauen	37
Messer schleifen	37
Schweissen Einsteigerkurs	38
Drechseln-Kurse	38
Keramik-Kurse	39



SINGEN, MUSIZIEREN

Faszination Jodeln	40
Didgeridoo spielen für Beginnende	40
Schwyzerörgeli-Kurse	40



KINDER; JUGENDLICHE

Coding Club for Girls	41
Kids kreativ (8 - 12 Jahre)	41
Handlettering für Jugendliche	42
Selbstverteidigung für Girls (12 - 16 Jahre)	42
Yoga für Girls (12-20 Jahre)	42
Kindertanzen	43
Break Dance-Kurse	43



SCHULE UND ELTERN

Frühkindliche Reflexe	44
Wenn mein Hirn bockt	44



SCHWIMMEN

Baby- und Kleinkinderschwimmen	45
Schwimmkurse für Kinder	45



VERANSTALTUNGEN

Kerzenziehen	46
Konzertabend Gigi Moto Duo	47

FERIENPASS

	48
--	----

SPIELBOX-LUDOTHEKEN

	49
--	----

ALLGEMEINES / VEREIN

	50
--	----

KURSLEITERIN

PORTRAIT

Jeannette Steiner «Im Fluss bleiben»

Bei der Arbeit an einen Bürostuhl gebunden zu sein, wäre für Jeannette Steiner eine schlimme Vorstellung. «Ich bin ein freiheitsliebender Bewegungsmensch!», sagt sie und räumt dabei ein, dass Bewegung auch in der Ruhe stattfinden kann. Bewegung im Kopf, im Atem... Früher sei sie eher an leistungsorientierter Bewegung interessiert gewesen. Damals war sie mit dem Rennrad unterwegs oder schnürte die Laufschuhe. Inzwischen hat für sie die Bewegung noch andere Werte bekommen. Ein Schrittzähler bilde für sie heute keine Motivation. Dennoch trainiert sie zum Beispiel gezielt für die geplante Bike-Woche. «Ich weiss inzwischen mit den Phasen von Mehr und Weniger umzugehen.» Bewegt hat sie sich vor einigen Jahren auch von Baar nach Giswil. Dies sei vom Gefühl her ein Umzug von einem städtischen in ein ruhigeres und überschaubareres Umfeld gewesen. Bei aller Freiheitsliebe und allem Bewegungsdrang mag Jeannette Steiner auch Strukturen, in welche sie immer wieder zurückkehren kann. Diese bilde für sie ein wichtiger Gegenpol und beruhige. In Obwalden, mit seinem Bergkranz, fühle sie sich gut aufgehoben. Diese Umgebung sei für sie ein idealer Wohnort und Ausgangspunkt für Bewegung in den Bergen. «Da bin ich sehr gerne unterwegs Tal.» - überschaubar eben. Ihre Arbeit im Freizeit-zentrum schätzt sie sehr. Hier könne sie andere Menschen dazu animieren und motivieren, damit sie sich dank Bewegungen wohl fühlen. So ist es denn auch ihr persönlicher Anspruch, in ihren Lektionen auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmenden einzugehen. «Ich geniesse, was ich mache. Jetzt, im Moment. Diese Möglichkeit möchte ich den Teilnehmenden ebenfalls geben. Das Wichtigste ist, dass sie die Freude an der Bewegung erleben können. Mit der Freude verschwinden Hemmungen und es eröffnen sich neue persönliche Möglichkeiten.» Jeannette Steiner nennt nebst Bewegungssportarten überraschend ruhige Hobbys. Sie liest viel, malt Bilder und kocht gerne. Letzteres, weil sie gerne esse. Wichtig sei ihr auch da, dass die Gedanken in Bewegung bleiben können. In ihren Beschreibungen nennt sie oft den Kreis. Für sie kein Symbol dafür, dass man sich im Kreis dreht, sondern dafür, dass es eine Polarität gibt und alles im Fluss bleibt. «Stillstand entspricht mir nicht – weder aussen noch innen.»



Kurse mit Jeannette Steiner findest du auf den Seiten 25/26/27

MITGLIED

Werde Mitglied!

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

Als Mitglied – Einzel oder Familie

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

ANMELDUNG

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

Ja, ich melde mich an:

Kurs-Name 1:

Startdatum: _____ Kurszeit: _____

Kurs-Name 2:

Startdatum: _____ Kurszeit: _____

Vorname: _____

Name: _____

Adresse: _____

PLZ + Ort: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

E-Mail: _____

Geb.Dat.: _____

Bemerkung: _____

Unterschrift: _____



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

Bitte einsenden an:

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

BUNT, GEMISCHT

Wildküche



Tricks und Kniffs vom Profi

Mit Christian Halter, Gastronom, Koch

► In der Gastroküche vom Landgasthof Grossteil bereitest du deinen Wildteller zu. Dabei erhältst du vom Gastronomen Infos zur Jagd, zu Wildtieren und zur Fleischverarbeitung. Die Beilagen zum Wild gehören genauso zum Wildteller wie das Wildfleisch selbst. Auch diese werden vor Ort gemeinsam frisch zubereitet. Und vielleicht... vielleicht verrät der Profikoch das eine oder andere Geheimnis für einen besonders guten Geschmack. Das gemeinsame Geniessen des gekochten Menüs bildet am Ende den geselligen Teil des Kurses. Erlebe einen interessanten, lehrreichen und genussvollen Abend in der Wildsaison.

Mo 21.10.2024 18:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–
Kurspreis exkl. Getränke

ChatGPT



KI in Beruf und Alltag «sinnvoll» nutzen

Mit Annika Henrizi

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

Mi 20.11.2024 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 80.–

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

(erscheint ca. 6x jährlich)



Segeln Schnupperkurs



einfache Manöver ausprobieren

Mit Christoph Moor

► Auf dem Lungernersee kannst du den Segelsport von Grund auf lernen. Wenn du dir noch nicht so sicher bist, ob Segeln dich wirklich begeistern kann, hast du die Möglichkeit auf Probe Seeluft zu schnuppern. Auf einem offenen Kielboot kannst du dich an einfachen Manövern mit dem Sport vertraut machen. Warum der Lungernersee? Der Lungernersee bietet aufgrund seiner aussergewöhnlichen Lage, inmitten der Bergwelt, gute und zuverlässige Windverhältnisse. Durch die umliegenden Berge entsteht ein lokaler, sehr regelmässiger Wind. Dies macht den See für den Segelsport interessant.

Ab Mi 28.08.2024 13:30-15:00 Uhr 4 mal Fr. 220.–

Lustvoll verbunden



Paare in der Beziehungsdynamik

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

► Ein spannender Vortrag mit einer Prise Humor für Singles, Paare und solche, die neugierig sind, wie eine Beziehung lustvoll gelingen kann. Wir werden die verschiedenen Facetten der Lust und Verbundenheit in Partnerschaften erkunden und die vielschichtigen Aspekte beleuchten, die eine erfüllende Partnerschaft ausmachen kann. Du weisst (hoffentlich), wie die Anziehung zwischen zwei Menschen sein kann und die damit verbundenen romantischen Gefühle - das Verlangen, dem anderen besonders nahe zu sein. Im Laufe einer Partnerschaft können solche Gefühle ins Wanken kommen. Wir funktionieren noch als Paar, doch haben wir uns das so vorgestellt? Du wirst dich vielleicht bei dem einen oder anderen Thema selbst erkennen und kannst Ideen mit nach Hause nehmen.

Mi 13.11.2024 19:30-21:00 Uhr 1 mal Fr. 35.–

... 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!

Suchen und Finden im Archiv



Einführung in die Recherche im Staatsarchiv Obwalden

Mit Carla Roth, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Staatsarchiv

► Interessieren Sie sich für Geschichte und möchten gerne selbst historische Recherchen betreiben? Sind Sie auf der Suche nach Informationen über Ihre Vorfahren, wissen aber nicht, wie Sie dabei vorgehen sollen? Im Kurs «Suchen und Finden im Archiv» führen wir Sie durch das Staatsarchiv und zeigen Ihnen, worauf es bei der Archivrecherche ankommt.

Do 24.10.2024 17:30-19:00 Uhr 1 mal Gratis
Anmeldung erforderlich

Faszination Greifvögel



Greifvögel, Haltung und Falknerei

Mit Thomas Baumgartner

► Greifvögel sind faszinierende Tiere, die sich perfekt an ihre jeweiligen Lebensräume angepasst haben. Seit Jahrhunderten üben sie eine enorme Faszination auf den Menschen aus, sei es in der Jagd mit Greifvögeln während des Mittelalters unter Königen und Fürsten oder in unzähligen Darstellungen auf Wappen.

Möchtest du mehr über die verschiedenen Merkmale unserer Greifvögel erfahren oder über ihre speziell entwickelten Sinnesorgane? Was machen eigentlich Greifvögel den ganzen langen Tag? Und was bedeutet es, einen eigenen Greifvogel zu hegen und zu pflegen? Welche Voraussetzungen sind erforderlich, um Falkner zu werden? Und was bedeuten Fachbegriffe wie Terzel, schmelzen, kröpfen, Atzung, Sprinz, Locke, Block oder Sprengel in der Falknersprache?

Dieser Vortrag gewährt einen Einblick in die faszinierende Welt der Greifvögel, ihrer Haltung und der Kunst der Falknerei.

Fr 15.11.2024 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 15.–

Aqua-Dance



Tanzvergnügen im Wasser für jedes Level

Mit Adina Imfeld, Brevet igba pro, dipl. Tanzpädagogin

► Mit viel Spass und guter Musik verbesserst du deine Ausdauer, und deine Muskulatur wird optimal und schonend trainiert. Perfekt, um ins Wochenende zu starten.

Der Eintritt ist im Preis nicht eingeschlossen. Mit der Zahlung des Eintritts vor Ort ist es aber möglich, das Bad nach der Aqua-Dance-Lektion noch weiter zu nutzen.

Ab Fr 30.08.2024 17:45-18:30 Uhr 10 mal Fr. 180.–
Hallenbadeintritt nicht inbegriffen

Black Book Workshop (ab 10 Jahren)



Buchstaben und Comics zeichnen wie ein Profi

Mit Kastriot Qetaj, Break-Dancer, «Malibueb»

► Ein spannender und kreativer Workshop zum Thema Buchstaben und Comics. Tauche ein in die Welt von Streetart und Graffitis. Der Kursleiter «Kesroc», auch bekannt unter dem Namen «Mailbueb», 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 23.10.2024 13:30-16:30 Uhr 4 mal Fr. 170.–
Kurspreis inkl. Black Book

Herbstblumenkranz



Gebundener Kranz aus Gartenblumen und Fruchtständen

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

► Mit saisonalen Blumen, Gräsern und Fruchtständen gestaltest du unter unserer Anleitung einen gebundenen Kranz.

Es steht dir eine Auswahl an verschiedenen Materialien wie Hortensien, Strohblumen, Disteln, Statize, Gräsern, Farn und Fruchtständen wie Hagebutten, Mohn oder Nigella zur Verfügung, um dein individuelles Herzstück zu binden.

Dieses kannst du dann zu Hause aufhängen oder, liegend platziert, mit einer Kerze in der Mitte ergänzen.

Mi 18.09.2024 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 47.–
Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 40.–
Barzahlung am Kurstermin

Vergnügliches Schreiben



Eintauchen in die Welt des kreativen Schreibens

Mit Ulrike Kaiser, Schreibpädagogin

► Wir kennen den korrigierenden Rotstift aus unserer Schulzeit in Diktaten und Aufsätzen, und wir erinnern uns, wie er uns beim Schreiben gehemmt hat. In diesem Kurs verbannen wir ihn aus unseren Köpfen und holen dafür unsere Phantasie, Kreativität und Schreiblust hervor. Anhand verschiedener kreativer Schreibspiele probieren wir uns schreibend aus, und es entstehen Geschichten, Gedichte, Briefe und Textmontagen zu unserem eigenen Vergnügen.

Sa 16.11.2024 10:00-17:00 Uhr 1 mal Fr. 120.–

Pilates & Slings



Mit Nicole Helfenstein, Zertifizierte Pilatesinstructorin

► Ruhige und langsam ausgeführte Bewegungsabläufe wechseln sich mit Übungen von höherer Dynamik und Intensität ab. Dabei wenden wir verschiedene Techniken und Stimulationen an. Unter anderem Slings Myofascial Training-Übungen und Tools (mit zwei Massagebällen), mit welchen wir gezielt auf unsere Faszien einwirken können. Erlebe in dieser Pilates & Slings Stunde, wie sich mit diesem ressourcenorientierten Training durch Bewegung deine strukturelle Balance, Haltung und Vitalität verbessert. Ziel ist es, die Bewegungseffizienz auch in deinem Alltag zu steigern und deine Widerstandsfähigkeit zu optimieren.

Ab Di 15.10.2024 **20:00-21:00 Uhr** **10 mal** **Fr. 186.–**
Ab Di 07.01.2025 **20:00-21:00 Uhr** **7 mal** **Fr. 132.–**

Bier brauen



Heim-Bierbrauen von A bis Z, ein Erlebnis

Mit Benno Rohrer-Britschgi

► Bier: ein altes Kulturgut, ein Genussmittel. Süffiges, naturrübendes, untergäriges, würziges Bier auf handwerkliche Art gebraut. Mit einfachen Mitteln entsteht in einem praxisbezogenen Workshop ein ureigenes Bier. Sie lernen das Wichtigste über Brau-ausrüstung und Zutaten kennen: von Hopfen, Malz, Hefe und Wasser zum Weissbier oder gar Schwarzbier. Gemeinsam mit der Kursgruppe genießen Sie ein Brauerzmittag.

Sie profitieren von der Erfahrung des Hobbybrauers Benno Rohrer. Sie füllen an einem Zusatzabend, der vereinbart wird, ihr Eigenbräu in Flaschen und nehmen zwanzig Bügelflaschen mit nach Hause!

Sa 08.02.2025 **08:00-17:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 170.–**

Robotik Workshop für Mädchen und Jungs



MBot-Workshop (Mission Klima)

Mit Mischa Meyer

► In diesem Robotik-Workshop wirst du verschiedene Umweltmissionen simulieren und erleben: Eine Schildkrötenwanderung beobachten, auf Panoramatour gehen, Stichproben vom Meerwasser sammeln. Möglich macht dies ein Roboter, den du eigens dafür programmierst.

Mi 09.10.2024 **13:30-15:00 Uhr** **1 mal** **Gratis**
Anmeldung erforderlich

Segeln Schnupperkurs



Analoge Fotografie



Wildküche





Schmurgel und Knaster

Das kleine Einmaleins des Pfeifenrauchens

Mit Markus Seitz

► Dieser Kurs richtet sich an Pfeifenrauchende, die Bekanntes erörtern und Unbekanntes dazulernen möchten; Wissensdurstige, die mehr über eine schwindende Kultur erfahren möchten.

Niemand wird zum Rauchen ermuntert. Interessierte erfahren, wie man den Genuss in den Mittelpunkt stellen und Schädlich-Nachteiliges auf ein je individuell vertretbares Mass minimieren kann. Wir erörtern Wissenswertes rund um Pfeife und Tabak, orientieren faktenbasiert über die medizinische Forschung, zeigen, wie man eine Pfeife richtig stopft, anzündet, genießt, reinigt und pflegt, und streifen themenbezogene Zitate aus Musik, Literatur und Kunst.

Fr 08.11.2024 **19:00-22:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 40.–**



Kreatives Zeichnen

Entdecke deine innere Schöpferkraft

Mit Stefan Rogger, Kunstschafter, Zeichnungskünstler
www.kuenstlerarchiv.ch/stefan-rogger

► 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 in 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 Laotse, ein Weiser. Brechen wir also an diesem vergnüglichen Nachmittag spielerisch auf in innere Kontinente und lassen wir uns von uns selbst überraschen.

Sa 30.11.2024 **13:30-17:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 65.–**



Kastanien Workshop

Mit Sandra Schilling-Engi / www.kraft-baum.com/

► Wer kennt sie nicht, die leuchtend glänzenden Rosskastanienfiguren die im Herbst ein jedes Kind zu Sammel- und Bastelfreude verlocken. Für Rosskastanien gibt es jedoch noch weitere interessante Anwendungen, denn sie enthalten reinigende und heilende Wirkstoffe. Vom Wäschewaschen über das Zähneputzen bis hin zu Heilanwendungen bei Krampfadern und Durchfall bieten sie vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. Dankbar über die Ernte der wunderschönen Früchte stellen wir Waschpulver, Shampoo, Duschgel, Zahnpulver, eine Tinktur sowie Venensalbe her.

Fr 25.10.2024 **18:00-21:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 75.–**

Analoge Fotografie



inkl. Entwicklung eines schwarz-weiss Films

Mit Robert Fischlin, Fotograf / www.studiofischlin.ch

► Sie erhalten Tipps zu ihrer Analogkamera, lernen richtig zu belichten und entwickeln selbst ihren Film im s/w Labor (der 2. Kursabend findet bei Foto Fischlin, Stans statt). Die Bilder werden gescannt und am dritten Tag besprochen und es gibt genug Zeit ihre Fragen zu besprechen. Im Vorfeld haben Sie die Möglichkeit ihre Kamera vom Profi prüfen zu lassen.

**Ab Fr 15.11.2024 18:30-20:30 Uhr 3 mal Fr. 155.-
Materialkosten Fr. 60.- (Film, Entwicklung, Scan der
Bilder) zahlbar vor Ort**

Fotografieren: Nachtaufnahmen in Luzern



Langzeitbelichtungen richtig angewendet

Mit Robert Fischlin, Fotograf / www.studiofischlin.ch

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

Mi 23.10.2024 18:00-20:30 Uhr 1 mal Fr. 67.-

Handyfotografie



Besser fotografieren mit dem Handy

Mit Angela Achermann / www.studiofischlin.ch

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

**Do 16.01.2025 15:00-18:00 Uhr 1 mal Fr. 78.-
Do 16.01.2025 19:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 78.-**

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

FZO.CH



ORGANISIEREN, KOMMUNIZIEREN

Canva für Einsteigende

Professionelles Content-Design leicht gemacht

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

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

Sa 16.11.2024 **09:00-13:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 135.–**

Spanisch 2

Mit Mónica Wettstein-Baraybar

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

Ab Mo 14.10.2024 **17:00-18:30 Uhr** **10 mal** **Fr. 315.–**
Kurspreis ohne Lehrmittel

.....

English for Starters

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

Mit Yvonne Meissner / www.business-english-4u.ch

► Diese Kurse auf der Stufe Elementary (aufbauend in 1,2,3, 4 oder 5) sind für Berufstätige, die English mehr zum Sprechen als zum Schreiben erlernen möchten, für Eltern, die ihre Kinder begleiten wollen, für Reiselustige und erwachsene Anfänger, die einen praktischen Zugang zur englischen Sprache suchen. Hörverstehen und Sprechen stehen im Mittelpunkt. Durch «learning by doing» begegnen Sie English in einer alltagsbezogenen und lebendigen Art. Kursniveau ist auf den Europäischen Referenzrahmen abgestimmt.

English for Starters 1

Ab Di 22.10.2024 17:30-19:00 Uhr 9 mal Fr. 252.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English for Starters 4

Ab Mo 21.10.2024 19:15-21:00 Uhr 9 mal Fr. 290.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English for Starters 5

Ab Mi 23.10.2024 18:20-20:05 Uhr 9 mal Fr. 290.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

.....

English in Action

Pre-Intermediate Level B1

Mit Yvonne Meissner, www.business-english-4u.ch

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

English in Action 2

Ab Di 22.10.2024 19:15-21:00 Uhr 9 mal Fr. 290.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English in Action 5

Ab Mo 21.10.2024 17:15-19:00 Uhr 9 mal Fr. 290.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

.....

English 5

Mit Hanny Santini-Amgarten, Sekundarlehrerin

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

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

Kursbuch: English Grammar in Use / Lektüre: «Whose Life Is It Anyway?» by Brian Clark

**Ab Mi 23.10.2024 16:00-17:30 Uhr 11 mal Fr. 297.–
Kurspreis ohne Lehrmittel**

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





LEBEN GESTALTEN

Mitten aus dem Leben

Über Lebensübergänge reden lohnt sich

Mit Rita Schnyder und Margrit von Wyl / www.finivita.ch

► Wir alle haben eigene Lebenswege, Erfahrungen und Geschichten. Wie gehen wir damit um, wenn sich eine gute Freundin verändert, ein lieber Mensch schwer erkrankt oder ein Arbeitskollege plötzlich stirbt? Wie gehen wir mit Gefühlen und der eigenen Vergänglichkeit um? Viele Lebenssituationen können traurig machen: Streit, Einsamkeit, Belastung. Trauer hat viele Gesichter. Bei Abschied, Trennung oder Verlust braucht es oft Zeit, bis jemand den veränderten Alltag bewältigen und zu neuem Lebenssinn finden kann. In diesem Workshop diskutieren, lachen, leben und erleben wir. Willkommen!

Mi 30.10.2024 19:00-21:30 Uhr 1 mal Fr. 35.–

Meditation mit Kakaoritual

für mehr Herzkontakt

Mit Adina Imfeld

► Kakao ist der perfekte Herzöffner. Gemeinsam bereiten wir den Kakao zu und verfeinern ihn mit Gewürzen (je nach Wunsch). Danach steigen wir mit einer Herzmeditation ein um diesen inneren Prozess zu vertiefen um wieder mit einem gestärkten Herzen in den Alltag einzutauchen.

So 17.11.2024 18:00-19:30 Uhr 1 mal Fr. 45.–

Chakra-Meditation

Stärkung und Harmonisierung

begleitet mit dem passenden Pflanzen-Räucherduft

Mit Bernadette Wieland

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

14 Ab Do 09.01.2025 19:00-21:00 Uhr 3 mal Fr. 120.–

.....

Die mentale Stärke (Basis)

Die immense Kraft der Gedanken

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

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

Sa 09.11.2024 **09:00-16:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 185.–**

.....

Den eigenen Weg gehen

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

► Den eigenen Weg zu gehen und der Sehnsucht im eigenen Herzen zu folgen, das wünschen wir uns oft. Dennoch wagen wir es häufig nicht, den ersten Schritt zu machen und einfach loszugehen. An diesem Tag erfahren Sie, wie Sie herausfinden können, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben und wofür Ihr Herz schlägt. Ebenso bekommen Sie Möglichkeiten an die Hand, mit Ängsten und Zweifeln umzugehen.

Wir arbeiten mit Impulsvorträgen und Austausch, Inspirationen, konkreten Übungen, Mitteln aus dem Coaching und dem Kreativen Schreiben.

Sa 18.01.2025 **10:00-14:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 85.–**

.....

Loslassen

Mich selbst freigegeben

Mit Sonja Durrer / www.myself-coaching.ch

► «Ich würde ja gerne loslassen, nur weiss ich nicht wie.» Ist dir dieser Satz vertraut? Dann bist du in guter Gesellschaft. Die meisten von uns tun sich schwer damit loszulassen. Sei das nun eine Idee, ein Ziel oder ein Lebensplan, den wir nicht aufgeben möchten. An diesem Abend zeige ich dir, was du dir zuliebe tun kannst, damit dir das Loslassen leichter fällt. Ich erkläre dir, warum Aufgeben Freiheit bedeutet und erzähle dir davon, was du alles Wundervolles gewinnst, wenn du verlierst. Denn selbst in deinem grössten Verlust gewinnst du unendlich viel.

Di 19.11.2024 **18:30-20:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 40.–**

.....

Dein hochsensibles Kind

Was es braucht, um glücklich zu sein

Mit Sonja Durrer / www.myself-coaching.ch

► Registriert dein Kind alles, was in seinem Umfeld geschieht, selbst die kleinsten Veränderungen? Ist es sehr gewissenhaft, erschrickt leicht und mag keine kratzigen Stoffe? Empfindet es tief und ist schnell überreizt? Spielt es deshalb gerne für sich allein und beobachtet zuerst, bevor es sich einbringt? Wenn du in diesen Worten dein Kind wiedererkennt, dann hast du ein besonderes Wesen an deiner Seite. Eines, das dich auffordert ausserhalb der Norm zu denken und dich auf die Wunder seiner hochsensiblen Welt einzulassen. Wie dir das gelingt, erfährst du an diesem Abend.

Mo 17.02.2025 18:30-20:00 Uhr 1 mal Fr. 40.–

.....

Hochsensibilität

Dein persönliches Highlight

Mit Sonja Durrer / www.myself-coaching.ch

► Bist du schreckhafter, empfindest tiefer und nimmst vielschichtiger wahr als andere? Brauchst du viel Zeit für dich, um dein facettenreiches Wahrnehmungsspektrum zu verarbeiten, weil dich ansonsten die inneren und äusseren Reize überfordern? Ja, dann bist du womöglich hochsensibel. Wie dein besonderes Wahrnehmungsvermögen und intensiveres Verarbeiten deinen Alltag beeinflussen, davon erfährst du in diesem Kurs. Am Ende des Abends wirst du dich selbst besser verstehen und deine Hochsensibilität als das erkennen, was sie ist: Dein ganz persönliches Highlight.

Di 14.01.2025 18:30-20:00 Uhr 1 mal Fr. 40.–

.....

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.

Mi 05.02.2025 19:00-21:30 Uhr 1 mal Fr. 50.–

.....

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.

Sie lernen verschiedene Pflanzenteile und die Grundlagen des Räucherns kennen, und zusammen erstellen wir eine Reinigungsmischung.

Do 24.10.2024 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. Geniessen Sie, als Begleitperson mit Ihrem Kind, diese unvergessliche Auszeit. (Kinder ab 5 Jahre)

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

Mi 06.11.2024 17:00-19:00 Uhr 1 mal Fr. 50.–
(Preis für 1 erwachsene Person und 1 Kind)

.....

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? Lassen Sie sich überraschen, seien Sie bereit für spannende Infos und gönnen Sie sich diese kurze Auszeit bei einem Räucheritual.

Mi 04.12.2024 19:00-21:15 Uhr 1 mal Fr. 45.–

.....

Klangschalen-Massage Einführung

Die totale Entspannung - der volle Genuss

Mit Samuel Staffelbach

Musiker, dipl. Klang- u. Farbtherapeut

www.samuel-staffelbach.ch

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

Fr 17.01.2025

19:00-22:00 Uhr

1 mal

Fr. 60.–

.....

Klangschalen-Massage Tageskurs

Praktische Anwendungen für jeden Tag

Mit Samuel Staffelbach

Musiker, dipl. Klang- u. Farbtherapeut

www.samuel-staffelbach.ch

► Vibrierende, tibetische Klangschalen auf den Körper gelegt ist eine uralte Heilkunst aus dem Reich der Schneeberge des Himalayas. Es ist äusserst einfach zu erlernen und kann sofort selber angewendet werden. Die sensationell entspannenden und regenerierenden Vibrationen dieser jahrtausendealten, rituellen Klangkörper auf dem eigenen Körper berühren zutiefst. An diesem Tageskurs erleben und erlernen Sie tiefgehende und praktisch-orientierte Klangschalen-Tools für einen entspannten und ausgeglichenen Alltag für sich selber, für Ihre Partnerschaft und Ihre ganze Familie kennen und anwenden. Die erlernten, einfach anzuwendenden Behandlungen entspannen tiefgreifend und helfen uns höchst effektiv bei Stress, Schlafstörungen, Lernstörungen und Rückenschmerzen.

So 16.02.2025

09:00-17:00 Uhr

1 mal

Fr. 175.–



Resilienz durch Humor

Sich mit Humor etwas Gutes tun

Mit Madlene Amgarten

► Wie kann uns wertefreier Humor im Alltag stärken und eine positive Lebenseinstellung fördern? In diesem interaktiven Workshop geht es darum zu erfahren, wie Lachen & Humor unser persönliches Wohlbefinden fördert und unsere sozialen Beziehungen stärkt. Wir steigern damit unsere Selbstwirksamkeit, bauen Stress ab und fördern unsere Widerstandskraft. Bewusstes Integrieren von Lachen & Humor im Alltag trägt dazu bei, Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen und kreative Ressourcen zu erschliessen. Für mehr innere Stabilität und Ausgeglichenheit - auch in turbulenten Zeiten

Fr 08.11.2024 **19:00-20:30 Uhr** **1 mal** **Fr. 37.-**

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 Sehen funktionieren. Anschliessend führen wir gemeinsam Übungen durch, die zu einem entspannteren, komfortableren und besseren Sehen verhelfen.

Mi 22.01.2025 **19:00-21:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 85.-**

Preis inkl. Kursdossier

Keimen und Sprossen

Mit Pia Durrer, Ernährungsberaterin Vitalkost

► Es muss nicht gleich eine Ernährungsumstellung, Vegan- oder Rohkost sein. Mit den Keimlingen und Sprossen können dem Körper schon viel mehr Mineralien zugefügt und dadurch das Immunsystem gestärkt werden. Denn Sprossen sind das hochwertigste und nährstoffreichste Gemüse überhaupt. Sie erhalten zu diesem Thema viele Impulse und Infos. Kurse in Kleingruppen von max. 6 Personen

Mo 04.11.2024 **19:00-21:30 Uhr** **1 mal** **Fr. 68.-**

Di 19.11.2024 **19:00-21:30 Uhr** **1 mal** **Fr. 68.-**

Kurspreis inklusive Material

Vergnügliches Schreiben

hey



Robotik-Workshop für Kinder



Faszination Greifvögel





BEWEGEN, TRAINIEREN

Medizinisches QiGong und TaiJi-QiGong

Herkunft, Hintergründe und Anwendungsbereiche

Mit Christoph Amrhein, Lehrer für Taiji-Qigong
und medizinisches Qigong / www.qigong-amrhein.ch

► Erfahren Sie an diesem Abend was medizinisches QiGong und TaiJi-QiGong ist. Sie erhalten eine kurze Einführung, erfahren was es auf sich hat mit diesen Jahrtausende alten Körper- und Meditationsübungen und worum es dabei im Kern geht. Ein Kennenlern-Angebot, um mehr zu erfahren, nachzufragen und um erste Übungserfahrungen zu sammeln. Für jedes Alter geeignet und ausser Interesse, braucht es dazu nichts!

Mi 18.09.2024 **19:00-21:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 50.–**

Early Bird - TaiJi und QiGong

Üben zu Sonnenaufgang

Mit Christoph Amrhein, Lehrer für Taiji-Qigong und
medizinisches Qigong / www.qigong-amrhein.ch

► Ein frischer und aufgeräumter Start in den Tag: Langsame und fließende Bewegungen im Stehen, lassen uns Körper, Geist und Seele kultivieren. Dabei werden Verspannungen gelöst und wir aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Die stille und konzentrierte Ausführung führt zu innerer Ruhe, zu Entspannung und zu einem guten Körpergefühl. Diese Jahrtausende alten Übungen sind in China grundlegende Bestandteile der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und der Kurs ist für alle geeignet, die einen besonderen Start in den Tag ausprobieren wollen

Ab Do 24.10.2024 **06:15-07:00 Uhr** **8 mal** **Fr. 140.–**

.....

QiGong

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

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

Ab Mo 14.10.2024 20:00-21:00 Uhr 10 mal Fr. 228.–

.....

Autogenes Training

Mentale Ruhe, eine Super-Kraft

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

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

Ab Di 15.10.2024 20:15-21:05 Uhr 9 mal Fr. 206.–

.....

Bewegtes Gehirntaining mit Spass

LifeKinetik® Performance Training

Mit Christian Godlinski / www.go4coaching.ch

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

Ab Di 15.10.2024 17:30-18:30 Uhr 12 mal Fr. 300.–

.....

Selbstverteidigung für Frauen ab 17 Jahren

Mit Clarissa Walther, Selbstverteidigungstrainerin

► In diesem Pallas Selbstverteidigungskurs lernst du mit Leichtigkeit und Freude, wie du dich durchsetzt und deine Grenzen schützt. Durch die Stärkung deines Selbstbewusstseins und das Erleben deiner Kraft wird dein Sicherheitsempfinden gestärkt. Du lernst wirkungsvolle 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 07.01.2025 18:45-20:30 Uhr 7 mal Fr. 220.–

.....

Selbstverteidigung für Girls von 12-16 Jahren

Beachte die Kursausschreibung auf Seite 42.

.....

Feel free to dance

Für mehr Körperbewusstsein

Mit Adina Imfeld, Brevet igba pro, dipl. Tanzpädagogin

► Fühl dich endlich frei – frei von angestauten Emotionen – frei von Belastungen. Wir tanzen alles weg, um mit einem leichteren Gefühl in den Alltag zu finden

Ab Mi 16.10.2024 20:15-21:45 Uhr 4 mal Fr. 120.–

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

... 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

Zumba

Fitness beim Tanzen

Mit Mónica Wettstein-Baraybar und Anja Gerber

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

Ab Do 17.10.2024 18:00-19:00 Uhr 17 mal Fr. 265.–

Ab Do 17.10.2024 19:15-20:15 Uhr 17 mal Fr. 265.–

Mit Mónica Wettstein-Baraybar

Ab Di 15.10.2024 09:00-10:00 Uhr 17 mal Fr. 265.–

Pilates Basic

Mit Katja Volker-Hepp

Eidg. dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin

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

Ab Di 22.10.2024 08:30-09:30 Uhr 9 mal Fr. 168.–

Ab Di 07.01.2025 08:30-09:30 Uhr 7 mal Fr. 131.–

Pilates

kraftvoll fließende Bewegungen

Mit Katja Volker-Hepp

Eidg. dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin

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

Ab Di 22.10.2024 09:45-10:45 Uhr 9 mal Fr. 168.–

Ab Di 07.01.2025 09:45-10:45 Uhr 7 mal Fr. 131.–

.....

Pilates – Mat Class

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

► Pilates nutzt das Zusammenspiel von Körper und Geist, um ein Gefühl der Gesamtheit und des Wohlbefindens zu erzeugen. Jede Übung konzentriert sich, durch bewusste Körperhaltung, kontrollierte Atmung und unterschiedlich intensiven Bewegungs- und Kraftaufwand, auf ganz bestimmte Muskeln. Die tragende Stütz Muskulatur wird aufgebaut, der Körper aufgerichtet und gestreckt. Kurse fortlaufend. Keine Vorkenntnisse nötig.

Ab Mi 23.10.2024	08:30-09:30 Uhr	9 mal	Fr. 189.–
Ab Mi 08.01.2025	08:30-09:30 Uhr	7 mal	Fr. 147.–
Ab Mi 23.10.2024	09:40-10:40 Uhr	9 mal	Fr. 189.–
Ab Mi 08.01.2025	09:40-10:40 Uhr	7 mal	Fr. 147.–

.....

Pilates Mix

Mit Nicole Helfenstein, Zertifizierte Pilatesinstructorin

► Pilates holt dich und deinen Körper dort ab, wo du gerade stehst und richtet sich danach, was du gerade leisten kannst. Die zeitgenössische Pilates Methode nach «art of motion» ist ein intensives ganzheitliches Körpertraining. Die kontrastreichen Bewegungssequenzen beinhalten dynamische und rhythmische sowie sanfte Übungen in allen Körperpositionen. Es ist somit ein sehr effektives, forderndes, vitalisierendes, bereicherndes, nachhaltig positives und alltagsbezogenes Training für Körper und Geist. Man muss es erleben, um es zu glauben, lass deinen Körper sprechen.

Ab Mo 14.10.2024	17:10-18:10 Uhr	10 mal	Fr. 186.–
Ab Mo 06.01.2025	17:10-18:10 Uhr	7 mal	Fr. 131.–
Ab Mo 14.10.2024	18:15-19:15 Uhr	10 mal	Fr. 186.–
Ab Mo 06.01.2025	18:15-19:15 Uhr	7 mal	Fr. 131.–

Beachte auch das neue Kursangebot Pilates & Slings von Nicole Helfenstein auf der Seite 7.

.....

Hathapilates

ein Fitnessprogramm aus Yoga und Pilates

Mit Jeannette Steiner, Akupunkteurin /TCM-Therapeutin

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

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

Ab Mo 14.10.2024	08:30-09:30 Uhr	10 mal	Fr. 186.–
Ab Mo 06.01.2025	08:30-09:30 Uhr	7 mal	Fr. 131.–

.....

Faszienfit

Geschmeidiger und beweglicher dank fitten Faszien und kräftigeren Muskeln

Mit Jeannette Steiner, Akupunkteurin /TCM-Therapeutin

► 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 14.10.2024 09:45-10:45 Uhr 10 mal Fr. 186.–
Ab Mo 06.01.2025 09:45-10:45 Uhr 7 mal Fr. 131.–

.....

Bauch, Beine, Po

Mit Katja Rügsegger

► 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 17.10.2024 18:45-19:45 Uhr 17 mal Fr. 248.–

.....

Fat Burn

Mit Katja Rügsegger

► 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 Do 17.10.2024 20:00-21:00 Uhr 17 mal Fr. 248.–
Ab Di 15.10.2024 18:45-19:45 Uhr 17 mal Fr. 248.–



Schnupperkurse

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

.....

Bewegt von Kopf bis Fuss

Abwechslungsreich - belebend - nachhaltig

Mit Jeannette Steiner, Akupunkteurin /TCM-Therapeutin

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

Ab Do 17.10.2024 09:40-10:40 Uhr 10 mal Fr. 186.–

Ab Do 09.01.2025 09:40-10:40 Uhr 7 mal Fr. 131.–

.....

Gesunde Rücken entzücken

Rückenstärke - Rückenbeweglichkeit - Rückenhaltung

Mit Frauke Potrykus, Turn- und SportLP BWZ-OW

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

Ab Di 15.10.2024 17:30-18:30 Uhr 10 mal Fr. 186.–

Ab Di 07.01.2025 17:30-18:30 Uhr 7 mal Fr. 131.–

.....

Pranayama

Yogische Atemübungen

Mit Milena Altorfer, Med. Masseurin & Yoga Teacher
www.oceansflow.ch

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

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

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

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

Fr 13.12.2024 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 65.–

.....

Yoga – eintauchen und geniessen

Mit Liliane Gabriel

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

Ab Mo 21.10.2024 19:30-21:00 Uhr 9 mal Fr. 252.–
Ab Mo 06.01.2025 19:30-21:00 Uhr 7 mal Fr. 196.–

.....

Faszienyoga

Schmerzfrei beweglich werden und bleiben

Mit Jeannette Steiner, Akupunkteurin / TCM-Therapeutin

► Der Mensch braucht Bewegung - unsere Faszien brauchen Bewegung. Ansonsten verlieren sie ihre Elastizität und Spannkraft, sie verkleben und verfilzen. Schmerz ist die Folge. Allerdings ist nicht jede Sportart «fasziengerecht». Besonders stereotype Bewegungsabläufe sind kontraproduktiv. Dehnen, Räkeln, Federn und Schwingen sind die Schlagwörter des Faszienyoga. Beim Faszienyoga steht die heilende Kraft der Bewegung im Zentrum. Kein energetisches, spirituelles Üben wie in anderen Yogarichtungen.

Ab Do 17.10.2024 08:30-09:30 Uhr 10 mal Fr. 186.–
Ab Do 09.01.2025 08:30-09:30 Uhr 7 mal Fr. 131.–

.....

Yoga am Morgen

Mit Sandra Fischer-Lusmann

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

Ab Mi 16.10.2024 09:30-10:30 Uhr 9 mal Fr. 153.–
Ab Mi 08.01.2025 09:30-10:30 Uhr 7 mal Fr. 119.–

.....

Yoga 65 plus

Mit Sandra Fischer-Lusmann

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

Ab Mi 16.10.2024 08:15-09:15 Uhr 9 mal Fr. 153.–
Ab Mi 08.01.2025 08:15-09:15 Uhr 7 mal Fr. 117.–



ESSEN, GENIESSEN

Türkische Küche – Party Snacks

Feine Überraschungen

Mit Yasemin Pinar Basarir von Rotz

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

Fr 08.11.2024

18:00-22:00 Uhr

1 mal

Fr. 90.–

Türkische Küche – Köfte

Ein köstliches türkisches Abendessen

Mit Yasemin Pinar Basarir von Rotz

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

Fr 17.01.2025

18:00-22:00 Uhr

1 mal

Fr. 100.–

Persische Küche

Der ganze Zauber des Orients

Mit Sina Rowshan Zaer

► Wir kochen gemeinsam persische Gerichte und tauchen damit in eine Welt von orientalischen Düften ein. Gibt es Kuchen, die mehr als andere unseren Gaumen betören und unsere Fantasie beflügeln? Die persische Küche ist voller Farben, Düfte und Geheimnisse. Unvergleichlich ist zum Beispiel der auf besondere Art gedämpfte Reis mit knusperiger Kruste. Wer ihn probiert, wird den Weg zum gewöhnlichen Reis nur schwer zurückfinden.

Fr 22.11.2024

18:00-22:00 Uhr

1 mal

Fr. 100.–

.....

Street Food aus Indien

Gesund und vegetarisch

Mit Garima Goel / www.spicelish.com

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

Fr 25.10.2024 18:30-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–

.....

Ayurvedisch kochen

Make it easy!

Mit Garima Goel / www.spicelish.com

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

Fr 31.01.2025 18:30-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–

.....

Wildküche

Beachte die Kursausschreibung auf Seite 3.

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.



BLUMEN, FLORALES

Türkranz / Wintergirlande

Gestalte deinen eigenen weihnächtlichen Türschmuck

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

► In der Winterzeit schmücken wir traditionell unsere Tür oder den Eingang mit einem Kranz oder einer Girlande aus immergrünen Zweigen.

Mit Draht bindest und verarbeitest du immergrüne Koniferen, Laub, Erikablüten, Capgrün, Eucalyptus und diverses Naturmaterial zu deinem gewählten Werkstück.

Bei der Girlande schmückst du den Abschluss unten mit einem grossen Pinienzapfen oder einem weihnächtlichen Accessoire. Beim Kranz steht es dir frei, einen weihnächtlichen Schmuck als Akzent auf dem Kranz oder in der Mitte der Kranzöffnung zu platzieren.

Sa 23.11.2024 16:00-18:00 Uhr **1 mal** **Fr. 47.-**
Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 40.-

Herbstblumenkranz

Beachte die Kursausschreibung auf Seite 6.

Graskorb nähen

Erschaffe dein eigenes Naturkunstwerk

Mit Sandra Schilling-Engi / www.kraft-baum.com

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

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

Sa 26.10.2024 **09:00-13:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 85.-**

Herbstkranz



ChatGPT

hey



Dein hochsensibles Kind





MALEN, ZEICHNEN

Happy Weihnachtskarten

Mit Lucia Stöckli

► Möchtest du selbst gestaltete Weihnachtskarten verschicken? Im Kurs wird dir gezeigt, wie du in vier einfachen Schritten fröhliche, bunte Bilder entstehen lassen kannst. Wir malen mit Aquarellfarben, Finlinern und Buntstiften. Nimm dir mit Happy Painting deine Mal-Auszeit!

Fr 29.11.2024 18:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 95.–

Handlettering Grundkurs

Eintauchen in die Welt der kunstvoll gestalteten Buchstaben und Worte

Mit Evelyn Imfeld-Ming, Primarlehrerin

► In diesem Grundkurs tauchst du in die vielseitige Welt des Handlettering ein. Du entdeckst, wie man mit einfachen und raffinierten Tricks Buchstaben schön gestaltet und Schriften erfinden kann und experimentierst mit verschiedenen Stiften und Farben. Du erlernst die Handhabung des Brushpens und sammelst viele Ideen, die dir helfen, deinen eigenen Stil zu entwickeln und Projekte umzusetzen.

**Fr 25.10.2024 18:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 65.–
plus Fr. 10.- für Kursunterlagen und Übungsmaterial**

Kreatives Zeichnen

Beachte die Kursausschreibung auf Seite 9 und den Zeichnungskurs für Kinder auf Seite 41.

.....

Kalligraphie

Schönschreiben, Zierschrift

Mit Trix Fischer

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

Ab Do 17.10.2024 18:30-20:30 Uhr 8 mal Fr. 208.-
Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 12.-

.....

Öl-Malen und/oder mit Tempera/ Acryl

Mit Doris Windlin, Malerin

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

Ab Fr 25.10.2024 14:00-17:00 Uhr 4 mal Fr. 125.-
Ab Mo 28.10.2024 14:00-17:00 Uhr 4 mal Fr. 125.-
Ab Mo 28.10.2024 19:00-22:00 Uhr 4 mal Fr. 125.-
Ab Mi 30.10.2024 14:00-17:00 Uhr 4 mal Fr. 125.-
Ab Mi 30.10.2024 19:00-22:00 Uhr 4 mal Fr. 125.-

.....

Portraits und Figuren zeichnen

für Fortgeschrittene/malen nach Modell

Mit Doris Windlin, Malerin

► Sie werden in die Grundbegriffe des Portraitzeichnens eingeführt und in der Folge ins Modelzeichnen.

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

Ab Sa 26.10.2024 09:30-11:30 Uhr 4 mal Fr. 108.-
Zusätzlich Modellgeld Fr. 20.- bis Fr. 30.- / je nach Gruppengrösse



WERKEN, GESTALTEN

Rodelschlitten bauen

Mehr Spass im Schnee!

Mit Martin Moser

► Sportrodel sind die neuen Schlitten: lenkbar, elegant und schnell. Mit vielen interessanten Arbeitstechniken bringen Sie massives Eschenholz und Chromstahl in die gewünschte Form. Alle Arbeitsschritte und Maschinen werden entsprechend dem Vorwissen der Teilnehmenden ausführlich erklärt, der Kursbesuch erfordert keine besonderen Vorkenntnisse. Die für den fertigen Rodel benötigten vier bis sechs Bautermine legen wir gemeinsam am ersten Kursabend fest.



Fr 18.10.2024 **19:00-22:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 590.-**
Kurspreis inklusive Material

Himmeli

Finnische Weihnachtsdekoration aus Stroh

Mit Evelyn Imfeld-Ming / www.paperla.ch

► Filigrane, dreidimensionale Objekte, die in der Weihnachtszeit in den Räumen aufgehängt werden oder zarte Sterne, welche die Fenster schmücken – das sind Himmeli. Nach einem kleinen Einblick in die Herkunft und Geschichte der Himmeli schauen wir uns die Grundtechnik der Herstellung an und gestalten anschliessend aus Strohhalmen und Faden unsere eigenen kleineren und grösseren Himmeli.

Sa 16.11.2024 **08:00-12:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 90.-**
Material inbegriffen

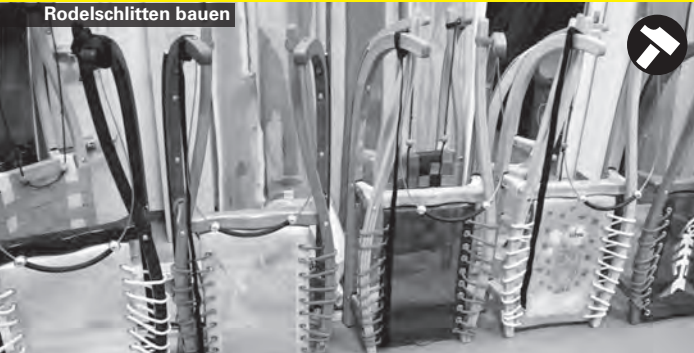
Farbe für Ihre Räume

Ausarbeitung eines Farbkonzeptes

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

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

Mo 11.11.2024 **18:30-21:45 Uhr** **1 mal** **Fr. 83.-**



.....

«Aus alt mach schön!»

Glasrecycling

Weihnächtliches und Alltägliches aus Altglas gestalten

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

► 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. Erfahre, wie wohltuend schöpferisches Handwerk ist.

Sa 30.11.2024 08:30-15:00 Uhr 1 mal Fr. 110.–

.....

Holzschnitzen, Holzbildhauen

Mit Paul Fuchs, Holzbildhauer
www.fuchs-holzschnitzkurse.ch

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

Ab Mi 23.10.2024 15:00-17:00 Uhr 7 mal Fr. 185.–

Ab Mi 23.10.2024 17:45-19:45 Uhr 7 mal Fr. 185.–

Ab Mi 23.10.2024 20:00-22:00 Uhr 7 mal Fr. 185.–

Zusätzliche Materialkosten Fr. 20.–

Barzahlung am Kurstag

Wir gratulieren Paul Fuchs an dieser Stelle zu seinem 40-jährigen Jubiläum als Kursleiter im FZO.

.....

Messer schleifen



Mit Ueli Zahner und Andreas Gasser

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

Fr 22.11.2024 18:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 93.–

.....

Schweissen Einsteigerkurs *

Mit Andreas Gasser

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

Mi 13. u. Fr 15.11.2024 19:00-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.-

Mi 05. u. Fr 07.02.2025 19:00-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.-

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

.....

Drechseln Einsteigerkurs *

Techniken und Möglichkeiten des Drechselns mit Holz

Mit Peter Ming und Andreas Gasser

► Eine Bearbeitungstechnik, die mal sehr verbreitet war und es wieder zu entdecken gilt. Aus einem Stück Holz fertigt du schicke, kleine Gebrauchsgegenstände wie z.B. Kerzenständer, Hurlibueb, Schmuckdosen usw. Der Kurs beinhaltet das Kennenlernen und Anwenden verschiedener Werkzeugtypen sowie Techniken zur Herstellung verschiedenster Formen. Wir arbeiten in einer Kleingruppe (3-4 Personen).

Mi 16. u. Fr 18.10.2024 18:30-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.-

Mi 23. u. Fr 25.10.2024 18:30-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.-

Zusätzliche Materialkosten Fr. 10.-

.....

Drechseln Aufbaukurs *

Herstellung von Dekorationsgegenständen und Verfeinerung der Technik

Mit Peter Ming und Andreas Gasser

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

Sa 19.10.2024 09:00-16:00 Uhr 1 mal Fr. 185.-

Zusätzliche Materialkosten Fr. 20.-

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

.....

Keramik Grundkurs



Grundlagen des Handaufbaus

Mit Annick Bosson / www.annickbosson.kleio.com

► Lerne in den zwei Kurstagen verschiedene Möglichkeiten der handaufgebauten Keramik kennen und erstelle deine eigenen Werke. Im Zentrum stehen die Wulst- und Plattentechnik sowie das Pinchen. Nach dem ersten Tag trocknen die Objekte einige Tage und werden anschliessend gebrannt. Am zweiten Tag wirst du diese dann glasieren. Die Nähe zum Material und die Arbeit mit den Händen, verleihen deinen eigenen Kreationen viel Individualität. Egal ob Tassen, Teller, kleine Vasen oder Dosen – fast alles ist möglich.

Sa 26.10. u. 09.11.24 10:00-16:00 Uhr 2 mal Fr. 290.–
Kurszeiten sind unterschiedlich (siehe www.fzo.ch/kurse)
Zus. Materialkosten ca. Fr. 40.- / Brennkosten inklusive

.....

Keramik Giesskurs



Formenbau und Giesstechnik

Mit Annick Bosson / www.annickbosson.kleio.com

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

Sa 11. u. 25.01.2025 14:00-17:00 Uhr 2 mal Fr. 270.–
Zus. Materialkosten ca. Fr. 40.- / Brennkosten inklusive

.....

Keramik Drehkurs



Grundlagen auf der Drehscheibe

Mit Regula Burri / www.kosmos-keramik.ch

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

Sa 30.11. u. So 01.12.24 10:00-16:00 Uhr 2 mal Fr. 310.–
Sa 18.01. u. So 19.01.2025 10:00-16:00 Uhr 2 mal Fr. 310.–
Kurszeiten sind unterschiedlich (siehe www.fzo.ch/kurse)
Zus. Materialkosten ca. Fr. 40.- / Brennkosten inklusive



SINGEN, MUSIZIEREN

Faszination Jodeln

Du hast noch nie gejodelt, möchtest es aber ausprobieren?

Mit Eva Landau / www.eva-landau.ch

► Erfahre und erlebe, was alles mit deinem persönlichen Naturinstrument Stimme möglich ist. Du erhältst Einblick in die Basistechnik des Jodelns und lernst deine Brust- und Kopfstimme kennen. Geübt wird am einfachen Naturjodel und Jodellied. Jodeln in der Gruppe ist ein Erlebnis und macht gute Laune. Dazu braucht es nur eines: Freude am Jodeln!

Sa 23.11.2024 09:00-11:30 Uhr 1 mal Fr. 60.–

Didgeridoo spielen für Beginnende

Machen Sie sich mit der Spieltechnik vertraut

Mit Kathrin Häcki

► Der Klang des Instruments der Ureinwohner Australiens entfaltet eine wohltuende und meditative Wirkung. Die Vibrationen der Klänge erzeugen eine Naturverbundenheit und «erden» die spielende Person. Sie lernen die Grundlagen zur Spiel- und Atemtechnik. Das regelmässige Spiel des Instruments bildet eine grössere Lungkapazität. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Instrumente sind vorhanden.

Ab Sa 19.10.2024 10:00-11:00 Uhr 5 mal Fr. 95.–

Schwyzerörgeli – Beginner Stufe 1

Erlernen des Schwyzerörgelspiels - in der Gruppe

Mit Annet Huser

► Das Schwyzerörgeli in der Gruppe zu erlernen macht grossen Spass! In individueller Betreuung führt Sie die Kursleiterin durch praktische Anleitungen zum Notensystem in Griffschrift. Spielen macht Freude, nach Noten und im Stegreifspiel. Bitte bei Anmeldung angeben, falls Sie ein Mietörgeli benötigen.

Ab Di 15.10.2024 17:30-18:20 Uhr 8 mal Fr. 208.–

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



KINDER, JUGENDLICHE

Coding Club for Girls

für Mädchen im Alter von 11 bis 15 Jahren

Mit Mischa Meyer

► Eine App programmieren? Ein Computerspiel erfinden? Eine Animation gestalten? Wenn dich eines dieser Dinge interessiert, bist du hier am richtigen Ort! Tausche dich aus und teile deine Ideen, lerne zu programmieren und tauche ein in die Welt der Informatik. Nach der Teilnahme an diesem Workshop bist du Mitglied des Coding Club for Girls und wirst an Online-Workshops und Challenges auf unserer Online-Plattform mitmachen können.

Mi 09.10.2024 09:30-12:00 Uhr 1 mal Gratis
Anmeldung erforderlich

Robotik Workshop für Mädchen und Jungs

Beachte die Kursausschreibung auf Seite 7

Kids kreativ (8 - 12 Jahre)

Fantasievolles Zeichnen und Basteln für Kinder

Mit Stefan Rogger, Kunstschafter, Zeichnungskünstler
www.kuenstlerarchiv.ch/stefan-rogger

► Zeichne lustige Fabelwesen, Monster oder was du willst. Wir schneiden sie aus und bewegen sie wie Marionetten. Wir befreien verzauberte Riesen und füttern sie mit Riesenspaghetti. Ohne einen Zauberspruch geht aber gar nichts! Noch mehr Aufgaben warten. Wir suchen Verstecktes und schreiben in Geheimschrift.

Wir verbringen einen fantasievollen Nachmittag mit dem Künstler Stefan Rogger, der seit Jahren bei «Kunst macht Schule Obwalden» mitmacht.

Sa 26.10.2024 14:00-17:00 Uhr 1 mal Fr. 40.–
inkl. Material

Black Book Workshop (ab 10 Jahren)

Beachte die Kursausschreibung auf Seite 6

.....

Handlettering für Jugendliche

Schöne Worte und treffende Sprüche kunstvoll gestaltet

Mit Evelyn Imfeld-Ming / www.paperla.ch

► In diesem Kurs entdeckst du, wie man mit einfachen und raffinierten Tricks Buchstaben schön gestalten kann und probierst verschiedene Schriften aus. Du lernst mit dem Brushpen zu schreiben und kannst verschiedene Stifte und Farben testen. Dabei lässt du deiner Fantasie freien Lauf und sammelst viele Ideen, die dir helfen, deinen eigenen Stil zu entwickeln.

Dies ist ein Grundkurs für Jugendliche ab 12 Jahren

Mi 16.10.2024 14:00-17:00 Uhr 1 mal Fr. 60.–
Stifte können vor Ort gekauft werden (freiwillig)

.....

Selbstverteidigung für Girls (12 - 16 Jahre)

Mit Clarissa Walther, Selbstverteidigungstrainerin

► 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 15.10.2024 18:45-20:00 Uhr 10 mal Fr. 225.–

.....

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 16.10.2024 17:50-18:50 Uhr 10 mal Fr. 237.–

Ab Mi 16.10.2024 19:00-20:00 Uhr 10 mal Fr. 237.–

.....

Kindertanzen (4 - 7 Jahre)

Mit Adina Imfeld

Dipl. Tanzpädagogin, Dipl. Kindertanzpädagogin

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

Ab Mi 16.10.2024 16:30-17:30 Uhr 10 mal Fr. 200.-

.....

Break Dance für Boys und Girls

Mit Kastriot Qetaj

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

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

Ab Do 17.10.2024 15:30-16:30 Uhr 16 mal Fr. 250.-

Break Dance für Boys und Girls (ab 10 Jahren)

Ab Do 17.10.2024 16:30-17:30 Uhr 16 mal Fr. 250.-

Break Dance für Boys und Girls (Fortgeschrittene)

Ab Do 17.10.2024 17:30-18:30 Uhr 16 mal Fr. 250.-



SCHULE UND FAMILIE

Frühkindliche Reflexe

Ihre Bedeutung und mögliche Auswirkungen

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

► Frühkindliche Reflexe sind wichtige genetisch festgelegte Bewegungsmuster, die das Kind von Geburt an in der Entwicklung motorischer und neuronaler Fähigkeiten unterstützen.

Verschiedene Gründe können dazu führen, dass einige Reflexe restaktiv bleiben. Mögliche Auswirkungen davon sind emotionale Unausgeglichenheit wie Wutausbrüche, Ängste etc. Weiter können Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, ständiges Zappeln, nicht stillsitzen können, oder Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht Folgen sein.

Im Vortrag erhältst du einen Überblick über verschiedene frühkindliche Reflexe und wie diese die Entwicklung deines Kindes beeinflussen.

Zudem wird die KinFlex® Kinesiologische Reflextherapie vorgestellt, mit der körperliche wie emotionale Symptome entstressst und zentriert werden können.

Mi 23.10.2024 19:30-20:45 Uhr 1 mal Fr. 15.–

Wenn mein Hirn «bockt»

Hirngerechtes Lernen für Kinder und Jugendliche

Mit Doris Widmer, Rettungssanitäterin, Lerncoach (Inlpaed)
www.lern-anker.ch

► «Bockt» dein Hirn manchmal auch? Da bist du nicht allein. Aber du kannst einiges für dein Hirn tun, denn nicht nur unser Körper will trainiert werden. Dein Hirn benötigt ebenfalls Pflege.

Wie du das anstellen sollst? An diesem Abend kannst du Verschiedenes ausprobieren.

Do 14.11.2024 17:00-18:30 Uhr 1 mal Fr. 35.–

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





SCHWIMMEN

Alle Kursdaten und weitere Infos unter www.fzo.ch/kurse

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

Im Wellnessbecken Aquacenter Kerns

Mit Vreny Burch

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

«Wasserfloh» (2,5 – 5 Jahre)

Im Wellnessbecken Aquacenter Kerns

Mit Vreny Burch

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

Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

Grundlagentests des Interverbandes für Schwimmen

Mit den Schwimmlehrerinnen Pia Kehrlí, 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



VERANSTALTUNGEN

Kerzenziehen

- ▶ Eintauchen in die vorweihnachtliche Adventsstimmung!

Eintauchen heisst es aber auch, wenn am Docht eine schöne Kerze entstehen soll und die weissen Schnüre sorgfältig in die Behälter mit fröhlichen Wachsfarben gleiten.

Das Kerzenziehen im Spritzenhaus Sarnen ist seit Jahrzehnten eine Tradition, welche von Jung und Alt geschätzt wird.



Hast du gewusst...?

- ▶ ... dass das Kerzenziehen im Spritzenhaus an Sonn- und Feiertagen bereits ab 10:00 Uhr geöffnet ist?
- ▶ ... dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene während den Öffnungszeiten spontan vorbeikommen können und sich nicht anmelden müssen? (Kinder unter 6 Jahren bitte in Begleitung einer erwachsenen Person.)
- ▶ ... dass sich für ausserhalb der Öffnungszeiten ganze Gruppen anmelden können? Ja, wir hatten schon Vereine und Schulklassen zu Besuch. Firmen haben schon ihren Teamabend beim Kerzenziehen genossen und dazu einen Apéro mitgebracht.

Öffnungszeiten:

3. bis 15. Dezember 2024 / jeweils von 14:00 bis 17:00 Uhr
am Sonntag von 10:00 bis 17:00 Uhr
im Spritzenhaus am Dorfplatz Sarnen

Reservierungen für Gruppen/Teams ausserhalb der Öffnungszeiten:

info@fzo.ch / 041662 08 44

.....

Konzertabend mit GIGI MOTO (DUO)

Samstag, 25. Januar 2025 / 20:30 Uhr
Eventkeller «freeheit», Sarnen



► Gigi Moto lieben das Unperfekte. Zum Glück! Denn in den kleinen Haarrissen im Lack setzt sich die Seele ab, und so kommt ihr Sound auch auf der neuen EP «SUPERKRAFT» kompromisslos und eigenständig daher, lustvoll und ehrlich.

Seit 30 Jahren und 10 Alben bewegen und beleben Gigi Moto und Jean-Pierre von Dach die Schweizer Musikszene. Gigi Moto und Jean-Pierre von Dach sind zwei, die nicht anders können, als ihre Songs aus Hüfte und Herz zu schießen. So sichern sie sich den Status DES Schweizer Geheimtipps schlechthin. Einander eine Superkraft sein, um immer weiter zu gehen und das gemeinsame Ding zu leben, das haben Gigi und Jean-Pierre geschafft. Schön, lassen sie uns mit ihrer Musik daran teilhaben.

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

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

Veranstaltungspartner:



Finanzielle Unterstützung:



.....

GV 2025 des Freizeitentrums

Die jährliche Mitgliederversammlung 2025 findet am **Freitag, 9. Mai 2025** um 18.30 Uhr statt.

Dankeschön!

Der Ferienpass 2024 ist Geschichte



Vom 15. Juli bis 9. August 2024 fand der Obwaldner Ferienpass statt - organisiert vom Freizeitzentrum Obwalden in Zusammenarbeit mit dem Kanuzentrum Vierwaldstättersee. Der Ferienpass bot während vier Sommerferienwochen eine bunte Vielfalt von Aktivitäten. Insgesamt waren über 250 Angebote aus den Bereichen Sport, Outdoor, Handwerk, Kulinarik, Tiere, Musik und Tanz im Programm.



Ferienpass ist, wenn Kinderaugen leuchten!

Das Ferienpassteam mit Andrea Zumstein (Programm), Sabine Wieland (Personal), Monika Rohrer (Infrastruktur), Jolanda Rohrer (Sponsoring) und Roland Halter (Leitung) hat mit Herzblut und in vielen Arbeitsstunden den Ferienpass 2024 auf die Beine gestellt.

Mit dabei waren über 100 Helfende, Vereine, Organisationen, Firmen und Freiwillige.

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

Danke - ihr habt die Augen von 544 Kindern zum Strahlen gebracht!

Der nächste Ferienpass findet im Sommer 2026 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

Lungern, Mehrzweckgebäude

Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr

1. Donnerstag im Monat von 10.00 – 11.00 Uhr

Sachseln, Stuckli-Schulhaus, neben Bibliothek

Donnerstag, 16.30 – 18.30 Uhr

Sarnen, Cherweg, Alte Turnhalle, UG

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

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

VEREIN

► Das Freizeitzentrum Obwalden (FZO) wurde 1973 als Verein mit dem Ziel gegründet, sinnvolle Freizeitgestaltung zu ermöglichen. Das FZO geht mit der Zeit, es stellt sich der Entwicklung und geht auf Bedürfnisse ein. Es zählt 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-Sigrist

Leiter FZO

Jolanda Rohrer Krummenacher

Administration



VORSTAND



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