

ADRESSE

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



HINWEISE

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

ANMELDEBEDINGUNGEN

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

weitere Details siehe www.fzo.ch

Das nächste gedruckte Programm erscheint im August 2025
mit Start der Kurse ab Mitte Oktober 2025



Freizeitzentrum

PROGRAMM 2025/1 FZOoh!

Inhaltsverzeichnis

| | Seite |
|--|-----------|
|  BUNT, GEMISCHT | 3 |
| Feuer machen - Feuer nutzen | 3 |
| CAD 1: Einführung und Grundlagen im CAD & 3D-Druck | 3 |
| Handpan spielen | 4 |
| Die Geheimnisse der weiblichen Lust | 4 |
| Raviolikurs | 4 |
| Laserschweisskurs | 5 |
| Den Mut-Coach für den Alltag entdecken | 5 |
| Feuer-Meditation | 6 |
| Video Workshop | 6 |
| Fragen, die verbinden | 6 |
| Pilates für FreizeitsportlerInnen | 7 |
| Tee, Tinkturen und andere Heilkräutergeschichten | 7 |
| Farben wirken | 7 |
| Erfolgreich lernen mit ADHS | 9 |
| Segeln Schnupperkurs | 9 |
| Aqua-Dance | 9 |
| Handyfotografie | 10 |
| Analoge Fotografie | 10 |
| Fotografieren: SLR Systemkamera | 10 |
|  ORGANISIEREN, KOMMUNIZIEREN | 11 |
| ChatGPT | 11 |
| Effektive Content-Erstellung mit ChatGPT | 11 |
| Canva für Einsteigende | 12 |
| Spanisch 2 | 12 |
| English-Kurse | 12/13 |
|  LEBEN GESTALTEN | 14 |
| Reiki-Impulsabend | 14 |
| Ätherische Öle | 14 |
| Feuer-Weg | 15 |
| Veränderungen angehen | 15 |
| Die mentale Stärke (Basis) | 15 |
| Hochsensible - die grenzenlosen Ja-Sager | 16 |
| Autogenes Training | 16 |
| Meditation mit Kakaoritual | 16 |
| Atem und Meditation | 17 |
| Duft-Meditation | 17 |
| Achtsamkeits-Meditation | 17 |
|  GESUNDHEIT | 19 |
| Fit für guten Schlaf | 19 |
| Einführung Augentraining | 19 |
|  BEWEGEN TRAINIEREN | 20 |
| QiGong | 20 |
| Bewegtes Gehirntraining mit Spass | 20 |
| Feel free to dance | 20 |
| Zumba | 21 |
| Bauch, Beine, Po | 21 |
| Pilates-Kurse | 22/23 |
| Faszienfit | 24 |
| Fat Burn | 24 |
| Bewegt von Kopf bis Fuss | 24 |
| Gesunde Rücken entzücken | 25 |
| Faszienyoga | 25 |
| Yoga-Kurse | 25/26 |

Das ganze Programmheft
und noch mehr unter:



| | | |
|--|---|-----------|
|  | ESSEN, GENIESSEN | 27 |
| | Persische Küche | 27 |
| | Indisch kochen | 29 |
| | Indische Schnelkküche | 29 |
|  | WERKEN, GESTALTEN | 30 |
| | Gelli Print | 30 |
| | Holzschnitzen, Holzbildhauen | 30 |
| | CAD-Kurse | 31 |
| | Keramik-Kurse | 32/33 |
| | Schweissen Einsteigerkurs | 33 |
| | Drechseln-Kurse | 34 |
|  | MALEN, ZEICHNEN | 35 |
| | Kreatives Zeichnen | 35 |
| | Kunterbunte Pinsel-Spielereien | 35 |
| | Portraits und Figuren zeichnen | 35 |
| | Handlettering Grundkurs | 37 |
| | Handlettering Aufbaukurs | 37 |
| | Öl-Malen oder mit Tempera, Acryl | 37 |
| | Kalligraphie | 37 |
|  | SINGEN, MUSIZIEREN | 38 |
| | Ukulele Grundlagen | 38 |
| | Didgeridoo spielen für Beginnende | 38 |
| | Didgeridoo Weiterführungskurs | 38 |
| | Schwyzerörgeli-Kurse | 39 |
|  | BLUMEN, FLORALES | 39 |
| | Versteckte Gärten in Obwalden | 39 |
| | Osternest selber flechten | 40 |
| | Herz aus Trockenblumen | 40 |
|  | NATUR ERLEBEN | 41 |
| | Essbare Hecken und Wilde Salatbeigaben | 41 |
| | Einheimische Bäume und Sträucher kennenlernen | 41 |
| | Permakultur für den Hausgarten - Einführung | 42 |
| | Erlebnis Pilze | 42 |
| | Erfahrungsaustausch Pilze | 42 |
|  | KINDER; JUGENDLICHE | 43 |
| | Raviolikurs für Kinder (ab 6 Jahren) | 43 |
| | Black Book Workshop (ab 10 Jahren) | 43 |
| | Kindertanzen (4-7 Jahre) | 43 |
| | Break Dance für Boys und Girls | 44 |
| | Yoga für Girls (12-20 Jahre) | 44 |
|  | SCHWIMMEN | 45 |
| | Baby- und Kleinkinderschwimmen | 45 |
| | Schwimmkurse für Kinder | 45 |
|  | VERANSTALTUNGEN | 46 |
| | Konzertabend mit Gigi Moto Duo | 46 |
| | GV Freizeitzentrum Obwalden | 46 |
| | "Fätzätä" - Ü50-Fasnacht | 47 |
| | Kinderkonzert mit Bruno Hächler | 48 |
| | SPIELBOX-LUDOTHEKEN | 49 |
| | ALLGEMEINES / VEREIN | 50 |

KURSLEITER

Juan Ruiz «Funkensprung»

Eine falsch eingeordnete Karteikarte in der Bibliothek weckte das Interesse von Juan Ruiz und zündete den Funken für vieles, was heute seine Leidenschaft ausmacht. Diese Begebenheit lässt Juan Ruiz in seine Jugend zurückblenden. Er erzählt, dass er durch diesen Zufall spontan das Buch «Die Macht ihres Unterbewusstseins» von Dr. Joseph Murphy auslieh und fortan auf zwei verschiedenen Wegen unterwegs war. Einerseits sein beruflicher Werdegang, welcher ihn in den Verkauf und die Beratung brachte. Andererseits war da



das wachsende Interesse an den mentalen Möglichkeiten. «Die meisten Probleme entstehen in unserem Kopf!» Anfänglich fühlte er sich mit dem Interesse am Unterbewusstsein in seinem Umfeld alleine, fand aber mit der Zeit weitere Zugänge zu diesem Thema. An Vorträgen traf er auf Menschen, welche sich ebenfalls dafür begeisterten. Mit Weiterbildungen im Bereich Mentaltraining und Qigong ging er seiner Leidenschaft weiter nach. Gleichzeitig entwickelte er sich im Berufsleben zur Führungskraft und spürte, dass für ihn das Zwischenmenschliche im Job immer zentraler wurde. Eine Veränderung bahnte sich an. «Was ich heute beruflich mache, deckt sich mit meiner Leidenschaft», sagt Juan Ruiz und spricht dabei seine Praxis an. Hier bietet er, neben Retreats (Wochenenden mit Achtsamkeitstraining, Qigong & Meditation), Beratungsgespräche an, welche die persönliche Weiterentwicklung fördern und das mentale und körperliche Wohlbefinden stärken. Dies zu Themen wie zum Beispiel Stressbewältigung, Schlafstörungen und somatische Beschwerden. Die Kursangebote, wie Autogenes Training, Qigong oder den Tagesworkshop zu mentaler Stärke unterrichtet er im Freizeitzentrum. «So kann ich meine Energie in meine Leidenschaft investieren und nicht in die administrative Organisation», sagt er und fügt an: «Erfüllung finde ich dadurch, dass ich anderen Menschen Werkzeug zur Hilfe in ihrem Alltag mitgeben kann.» Seine Energie steckt Juan Ruiz ganz in seine Praxis und in die Kurse. «Ich bin hundertprozentig von dem überzeugt, was ich weitergebe, weil ich es selber praktiziert habe.» Er beschreibt dies als wichtige Grundlage, damit er den Teilnehmenden etwas mitgeben kann, was sie im Alltag weiterbringt. «Wenn Kursteilnehmende mit einem Lächeln und Zufriedenheit aus dem Kurs gehen, dann macht mich das glücklich!» Dann ist der Funken, der eingangs erwähnten, verirrten Karteikarte, via Juan Ruiz weitergesprungen.



Kurse mit Juan Ruiz findest du auf den Seiten 15,16 und 20.

PORTRAIT

MITGLIED

Werde Mitglied!

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

Als Mitglied – Einzel oder Familie

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

ANMELDUNG

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

Ja, ich melde mich an:

Kurs-Name 1:

Startdatum: _____ Kurszeit: _____

Kurs-Name 2:

Startdatum: _____ Kurszeit: _____

Vorname: _____

Name: _____

Adresse: _____

PLZ + Ort: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

E-Mail: _____

Geb.Dat.: _____

Bemerkung: _____

Unterschrift: _____

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

Bitte einsenden an:

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

BUNT, GEMISCHT

Feuer machen – Feuer nutzen



**Wir begegnen dem Element Feuer
und machen es für uns nützlich**

Mit André Riebli

► Dieser Kurs ist ein Eltern-Kind-Angebot.

Bevor wir ein Feuer entzünden, lernen wir, was uns hilft, ein Feuer zu entfachen und es lodern zu lassen. Je nachdem welches Zabig vom Feuer wir wählen, eignen sich unterschiedliche Feuerstellen. Endlich, nachdem wir alle Vorbereitungen getroffen haben, heisst es, Feuer frei, natürlich OHNE Zündholz oder Feuerzeug! Geduld ist wohl die grösste Tugend beim Feuer machen.

Anschliessend präparieren wir unser Zabig und dann dürfen wir geniessen: Zabig rund ums Feuer.

Jedes (ausser dein inneres) Feuer soll am Schluss fachgerecht gelöscht werden.

Mi 07.05.2025 14:00-17:30 Uhr 1 mal Fr. 70.–

Preis ist für 1 erwachsene Person und 1 Kind.

Zusätzliche Kosten für Material und Zabig Fr. 10.–

CAD 1: Einführung und Grundlagen im CAD & 3D-Druck



Konstruieren mit Fusion 360

Mit dem Team vom tüftelPark / www.tueftelpark-pilatus.ch

► Tauche ein in die spannende Welt der computergestützten Konstruktion! In diesem Einsteigerkurs lernst du die Grundlagen von CAD und die professionelle Software Fusion 360 kennen. Du erfährst alles Wissenswerte über 3D-Drucker und deren Funktionsweise. Gemeinsam erstellen wir erste 3D-Modelle. Nach diesem Kurs verstehst du die Grundlagen des digitalen Konstruierens und bist bereit für deine ersten eigenen Entwürfe. Ein eigener Laptop mit installierter Fusion 360 Software inklusive eigenem Account wird benötigt. Die Software ist kostenlos.

Details zum Kursinhalt siehst du in der Online-Ausschreibung des Kurses unter www.fzo.ch/kurse.

Do 15.05.2025 18:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 105.–

**Weiterführende Inhalte werden in den Kursen CAD 2
und CAD 3 angeboten. Siehe Seite 31.**

Handpan spielen



Basiskurs

Mit René Kasperek, Handpanlehrer / www.handpanschule.ch

► In diesem Kurs lernst du die wichtigsten Grundlagen für ein harmonisches Handpanspielen. Wir üben gemeinsam die erforderlichen Anschlagetechniken und einige Rhythmen, so dass du in der Lage bist, selber schöne Melodien auf der Handpan zu spielen. Du benötigst keine musikalischen Vorkenntnisse und du musst auch keine Noten lesen können. Für die Dauer des Kurses wird dir eine Handpan zur Verfügung gestellt und ist im Kurspreis inbegriffen.

Sa 15.03.2025 13:30-16:00 Uhr 1 mal Fr. 110.–

Die Geheimnisse der weiblichen Lust



Hol dir neue Impulse für dein Liebesleben

Mit Sonja Blattner, Systemische Beraterin, Yogatherapeutin www.mythenyoga.ch

► Lerne über die Facetten der weiblichen Lust und wie sie genährt wird, damit sie sich voll entfalten kann. Das Weibliche und das Männliche ticken anders. Dies ist spannend, birgt aber auch einige Tücken. Versteht man diese Unterschiede, kann sich das Maskuline und Feminine gegenseitig nähren und in Schwingung versetzen. Erfahre spannende Details zur Anatomie und viele Tipps, damit die weibliche Lust sich in der Begegnung voll entfalten kann.

Die Sexualenergie ist unsere stärkste Lebensenergie. Wie schön, wenn die Freude daran bis ins hohe Alter gelebt werden würde. Hierzu leistet dieser Abend einen ersten Beitrag. Ein spannender und inspirierender Vortrag für alle, die dazulernen möchten im Leben - auch in diesem Bereich.

Mi 02.04.2025 19:00-21:30 Uhr 1 mal Fr. 69.–

Raviolikurs



Mit Kastriot Qetaj, Koch

► Zusammen mit einem Pastarazzi Koch kreierte ihr in lockerer Atmosphäre frische saisonale Ravioli. Anschliessend genießt ihr die Eigenkreationen in gediegenem Ambiente im Eventlokal «Aateigi» an der Sarneraa. Zum krönenden Abschluss wird ein hausgemachtes Cantuccini-Tiramisu serviert, begleitet von einem kräftigen Espresso.

**Fr 04.04.2025 18:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–
inkl. gemeinsames Nachtessen und nichtalkoholische Getränke**

Raviolikurs für Kinder



Laserschweissen



Die Königsdisziplin des Schweissens

Mit Andreas Gasser / www.buitig.ch

► 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 12.04.2025 **09:30-15:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 200.–**

Sa 03.05.2025 **09:30-15:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 200.–**

Zusätzliche Materialkosten Fr. 40.–

(Barzahlung am Kurstag)

Weitere Buitig-Kurse siehe Seiten 32 bis 34.

Den Mut-Coach für den Alltag entdecken



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

► Wie sähe er aus, der persönliche Mut-Coach für dein Leben? Was würde er zu dir sagen? Wo warst du selbst schon mal mutig – und hast es vielleicht gar nicht gesehen oder geschätzt? Was ist drin in deiner persönlichen Mut-Tankstelle? Was hilft dir, in den kleinen Lebensmomenten, wo oftmals wesentliche und unwesentliche Entscheidungen getroffen werden, mutiger zu sein?

Setze mit Herz und Verstand, den Klarblick dabei, den nächsten Schritt der jetzt ansteht. Ein Abend, der einer Mut-Tankstelle gleicht und dir zeigt, wo dein Mut wächst, wie du mutiger wirst und wie viel Mut du eigentlich schon im Leben bewiesen hast. Freue dich auf Inspiration, Kreativität und ein gemeinsames Miteinander. Ein Abend, der deinen Alltag und dich selbst bestärkt.

Mi 26.03.2025 **19:00-21:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 50.–**

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

www.fzo.ch/newsletter

(erscheint ca. 6x jährlich)



Feuer-Meditation



Mit Bernadette Wieland

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

Mi 04.06.2025 19:00-20:30 Uhr 1 mal Fr. 40.–

Video Workshop



Basics für dein eigenes Filmprojekt

Mit Anja Kiser, Videografin / www.anja-kiser.ch

► Du träumst davon, private Filmprojekte wie Reisetagebücher, Dokumentationen oder Familienvideos umzusetzen? In diesem Workshop lernst du, mit deiner vorhandenen Ausrüstung (Smartphone oder Kamera) zu filmen und spannende Videos zu erstellen. Neben Grundlagen zur Kameraführung und Bildgestaltung erhältst du Einblicke in ein kostenloses Schnittprogramm sowie Tipps zur Musikauswahl und erfährst, worauf es bei Filmlänge und Schnitt ankommt. In einer Praxisrunde setzt du dein neues Wissen direkt um – der perfekte Start für dein Filmprojekt!

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sa 22.03.2025 10:00-16:00 Uhr 1 mal Fr. 250.–

Fragen, die verbinden



Vernetze dich einfacher und öffne Türen

Mit Stefan Amport / www.workandgrow.ch

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

6 Do 10.04.2025 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 50.–

Pilates für FreizeitsportlerInnen



Mit Nicole Helfenstein, Zertifizierte Pilatesinstructorin

► Freizeitsportler die ihre Leistungen verbessern wollen, stossen mit herkömmlichen Trainingsmethoden oft an ihre Grenzen. Viele Sportarten haben einseitigen Belastungen auf bestimmte Muskelgruppen und Gelenke, was zu Ungleichgewichten im Körper führen kann. Die zeitgenössische Pilates Methode nach art of motion, holt dich und deinen Körper dort ab wo du gerade stehst und richtet sich danach, was du gerade leistest.

Die kontrastreichen Bewegungssequenzen beinhalten dynamische und rhythmische sowie sanfte Übungen in allen Körperpositionen. Du lernst bewusst die Pilates-Atmung einzusetzen um jede Bewegung mit Achtsamkeit auszuführen.

Ein ergänzender Bestandteil des Mattentrainings ist die Integration von Kleingeräten um deinen Körper in Balance und Selbstorganisation stärker herauszufordern.

Ab Di 18.03.2025 19:00-20:00 Uhr 13 mal Fr. 242.–

Tee, Tinkturen und andere Heilkräutergeschichten



**«Es ist ein Kraut gegen jede Krankheit gewachsen.»
(Paracelsus)**

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

► Wir erfahren an diesem Abend einiges über unsere einheimischen Heilpflanzen, über ihr Wesen und ihre Wirkung. Wir lernen die Zusammensetzung und Wirkungsweise von (Ur-)Tinkturen kennen und stellen gemeinsam Heilkräuter-Urtinkturen her. Du hast die Möglichkeit, dir deine persönliche Heilkräuter-Teemischung zusammenzustellen. Lass dich überraschen...

**Do 03.04.2025 19:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 50.–
Zusätzliche Materialkosten Fr. 40.–**

Farben wirken



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

► Farben wirken bewusst oder unbewusst in allen Lebensbereichen auf uns. Wie reagieren wir auf die Symbolkräfte der Farben z.B. im 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.

Mo 24.03.2025 19:00-21:30 Uhr 1 mal Fr. 35.–

Ukulele Grundlagen



Ätherische Öle



Einheimische Bäume und Sträucher kennenlernen



Erfolgreich lernen mit ADHS



Vortrag für Eltern von Primarschulkindern

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

► Kann sich Ihr Kind kaum konzentrieren? Kommt es nur langsam vorwärts, weil es vor sich hinräumt? Gibt es vielleicht auch regelmässig Streit oder Machtkämpfe bei den Hausaufgaben?

Ob mit oder ohne Diagnose - für viele ADHS-Betroffene und deren Umfeld ist die Schulzeit nicht leicht. Vieles, was für erfolgreiches Lernen sowie für das soziale Leben wichtig ist, bereitet diesen Kindern besonders Mühe. So etwa die Lernplanung, sich nicht ablenken lassen, sich selbst motivieren, stillsitzen, mit Frust und Misserfolgen umgehen... Was können Eltern tun, um es ihrem Kind leichter zu machen und ihm trotz Schwierigkeiten eine erfolgreiche Schulzeit zu ermöglichen? Sie erhalten konkrete und praktische Ideen, die Sie gleich im Alltag umsetzen können, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Mi 09.04.2025 **19:00-20:30 Uhr** **1 mal** **Fr. 20.-**

Segeln Schnupperkurs



einfache Manöver ausprobieren

Mit Christoph Moor

► Auf dem Lungerersee 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 Lungerersee? Der Lungerersee 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 03.09.2025 **13:30-15:00 Uhr** **4 mal** **Fr. 220.-**

Aqua-Dance



Tanzvergnügen im Wasser für jedes Level

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

► 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 14.03.2025 **17:45-18:30 Uhr** **10 mal** **Fr. 180.-**

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 08.05.2025 15:00-18:00 Uhr 1 mal Fr. 78.–

Do 08.05.2025 19:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 78.–

Analoge Fotografie



inkl. Entwicklung eines schwarz-weiss Films

Mit Robert Fischlin, Fotograf / www.studiofischlin.ch

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

Im Vorfeld hast du die Möglichkeit deine Kamera vom Profi prüfen zu lassen. (Fr. 30.–)

Ab Fr 21.03.2025 18:30-20:30 Uhr 3 mal Fr. 155.–

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

Fotokurs



Spiegelreflex- / Systemkamera

Digitalkamera mit praktischen Übungen

Mit Robert Fischlin, Fotograf / www.studiofischlin.ch

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

Ab Mi 30.04.2025 19:00-21:00 Uhr 4 mal Fr. 210.–

Ein Kurstermin ist am Samstag. Siehe www.fzo.ch/kurse

... 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

.....

ChatGPT

KI in Beruf und Alltag «sinnvoll» nutzen

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

Mit Annika Henrizi

Mo 10.03.2025 **19:00-21:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 80.–**

Mit Nives Egger

Mi 16.04.2025 **19:00-21:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 80.–**

.....

Effektive Content-Erstellung mit ChatGPT

Bessere Texte durch smarte Prompt-Techniken

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

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

Do 27.03.2025 **18:00-20:30 Uhr** **1 mal** **Fr. 90.–**

.....

Canva für Einsteigende

Professionelles Content-Design leicht gemacht

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

► Canva ist eine Online-Plattform, mit der du ganz unkompliziert beeindruckende Designs erstellen kannst – ohne Design-Kenntnisse. Die Fülle von Vorlagen und smarten Funktionen ermöglicht es dir – auch als Laie – professionell aussehende Grafiken, Präsentationen, Social-Media-Beiträge (inkl. Videos), Druckprodukte und andere ästhetische Inhalte zu zaubern. Gemeinsam tauchen wir in die farbenfrohe, vielseitige Welt des Content-Designs ein und 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 05.04.2025 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. Voraussetzung: Spanisch 1

**Ab Mo 10.03.2025 17:00-18:30 Uhr 10 mal Fr. 315.–
Kurspreis ohne Lehrmittel**

.....

English 5

Mit Hanny Santini-Amgarten, Sekundarlehrerin

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

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

Kursbuch: English Grammar in Use / Lektüre: «Racing the Tide» by Denise Kirby

**Ab Mi 29.01.2025 16:00-17:30 Uhr 12 mal Fr. 324.–
Bücher sind im Kursgeld nicht inbegriffen.**

.....

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

► Dieser Kurs auf der Stufe Elementary (aufbauend in 1, 2, 3, 4, 5 oder 6) ist für Berufstätige, die English mehr zum Sprechen als zum Schreiben erlernen möchten, für Eltern, die ihre Kinder begleiten wollen, für Reiselustige und erwachsene Anfänger, die einen praktischen Zugang zur englischen Sprache suchen. Hörverstehen und Sprechen stehen im Mittelpunkt. Durch «learning by doing» begegnen Sie English in einer alltagsbezogenen und lebendigen Art. Kursniveau ist auf den Europäischen Referenzrahmen abgestimmt.

English for Starters 1

Ab Mo 19.03.2025 16:45-18:15 Uhr 10 mal Fr. 280.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English for Starters 2

Ab Di 11.03.2025 17:30-19:00 Uhr 11 mal Fr. 308.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English for Starters 5

Ab Mo 10.03.2025 19:15-21:00 Uhr 10 mal Fr. 322.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English for Starters 6

Ab Mi 12.03.2025 18:30-20:15 Uhr 11 mal Fr. 354.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

.....

English in Action

Pre-Intermediate Level B1

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

► Dieser Kurs ist für Berufstätige, Eltern, Reiselustige und solche, die Elementary abgeschlossen haben und auf der nächsten Stufe «Pre-Intermediate» (English in Action Module 1 bis 6) weitermachen wollen. Hörverständnis und Sprechen stehen im Mittelpunkt und werden in Kleingruppen stressfrei und lust- statt mussbetont vermittelt. Durch «learning by doing» begegnen Sie Englisch in einer alltagsbezogenen und lebendigen Art, die Sie überall einsetzen können. Kursniveau ist auf den Europäischen Referenzrahmen abgestimmt. Auch für Quereinsteiger gedacht.

English in Action 3

Ab Di 18.03.2025 19:15-21:00 Uhr 10 mal Fr. 322.–
Kurspreis ohne Lehrmittel

English in Action 6

Ab Mo 10.03.2025 17:15-19:00 Uhr 11 mal Fr. 354.–
Kurspreis ohne Lehrmittel



LEBEN GESTALTEN

Reiki-Impulsabend

Ist Reiki nur ein Hype oder deine Lösung?

Mit Arno Greter, Reiki & Leadership Coach
www.livereiki.ch/de/

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

Fr 21.03.2025 **19:00-21:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 35.–**

Ätherische Öle

Entdecke die Kraft der Natur

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

► Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenessenzen, die aus Blüten, Früchten, Kräutern, Hölzern, Harzen und Wurzeln gewonnen werden. Ihre Wirkung entfalten sie auf körperlicher, seelischer und energetischer Ebene. Sie fördern das Wohlbefinden, die Gesundheit und unterstützen bei verschiedenen Beschwerden.

Lerne die faszinierende Welt der ätherischen Öle kennen. Du wirst die vielfältigen Eigenschaften und praktischen Anwendungen für dein Wohlbefinden erfahren, welche du sofort in deinen Alltag integrieren kannst, um die Kraft der Natur zu nutzen.

Stelle deine eigene Ölmischung her und erhalte umfassendes Lernmaterial. Freue dich auf spannende Highlights und Überraschungen.

Fr 28.03.2025 **19:00-22:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 90.–**
Kursgeld inkl. Materialkosten

... 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!

.....

Feuer-Weg

Mehr als Licht und Wärme! Geschichte(n) rund ums Feuer

Mit André Riebli

► Auf einem kurzen Weg begegnest du Posten, die dich einladen innezuhalten, nachzudenken, zur Ruhe (zu dir) zu kommen. Am Gemeinschaftsfeuer bist du eingeladen, einfach (wieder) mal so ins Feuer zu schauen. Dein Fokus richtet sich auf die lodernden Flammen und das knisternde Geräusch. Mittels Geschichten versuchen wir unsere Gedanken auf der positiven Seite zu stärken. Bevor wir in unseren Alltag zurückkehren, genehmigen wir uns einige Feuer-Augenblicke und geniessen die Ruhe der Natur. Nun ist (im besten Fall) der Funke vom äusseren zu unserem inneren Feuer gesprungen.

Mo 31.03.2025 19:00-21:30 Uhr 1 mal Fr. 35.–

.....

Veränderungen angehen

Spielerisch, leichter Zugang

Mit Stefan Amport / www.workandgrow.ch

► Schon lange schlummert diese eine Idee in dir. Vielleicht ist es eine kleine Veränderung, ein neues Ziel, vielleicht ein nächster Schritt im Berufsleben. Aber wie startest du – und vor allem, wo? In diesem Workshop werfen wir einen frischen, spielerischen Blick auf Veränderungen. Gesellschaftsspiele zeigen uns sehr gut, wie wir Schritt für Schritt einem Ziel näherkommen – mal wohlüberlegt, mal mit kalkuliertem Risiko. Wir werden gemeinsam spielen und entdecken: Wie erreichst du in deinem privaten und beruflichen Alltag Ziele leichter? Welcher Spielzug ist gerade richtig? Und wann lohnt es sich, deinen persönlichen Joker zu ziehen?

Do 20.03.2025 19:00-21:30 Uhr 1 mal Fr. 50.–

.....

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 29.03.2025 09:00-16:00 Uhr 1 mal Fr. 185.–

.....

Hochsensible - die grenzenlosen Ja-Sager

Wenn dein Nein Wunder wirkt

Mit Sonja Durrer / www.myself-coaching.ch

► Es gibt ein einfaches Mittel, wie du klare Grenzen setzen kannst. Es nennt sich Selbstfürsorge. Für dich selbst zu sorgen, bedeutet unter anderem Nein zu sagen. Das nennt sich dann gesunder Egoismus. Ein Wesenszug, welchen man als hochsensible Person kultivieren darf.

An diesem Abend werden dir die drei grossen G's vorgestellt und du wirst mit People Pleasern bekannt gemacht. Du erfährst, warum zu viel Harmonie ungesund ist und bekommst einen der wertvollsten Selbstwertbooster mit nach Hause. Vor allem aber wird dir aufgezeigt, wie du mutig genug wirst, um mit einem klaren Nein, JA zu dir selbst zu sagen.

Di 18.03.2025 18:30-20:00 Uhr 1 mal Fr. 40.–

.....

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 11.03.2025 20:15-21:05 Uhr 9 mal Fr. 206.–

.....

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 16.03.2025 18:00-19:30 Uhr 1 mal Fr. 45.–

.....

Atem und Meditation

Mit Bernadette Wieland

► Wenn wir in «rechterweise» atmen, entsteht Klärung und Ordnung in uns (Middendorf) und... ein indisches Sprichwort lautet: «Der Atem ist dein bester Freund».

An diesem 5-teiligen Kurs darfst du deinen Atem neu entdecken – ihn zu deinem besten Freund machen. Mit verschiedenen Atem- und Meditationsübungen steigerst du die Lebensenergie. Hürden lassen sich leichter überwinden, deine Vital- und Abwehrkräfte – ja, das ganze Immunsystem wird gestärkt. Du wirst bald feststellen, dass durch kontinuierliches Üben dein Leben eine andere Dynamik, eine neue Qualität bekommt. Am Schluss des Abends darfst du eine Tiefenentspannung mit den Klangschalen genießen.

Ab Di 11.03.2025 19:00-21:00 Uhr 5 mal Fr. 150.–

.....

Duft-Meditation

Frühlingserwachen, Aufbruch

Mit Bernadette Wieland

► Düfte bewegen unsere Gefühle und Empfindungen, bringen uns zu unseren Wurzeln zurück und verbinden uns mit einem höheren Bewusstsein. Überall dort, wo sich die warm-würzigen, süß-aromatischen oder herb-holzigen Räucherdüfte entfalten, scheint die Zeit für einen Moment stillzustehen. Die Duftbotschaft der jeweiligen Pflanze oder einer Räuchermischung wird zum Meditationsthema. Wie und wo werden wir vom Duft berührt? Mit einer Tiefenentspannung mit den Klangschalen lassen wir den Abend ausklingen. Schenke dir diese Auszeit.

Do 27.03.2025 19:30-21:00 Uhr 1 mal Fr. 45.–

.....

Achtsamkeits-Meditation

Vipassana

Mit Bernadette Wieland

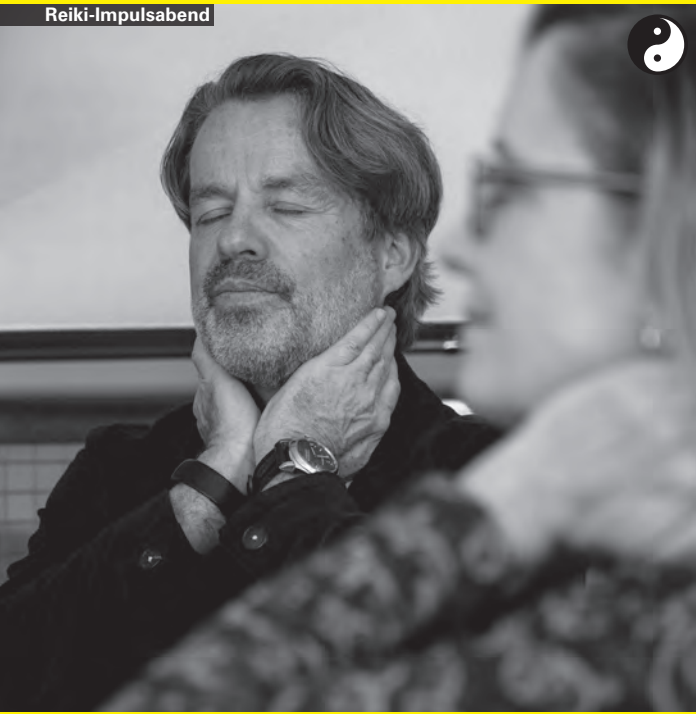
► Die Achtsamkeit, ist immer wieder in aller Munde. Heute ist sich auch die Wissenschaft einig, dass sich das Üben der Achtsamkeit positiv auf Körper und Geist auswirkt. Achtsam zu sein bedeutet, das Bewusstsein, ohne zu werten oder analysieren, auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Die Vipassana-Meditation,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

Ab Do 08.05.2025 19:30-21:00 Uhr 3 mal Fr. 95.–

Handpan spielen



Reiki-Impulsabend



Gelli-Print





Fit für guten Schlaf

Besser einschlafen und durchschlafen

Mit Brigitte Abächerli Baggenstos / www.brigittes-allerlei.ch

► Liegst du lange wach vor dem Einschlafen? Schläfst du rasch ein, aber dein Schlaf ist nicht erholsam?

Es gibt ganz viele Kleinigkeiten, die in deinem Alltag angepasst werden können, um besser zu schlafen.

Im Kurs wird dir aufgezeigt, was beim Schlafen passiert und was Einfluss auf deine Schlafqualität hat. Du bekommst Tipps, welche du dann ausprobieren und in deinem Alltag integrieren kannst.

Mi 19.03.2025 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 85.–

Kurspreis inkl. Kursdossier

Einführung Augentraining

Entspannteres und besseres Sehen im Alltag

Mit Brigitte Abächerli Baggenstos / www.brigittes-allerlei.ch

► 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.

Do 22.05.2025 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 85.–

Kurspreis inkl. Kursdossier



BEWEGEN, TRAINIEREN

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 10.03.2025 20:00-21:00 Uhr 14 mal Fr. 320.–

Bewegtes Gehirntraining mit Spass

LifeKinetik® Performance Training

Mit Christian Godlinski / www.go4coaching.ch

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

Ab Di 11.03.2025 17:30-18:30 Uhr 12 mal Fr. 300.–

Feel free to dance

Für mehr Körperwahrnehmung und Freiheit

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

► 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.

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

Ab Mi 12.03.2025 20:15-21:45 Uhr 4 mal Fr. 120.–

Zumba

Fitness beim Tanzen

► 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 «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. Sie fördern Ihre Kondition und Koordination durch die anregende Mischung des Zumbas aus Tanz und Fitness. Sie erlernen verschiedene Schritte, Bewegungen und Techniken, die zu einfachen Choreografien zusammengesetzt werden.

Mit Mónica Wettstein-Baraybar

Ab Di 11.03.2025 09:00-10:00 Uhr 13 mal Fr. 203.–

Mit Mónica Wettstein-Baraybar und Anja Gerber

Ab Do 13.03.2025 19:15-20:15 Uhr 11 mal Fr. 172.–

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 13.03.2025 18:45-19:45 Uhr 12 mal Fr. 175.–

... übrigens:

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

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

041 662 08 44

www.fzo.ch/kursangebot/kursrueckmeldung

.....

Pilates Level 1

Mit Nicole Helfenstein, Zertifizierte Pilatesinstructorin

► 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 deiner 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 Mo 10.03.2025 17:10-18:10 Uhr 13 mal Fr. 242.–

.....

Pilates Level 2

Mit Nicole Helfenstein, Zertifizierte Pilatesinstructorin

► Dieser Kurs eignet sich für dich, wenn du Pilates-Vorkenntnisse besitzt.

Dieses Level vermittelt dir neue Aspekte und neue Herausforderungen, welches durch Mehrdimensionalität, wechselnde Dynamik, Fluss und funktionelle Choreografie ausgeführt wird.

Ein ergänzender Bestandteil des Mattentrainings ist die Integration von Kleingeräten.

Ab Mo 10.03.2025 18:15-19:15 Uhr 13 mal Fr. 242.–

.....

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 11.03.2025 08:30-09:30 Uhr 13 mal Fr. 242.–

.....

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 11.03.2025 09:45-10:45 Uhr 13 mal Fr. 242.–

.....

Pilates – Mat Class

Mit Nicole Helfenstein, Zertifizierte Pilatesinstructorin /

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

Ab Mi 12.03.2025 08:30-09:30 Uhr 13 mal Fr. 242.–

Ab Mi 12.03.2025 09:40-10:40 Uhr 13 mal Fr. 242.–

.....

Hathapilates

ein Fitnessprogramm aus Yoga und Pilates

Mit Jeannette Steiner, Akupunkteurin /TCM-Therapeutin

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

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

Ab Mo 10.03.2025 08:30-09:30 Uhr 13 mal Fr. 242.–

.....

Pilates für FreizeitsportlerInnen

Kursausschreibung siehe Seite 7

.....

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 10.03.2025 09:45-10:45 Uhr 13 mal Fr. 242.–

.....

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 Di 11.03.2025 18:45-19:45 Uhr 14 mal Fr. 204.–

Ab Do 13.03.2025 20:00-21:00 Uhr 12 mal Fr. 175.–

.....

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 13.03.2025 09:40-10:40 Uhr 12 mal Fr. 224.–



Schnupperkurse

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

.....

Gesunde Rücken beglücken

Rückenstärke - Rückenbeweglichkeit - Rückenhaltung

Mit Frauke Potrykus, Turn- und SportLP, Personaltraining, Rudern / www.steiniba.ch

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

Ab Di 11.03.2025 17:30-18:30 Uhr 13 mal Fr. 242.–

.....

Faszienyoga

Schmerzfrei beweglich werden und bleiben

Mit Jeannette Steiner, Akupunkteurin / TCM-Therapeutin

► Der Mensch braucht Bewegung - unsere Faszien brauchen Bewegung. Ansonsten verlieren sie ihre Elastizität und Spannkraft, sie verkleben und verfilzen. Schmerz ist die Folge. Allerdings ist nicht jede Sportart «fasziengerecht». Besonders stereotype Bewegungsabläufe sind kontraproduktiv. Ihr Übungsrepertoire mit und ohne Rolle erweitern ist Programm. Dehnen, Räkeln, Federn und Schwingen sind die Schlagwörter des Faszienyoga. Wir stärken unser faszielles 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 13.03.2025 08:30-09:30 Uhr 12 mal Fr. 224.–

.....

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 17.03.2025 19:30-21:00 Uhr 10 mal Fr. 280.–

.....

Yoga am Morgen

Yoga in dem Sie im Mittelpunkt sind

Mit Sandra Fischer-Lusmann

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

Plätze auf Anfrage.

Ab Mi 12.03.2025 09:30-10:30 Uhr 14 mal Fr. 238.–

.....

Yoga vor dem Mittag

Für einen starken Rücken

Mit Sandra Fischer-Lusmann

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

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

Ab Mi 12.03.2025 10:45-11:35 Uhr 14 mal Fr. 198.–

.....

Yoga 65 plus

Beweglich und stark im Alter

Mit Sandra Fischer-Lusmann

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

Es geht um eine gesundheitliche Qualität der Übung, dazu werden Hilfsmittel wie der Stuhl, Kissen oder Bälle eingesetzt. Dieser Kurs richtet sich auch an Beginnende.

Plätze auf Anfrage.

Ab Mi 12.03.2025 08:15-09:15 Uhr 14 mal Fr. 238.–



ESSEN, GENIESSEN

Persische Küche

Der ganze Zauber des Orients

Mit Sina Rowshan Zaer

► Wir kochen gemeinsam persische Gerichte und tauchen damit in eine Welt von orientalischen Düften ein. Gibt es Küchen, die mehr als andere unseren Gaumen betören und unsere Fantasie beflügeln?

Die persische Küche ist voller Farben, Düfte und Geheimnisse. Unvergleichlich ist zum Beispiel der auf besondere Art gedämpfte Reis mit knusperiger Kruste. Wer ihn probiert, wird den Weg zum gewöhnlichen Reis nur schwer zurückfinden.

Neue Menüs im Kurs:

- 1.) Quitten und Pflaumen Eintopf mit Rindfleisch
- 2.) Auberginen und Tomaten Eintopf
- 3.) Basmatie Reis mit knusprigen Kartoffeln
- 4.) Joghurt Saucen mit Gurken und Pfefferminze

Fr 14.03.2025 18:00-22:00 Uhr 1 mal Fr. 100.–

Raviolikurs

Kursausschreibung siehe Seite 4.

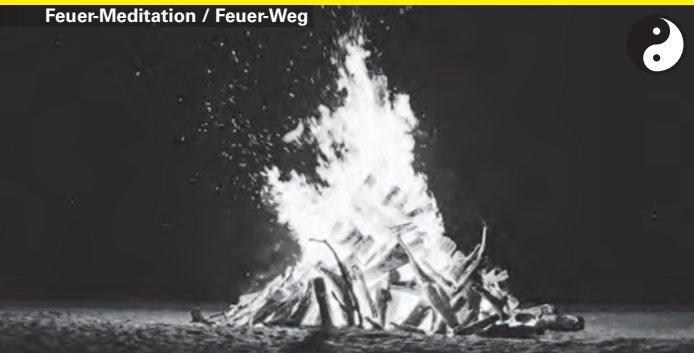
Kursgutschein schenken



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

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

Feuer-Meditation / Feuer-Weg



Fit für guten Schlaf



Laserschweissen



.....

Indisch kochen

Gesund, vegetarisch und authentisch

Mit Garima Goel / www.spicelish.com

► Die indische Küche umfasst viele verschiedene regionale Gerichte und Kochstile, die vom Himalaya bis zur Südspitze Indiens reichen. Die Vielfalt der Gewürze ist enorm und für jeden Geschmack ist etwas dabei - es muss nicht immer scharf sein!

In diesem Kurs kochen wir zusammen authentische indische Gerichte - die Gerichtpalette ist so ausgewählt, dass die Teilnehmenden eine breite Erfahrung von Geschmacksrichtungen sammeln, mit Gewürzen experimentieren, und später vielleicht Ihre Liebsten mit einem kompletten indischen Abendessen überraschen können. Am Schluss verbringen wir einen gemütlichen Abend, während wir das schmackhafte Essen zusammen geniessen.

Fr 11.04.2025 **18:30-22:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 100.–**

.....

Indische Schnellgerichte

Gesund, vegetarisch und authentisch

Mit Garima Goel / www.spicelish.com

► Die indische Küche umfasst viele verschiedene regionale Gerichte und Kochstile, die vom Himalaya bis zur Südspitze Indiens reichen. Die Vielfalt der Gewürze ist enorm und für jeden Geschmack ist etwas dabei - es muss nicht immer scharf sein!

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

Fr 23.05.2025 **18:30-22:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 100.–**



WERKEN, GESTALTEN

Gelli Print

Drucken mit der Gelatineplatte

Mit Evelyn Imfeld-Ming, Gestaltungspädagogin £
www.paperla.ch

► In diesem Kurs lernst du die Drucktechnik mit der Gelli-Platte kennen und anwenden. Jeder Druck ist ein Unikat, ob mit gedruckten Pflanzen, Muster, Formen und interessanten Farbkombinationen. Diese Monoprint-Technik lädt zum Experimentieren ein - die Resultate sind jedes Mal eine kleine Überraschung.

Mit den entstandenen Werken gestalten wir Karten, Bilder oder Etiketten.

Gelli Print ist eine einfache Technik, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Sa 10.05.2025 09:00-12:00 Uhr 1 mal Fr. 65.–

Zusätzliche Kosten für Kursunterlagen und Übungsmaterial Fr. 10.– (Barzahlung am Kurstag)

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 05.02.2025 15:00-17:00 Uhr 7 mal Fr. 185.–

Ab Mi 05.02.2025 17:45-19:45 Uhr 7 mal Fr. 185.–

Ab Mi 05.02.2025 20:00-22:00 Uhr 7 mal Fr. 185.–

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

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



.....

CAD 1: Einführung und Grundlagen im CAD & 3D-Druck

Kursausschreibung siehe Seite 3

.....

CAD 2: Praktische Anwendung inklusive Objekt drucken

Konstruieren mit Fusion 360

Mit dem Team vom tüftelPark / www.tueftelpark-pilatus.ch

Setze deine CAD-Kenntnisse in die Praxis um!

► In diesem Aufbaukurs lernst du wichtige Konstruktions-tipps für erfolgreichen 3D-Druck kennen. Mit individueller Unterstützung unserer Experten entwickelst du dein eigenes 3D-Modell von der ersten Skizze bis zum fertigen Objekt. Der 3D-Druck deiner Kreation ist im Kurspreis inbegriffen. Du erhältst zusätzlich einen praktischen Leitfaden für dein weiteres Konstruieren zu Hause.

Details zum Kursinhalt siehst du in der Online-Ausschreibung des Kurses unter www.fzo.ch/kurse.

Voraussetzung ist das Wissen aus dem Kurs CAD 1.

Weiterführende Inhalte werden im Kurs CAD 3 angeboten.

Do 22.05.2025 18:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 105.–

.....

CAD 3: Fortgeschrittene Techniken inklusive Holz lasern

Konstruieren mit Fusion 360

Mit dem Team vom tüftelPark / www.tueftelpark-pilatus.ch

► Erweitere dein CAD-Können auf das nächste Level!

Dieser Kurs führt dich in die Welt der Baugruppen ein, wo du komplexe Objekte aus mehreren Teilen erstellst. Du lernst, professionelle technische Zeichnungen anzufertigen und deine Designs für die Laserschneid-Technologie vorzubereiten. Nach diesem Kurs beherrschst du fortgeschrittene Konstruktionstechniken und kannst vielseitige Fertigungsmethoden für deine Projekte nutzen.

Details zum Kursinhalt siehst du in der Online-Ausschreibung des Kurses unter www.fzo.ch/kurse.

Voraussetzung ist das Wissen aus den Kursen CAD 1 und CAD2.

Do 05.06.2025 18:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 105.–

.....

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 und lassen den Alltag für einige Stunden in den Hintergrund rücken. Egal ob Tassen, Teller, kleine Vasen oder Dosen – fast alles ist möglich.

Sa 08.03. u. 22.3.25 10:00-16:00 Uhr 2 mal Fr. 290.–

Sa 10.05. u. 24.05.25 10:00-16:00 Uhr 2 mal Fr. 290.–

Kurszeiten sind unterschiedlich (siehe www.fzo.ch/kurse)

Brennkosten sind inklusive. Zusätzliche Materialkosten

ca. Fr. 40.– (Barzahlung im Kurs)

.....

Keramik Drehkurs



Grundlagen auf der Drehscheibe

Mit Regula Burri, Eid. Dipl.Grafikerin, Keramikerin autodidaktisch / 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. Mit diesem Kurs erlernst du die Grundlagen für das Töpfern auf der Scheibe um anschliessend selbständig weiter zu Üben.

Sa 29.03. u. So 30.03.25 10:00-16:00 Uhr 2 mal Fr. 310.–

Kurszeiten sind unterschiedlich (siehe www.fzo.ch/kurse)

Brennkosten sind inklusive

Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 40.–

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

.....

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 dabei nicht fest und knetbar, sondern flüssig. Damit daraus ein Keramikobjekt entstehen kann, braucht man dazu eine Gipsform. Im Kurs «Keramik giessen» stellst du während zweier Abenden 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 24.05.u. 14.06.25 14:00-17:00 Uhr 2 mal Fr. 270.–

Brennkosten sind inklusive

Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 40.–

.....

Schweissen Einsteigerkurs *

Mit Andreas Gasser / www.buitig.ch

► 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 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 02.04.u. Fr 04.04.25 19:00-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.–

Mi 14.05. u. Fr 16.05.25 19:00-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.–

Zusätzliche Materialkosten Fr. 30.– bis Fr. 50.–

(Barzahlung am Kurstag)

.....

Laserschweissen *

Kursausschreibung siehe Seite 5

.....

Nassholz Drechseln



Fortsetzungskurs für geübte Drechsler mit Schwerpunkt Nassholz

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

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

Sa 15.03.2025 09:00-16:00 Uhr 1 mal Fr. 205.–
Zusätzliche Materialkosten Fr. 20.–
(Barzahlung am Kurstag)

.....

Drechseln Einsteigerkurs



Techniken und Möglichkeiten des Drechselns mit Holz

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

► Eine Bearbeitungstechnik, die mal sehr verbreitet war und es wieder zu entdecken gilt. Aus einem Stück Holz fertigest 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 12. u. Fr 14.03.25 18:30-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.–
Mi 19. u. Fr 21.03.25 18:30-21:30 Uhr 2 mal Fr. 185.–
Zusätzliche Materialkosten Fr. 10.–
(Barzahlung am Kurstag)



MALEN, ZEICHNEN

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 an diesem Kurs Neues entdecken. Als Künstler nutzt Stefan Rogger diese Techniken ebenfalls und bringt sie dir in diesem Kurs näher. «Es gibt viel mehr zwischen Himmel und Erde, als wir mit unserem Verstand erkennen können.», sprach einst Laotse, ein Weiser. Brechen wir also an diesem vergnüglichen Nachmittag spielerisch auf in innere Kontinente und lassen wir uns von uns selbst überraschen.

Sa 12.04.2025 13:30-17:00 Uhr 1 mal Fr. 65.–

Kunterbunte Pinsel-Spielereien

Alle können malen, auch Du!

Mit Lucia Stöckli

► In jedem von uns steckt ein Künstler oder eine Künstlerin. Hast du Lust diese Kreativität wieder zum Leben zu erwecken? Im Kurs wird dir gezeigt, wie du in vier einfachen Schritten fröhliche, bunte Bilder entstehen lassen kannst. Themen können Frühling, Ostern oder eigene Sujetideen sein. Wir malen mit Aquarellfarben, Finlinern und Buntstiften. Nimm dir deine Mal-Auszeit!

Fr 11.04.2025 18:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 95.–

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 22.03.2025 09:30-11:30 Uhr 4 mal Fr. 108.–

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



.....

Handlettering Grundkurs

Eintauchen in die Welt der kunstvoll gestalteten Buchstaben und Worte

Mit Evelyn Imfeld-Ming, Gestaltungspädagogin
www.paperla.ch

► 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 21.03.2025 18:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 65.–
Zusätzliche Kosten für Kursunterlagen und Übungsmaterial Fr. 10.– (Barzahlung am Kurstag)

.....

Handlettering Aufbaukurs

Komposition und Farbenspiel

Mit Evelyn Imfeld-Ming, Gestaltungspädagogin
www.paperla.ch

► Nachdem du erste Handletteringerfahrungen gesammelt hast, geht es nun in die nächste Runde. In diesem Kurs lernst du, einen Text schön auf dem Papier zu platzieren und grafisch geschickt zu gestalten. Ausserdem experimentierst du mit verschiedenen Farben, Techniken und Werkzeugen. Du entdeckst Möglichkeiten, wie du mehrfarbige Schriften und passende Hintergründe gestalten kannst.

Fr 04.04.2025 18:30-21:30 Uhr 1 mal Fr. 65.–
zusätzliche Materialkosten Fr. 5.– (Barzahlung vor Ort)

.....

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 17.03.2025 | 14:00-17:00 Uhr | 4 mal | Fr. 125.– |
| Ab Mo 17.03.2025 | 19:00-22:00 Uhr | 4 mal | Fr. 125.– |
| Ab Mi 19.03.2025 | 14:00-17:00 Uhr | 4 mal | Fr. 125.– |
| Ab Mi 19.03.2025 | 19:00-22:00 Uhr | 4 mal | Fr. 125.– |
| Ab Fr 21.03.2025 | 14:00-17:00 Uhr | 4 mal | Fr. 125.– |

.....

Kalligraphie

Schönschreiben, Zierschrift...

Mit Trix Fischer

► Kursauschreibung online unter www.fzo.ch/kurse
Nur wenige Plätze verfügbar.

Ab Do 30.01.2025 18:30-20:30 Uhr 8 mal Fr. 208.–



SINGEN, MUSIZIEREN

Ukulele Grundlagen

Der perfekte Einstieg für Jung und Alt

Mit Anja Kiser, Videografin / www.anja-kiser.ch

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Do 13.03.2025 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 75.–

Didgeridoo spielen für Beginnende

Mach dich 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. Du lernst die Grundlagen zur Spiel- und Atemtechnik. Das regelmässige Spiel des Instruments bildet eine grössere Lungenkapazität. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Instrumente sind vorhanden.

Ab Fr 22.08.2025 17:00-18:00 Uhr 5 mal Fr. 95.–

Didgeridoo Weiterführungskurs

Atemtechnik im Fokus

Mit Kathrin Häcki

► Du hast schon erste Erfahrungen im Didgeridoo-Spiel gemacht?

Der weiterführende Kurs konzentriert sich darauf, die Atemtechnik zu verbessern.

Lerne richtig zu Atmen, verfeinere deine Spieltechnik und erkunde die faszinierende Welt des Didgeridoo-Spiels.

Ab Fr 05.09.2025 18:30-19:30 Uhr 3 mal Fr. 60.–

Schwyzerörgeli - Beginner Stufe 1

Erlernen des Schwyzerörgelspiels - in der Gruppe

Mit Annet Huser, Hausfrau, musikal. Ausbildung b. Fricker Musikschule Luzern

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

Ab Di 11.03.2025 19:30-20:20 Uhr 6 mal Fr. 156.–

Weitere Schwyzerörgelkurse

Siehe unter www.fzo.ch/kurse



BLUMEN, FLORALES

Versteckte Gärten in Obwalden

Der geheimnisvolle Garten von Kerns

Mit Iris Erdenbrink-Fricke

► Es war einmal ein grosser Landschaftsgarten, der über viele Jahre verloren ging. Die Natur holte sich zurück, was der Mensch gestaltet hatte. Doch nun ist der Garten dem Vergessen entrissen, behutsam und mit viel Hingabe. Dieses Kleinod schweizerischer Gartenkunst, welches landesweit einmalig ist, werden wir in Kerns besuchen.

Sa 14.06.2025 14:00-17:30 Uhr 1 mal Fr. 30.–

.....

Osternest selber flechten

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

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

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

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

Mi 19.03.2025 19:00-21:00 Uhr 1 mal Fr. 47.–
Zusätzliche Materialkosten Fr. 30.–
(Barzahlung am Kursttermin)

.....

Herz aus Trockenblumen

Gebundenes Herz oder Reif mit Trockenblumen

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

► Wir zeigen dir wie du die filigranen Trockenblumen in Kombination mit Gräsern zu einem schönen Wand- oder Türschmuck verarbeitest.

Da Feuchtigkeit für das Trockenmaterial nicht ideal ist, fertigen wir das Werkstück für den Innenbereich.

Es steht dir eine Auswahl an verschiedenen Trockenblumen zur Verfügung. Du hast die Möglichkeit ein Herz oder einen Ring zu gestalten.

Sa 22.03.2025 16:15-18:00 Uhr 1 mal Fr. 47.–
Zusätzliche Materialkosten ca. Fr. 40.–
(Barzahlung am Kursttermin)



NATUR ERLEBEN

Essbare Hecken und Wilde Salatbeigaben

Farbenfrohe und schmackhafte Vitaminbomben

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

► Wildhecken bringen Leben in den Garten und Wildfrüchte können zu schmackhaften Köstlichkeiten verarbeitet werden.

In diesem Kurs lernst du verschieden einheimische Heckensträucher und deren Früchte kennen. Du lernst, welche essbar sind und wie du sie verarbeiten und für den Winter haltbar machen kannst. Im praktischen Teil verarbeiten wir erntereife Früchte und bereiten einen Salat mit «wilden» Beigaben zu.

Sa 23.08.2025 **10:00-14:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 90.–**

Einheimische Bäume und Sträucher kennenlernen

Mit Ursula Vogel-Schwank, Landschaftsarchitektin / Ingrid Schär, Biologin / Anna Poncet, Botanikerin

► Wie unterscheidet sich die Vogelkirsche von der Traubenkirsche? Blüht im Frühling der Schwarzdorn oder der Weissdorn zuerst? Wie blüht die Rottanne und welches sind die Unterschiede zur Weisstanne? Sind die Früchte der Berberitze und der Felsenbirne essbar oder giftig? Auf fünf über das Jahr verteilten Exkursionen treffen wir die Gehölze zuerst blühend, später mit Früchten und im Winter dann nur noch mit Knospen an. Der Kurs richtet sich an alle interessierten Personen, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Ab Sa 12.04.2025 **09:30-11:30 Uhr** **5 mal** **Fr. 150.–**
für NAGON-Mitglieder Fr. 75.–

Die fünf Kursdaten sind über das Jahr verteilt.
(siehe www.fzo.ch/kurse)

.....

Permakultur für den Hausgarten - Einführung

Tipps und Begleitung für die Gestaltung eines eigenen Naturgartens

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

► Bist du daran interessiert natürliche Kreisläufe und Ökosysteme zu beobachten und nachzuahmen?

Permakultur hat sich zu einer Kultur der nachhaltigen Lebensweise entwickelt und wird zunehmend auch im privaten Hausgarten praktiziert. Seit bald 40 Jahren beobachtet die Kursleiterin ökologische Zusammenhänge und befasst sich mit naturnaher Gartengestaltung. An diesem Kursnachmittag siehst du etliche Beispiele, wie du selbst Schritt für Schritt dein eigenes naturnahes Gartenparadies erschaffen kannst.

Sa 05.04.2025 13:00-17:00 Uhr 1 mal Fr. 65.–

.....

Erlebnis Pilze

Eine Einführung in die Welt der Pilze – für AnfängerInnen

Mit Peter Kälin / www.hexenring.ch

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

Fr 22. u. Sa 23.08.2025 19:00-22:00 Uhr 2 mal Fr. 80.–
Fr 22. u. So 24.08.2025 19:00-22:00 Uhr 2 mal Fr. 80.–

.....

Erfahrungsaustausch Pilze

Wissen Auffrischen und Erfahrungen austauschen

Mit Peter Kälin / www.hexenring.ch

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

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

Fr 24.10.2025 16:00-20:00 Uhr 1 mal Fr. 40.–



KINDER, JUGENDLICHE

Raviolikurs für Kinder (ab 6 Jahren)

Mit Kastriot Qetaj, Koch

► Zusammen mit einem Pastarazzi Koch kreiерst du in lockerer Atmosphäre frische, saisonale Ravioli. Diese Eigenkreationen nimmst du dann mit nach Hause und wirst dort sicher von deinen Eltern bekocht.

Mi 09.04.2025 **15:00-17:00 Uhr** **1 mal** **Fr. 20.–**

Black Book Workshop (ab 10 Jahren)

Buchstaben und Comics zeichnen wie ein Profi

Mit Kastriot Qetaj, Koch

► 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 12.03.2025 **13:30-16:30 Uhr** **4 mal** **Fr. 170.–**
Kurspreis inkl. Black Book

Kindertanzen (4 – 7 Jahre)

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

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

Ab Mi 12.03.2025 **15:20-16:20 Uhr** **10 mal** **Fr. 200.–**
Ab Mi 12.03.2025 **16:30-17:30 Uhr** **10 mal** **Fr. 200.–**

.....

Break Dance für Boys und Girls

Mit Kastriot Qetaj, Koch

► 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 13.03.2025 15:30-16:30 Uhr 11 mal Fr. 172.–

Break Dance für Boys und Girls / ab 10 Jahren

Ab Do 13.03.2025 16:30-17:30 Uhr 11 mal Fr. 172.–

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

Ab Do 13.03.2025 17:30-18:30 Uhr 11 mal Fr. 172.–

.....

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 19.02.2025 17:50-18:50 Uhr 9 mal Fr. 214.–

Ab Mi 19.02.2025 19:00-20:00 Uhr 9 mal Fr. 214.–



SCHWIMMEN

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

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

Im Wellnessbecken Aquacenter Kerns

Mit Vreny Burch

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

«Wasserfloh» (2,5 – 5 Jahre)

Im Wellnessbecken Aquacenter Kerns

Mit Vreny Burch

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

Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

Grundagentests des Interverbandes für Schwimmen

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

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

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

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

Wir bieten ausserdem Überbrückungsangebote zwischen Grundagentests und Jugendschwimmen an.



Krebs

Seepferd

Frosch

Pinguin

Tintenfisch

Krokodil

Eisbär



VERANSTALTUNGEN

Newsletter

Bei den Ersten sein, welche neue Veranstaltungen sehen und sich Plätze in neuen Kurse sichern? Jetzt zum Newsletter anmelden: www.fzo.ch/newsletter

(erscheint ca. 6x jährlich)



Konzertabend mit GIGI MOTO (DUO)

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



Veranstaltungspartner:



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)

Finanzielle Unterstützung:



GV 2025 des Freizeitentrums

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

Fätzätä Ü50-Fasnacht Obwalden

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

Samstag, 22. Februar 2025
«freeheit», Hotel Krone Sarnen

Programm

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

Für Speis und Trank sorgt das Krone-Team.

Eintritt:

Fr. 15.- (Abendkasse)

Fr. 10.- (Vorverkauf bis 14.2.25 unter 041 662 08 44 / info@fzo.ch)

Fasnächtliche Aufmachung willkommen!

Veranstalter:
Pro Senectute Obwalden
Freizeitzentrum Obwalden

freeheit
kultur_events_keller

Kinderkonzert mit Bruno Hächler

Samstag, 17. Mai 2025 / 17:00 Uhr
«Hüetli-Areal», Marktstrasse 5, Sarnen



► Lotta ist immer unterwegs. Wenn sie mit Blaulicht und Sirene durch die Strassen braust, wissen die Leute, dass Hilfe kommt. Mit dabei sind mutige Feuerwehrleute. Und Feuerwehrehund Fred, der dank seiner feinen Nase und seinen feinen Ohren meist als erster merkt, dass etwas passiert ist.

► Bruno Hächlers 20. Kinderbuch, «Lotta, das Feuerwehrauto», ist ein spritziges Abenteuer, funky illustriert von Ingrid Sissung. Dazu gibts viele Lieder-Hits von «Pfäfferland» bis «Sibe langi Schlange» und natürlich den neuen Song «Lotta, s Fürwehrauto». Begleitet wird Bruno Hächler von Sandra Merk an Bass und Gesang.



► Passend zum Thema ist die Feuerwehr Sarnen mit einem Fahrzeug vor Ort.

► Das Restaurant «La mesa» sorgt für das kulinarische Wohl.

Samstag, 17. Mai 2025

17:00 Uhr (Türöffnung 16:30 Uhr)

für Kinder ab 4 Jahren / Konzertdauer ca. 1h

«Hüetli»-Areal, Marktstrasse 5, Sarnen

Eintritt: Fr. 10.- (Einheitspreis)

Tickets: www.fzo.ch/veranstaltungen/brunohaechler

Veranstaltungspartnerin:



Kantonbibliothek
Obwalden

Sponsoring:



Obwaldner
Kantonalbank



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