

SPRACHKURSE

Kurskosten für alle Sprachkurse (ab Teilnehmenden) Fr. 350.– (exkl. Lehrmittel) für 15 Lektionen à 90 Min. Kleinere Gruppen mit Anpassung Preis/Zeit möglich. Kursort Schulhaus Mosen oder Hitzkirch. Beginn ab 1. Woche Februar 2023, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Weitere Infos unter: www.vhs-hitzkirch.ch
Wir beraten Sie auch gerne persönlich.

Englisch für Anfänger:innen (A1.1) EN-755
Mittwoch | 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Iris Müller-Gimbel

Englisch m. Vorkenntnissen (A1.4) EN-756
Donnerstag | 17:40 – 19:10 Uhr
Leitung: Tina Bernet

English Pre-Intermediate (B1.3) EN-757
Donnerstag | 19:15 – 20:45 Uhr
Leitung: Tina Bernet

English Intermediate (B1/B2) EN-758
Mittwoch | 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Meg Elmiger-Mc Devitt

English Conversation (B1) EN-759
Dienstag | 16:00 – 17:30 Uhr
Leitung: Gabriela Vangen

Italienisch m. wenig Vorkenntn. (A1.2) IT-760
Donnerstag | 17:45 – 19:15 Uhr
Leitung: Casilde Kreienbühl-Gallo

Italienisch mit Vorkenntnissen (A1.4) IT-761
Montag | 17:45 – 19:15 Uhr
Leitung: Casilde Kreienbühl-Gallo

Italienisch für Fortgeschrittene
conversazione | lettura | grammatica
alle 2 Wochen donnerstags | 16:10 – 17:40 Uhr
Leitung: Casilde Kreienbühl-Gallo

Spanisch für Anfänger:innen (A1.1) SP-763
Mittwoch | 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Mary De Simone

Spanisch mit Vorkenntnissen (A1.4) SP-764
Mittwoch | 17:45 – 19:15 Uhr
Leitung: Mary De Simone

Spanisch für Fortgeschrittene (A2) SP-765
Donnerstag | 09:30 – 11:00 Uhr
Leitung: Jacqueline Daniels-Moreno

Spanisch Conversacion (B1) SP-766
alle 2 Wochen mittwochs | 09:30 – 11:00 Uhr
Leitung: Jacqueline Daniels-Moreno

Französisch f. Fortgeschrittene (B1.1) FR-767
Dienstag | 18:15 – 19:45 Uhr
Leitung: Konrad Affolter

ANDERE KURSE

Einheimische Vitalpilze – die Heilkraft der Natur AL-768
Wir geben Ihnen einen Einblick in das grosse Wissen der Volksheilkunde. Sie lernen die entsprechenden Pilze in der Theorie und Praxis kennen. Sie erhalten Informationen zur Anwendung und Dosierung inkl. Rezepte.

Theorie: Do, 02. & 09. März 23, 19:00 – 21:00 Uhr
Kursort: Mehrklassenraum, Schule Hitzkirch
Exkursion: Sa, 11. März 2023, 09:00 – 14:00 Uhr
Kosten: Fr. 180.–
Leitung: Mirjana Thommen, Pilzexpertin
Monika Senn, eidg. dipl. Pilzkontrolleurin

Schweisskurs – hartes Eisen AL-769
weich wie Butter
Dieser exklusive Kurs bietet die Möglichkeit, Kerzenständer, Gartenobjekte, Feuerkörbe oder Ähnliches herzustellen.
Daten: Sa, 25. März und 01. April 2023
Zeit: 09:00 – 16:00 Uhr Kosten: Fr. 340.–
Kursort: Atelier im Loch, 5703 Seon
Leitung: Peter Schneebeili, Schlosser

Offener Nähkurs für Anfänger:innen und Profis AL-770
Nähen was das Herz begehrt. Für Ihr Projekt stehen Nähmaschinen, Overlock, Cover und Bügeleisen bereit. Meine Hilfe als gelernte Schneiderin ist Ihnen gewiss.
Daten: Mo, 06./13./20. und 27. März 2023
Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr Kosten: Fr. 160.–
Kursort: Nähatelier Zaubersfaden, Hitzkirch
Leitung: Desiree Riedweg, Schneiderin

Glücksschmiede AL-771
Möchten Sie Ihr Potenzial leben, Stress abbauen, Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren, Entscheidungen treffen etc.?
Dann sind Sie herzlich willkommen in der Glücksschmiede; Ihr innerer Ort um kreativ und schöpferisch tätig zu sein.
Daten: Fr, 24. und 31. März 2023
Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr Kosten: Fr. 90.–
Kursort: Singsaal, Schule Hitzkirch
Leitung: Mirjam Herzog, Mental-, Resilienz- und Business-Coach

Meditation – entspannen und AL-772
stärken
Die Meditation hilft uns im Moment und ganz bei uns anzukommen. Dabei werden Körper, Seele und Geist harmonisiert und gestärkt. Die Meditationen sind geführt und auch für Anfänger:innen geeignet.

Daten: Mi, 03. und 10. Mai 2023
Zeit: 20:00 – 21:15 Uhr Kosten: Fr. 60.–
Kursort: Schule Hitzkirch
Leitung: Mirjam Herzog, Mental-, Resilienz- und Business-Coach
Bruno Aeschbach, dipl. Physiognom CHA

Pilates GE-773
Körpertraining nach J. Pilates. Tiefenmuskulatur kräftigen / Beweglichkeit fördern.
Daten: 10 x donnerstags, ab 02. Febr. 2023
Zeit: 18:20 – 19:20 Uhr
Kosten: Fr. 150.–
Kursort: IPH Turnhalle, Hitzkirch

Leitung: Gina Wehrli, Pilatesinstructorin

NIA – getanzte Lebensfreude
Eine Kombination aus Tanz, Elementen aus Taekwondo und Aikido, Yoga und Tai Chi
Daten: 10 x mittwochs, ab 01. Februar 2023
Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr GE-774
Kosten: Fr. 150.–
Kursort: Haus Häfliger, Gelfingen
Leitung: Judith Arnold
oder
Daten: 10 x montags, ab 06. Februar 2023
Zeit: 19:45 – 20:45 Uhr GE-775
Kosten: Fr. 150.–
Kursort: Haus Häfliger, Gelfingen
Leitung: Sybille Noser

Wirbelsäulengymnastik
Körperaufrichtung durch die Wirbelsäule. Zentrierung, Haltung, Rückenkräftigung, Beweglichkeit, Körperbewusstsein.
Daten: 10 x mittwochs ab 01. Febr. 2023
Zeit: 17:30 – 18:30 Uhr GE-776
oder
Daten: 10 x mittwochs ab 01. Febr. 2023
Zeit: 18:45 – 19:45 Uhr GE-777
oder
Daten: 10 x donnerstags ab 02. Febr. 2023
Zeit: 17:30 – 18:30 Uhr GE-778
oder
Daten: 10 x donnerstags ab 02. Febr. 2023
Zeit: 18:45 – 19:45 Uhr GE-779
Kosten: Fr. 150.–
Kursort: Schulhaus Trottenmatt, Hitzkirch
Leitung mittwochs:
Jana Schmid, Bewegungspädagogin
Leitung donnerstags:
Sandra Walther, Rückentrainerin

Alle Gesundheitskurse werden bei Bedarf laufend fortgesetzt.

Auskunft und Anmeldung
www.vhs-hitzkirch.ch
Sekretariat Volkshochschule
Manuela Wildisen, Telefon 041 917 48 00
E-Mail: contact@vhs-hitzkirch.ch

VERANSTALTUNGEN

Donnerstag
16.03.2023
19:30 Uhr
Kosten: Fr. 15.–

Elektromobilität – Segen oder Fluch in der heutigen Strommangellage?

Der Schweizer Personenwagenpark ist auf dem Weg zur Vollelektrifizierung. Ist dies aber heute noch sinnvoll, und was verändert sich dadurch? Zu diesen Fragen nimmt Peter Blass, Projektleiter Swiss eMobility, in seinem Referat ausführlich Stellung. Anmeldung bis spätestens 08. März 2023

Donnerstage
25.05.2023
01.06.2023
19:00 Uhr bis
ca. 21:30 Uhr
Kosten: Fr. 60.–

Kultur und Kunst der letzten Eiszeit

Der Mensch während des Jungpaläolithikums (jüngere Altsteinzeit)

Während der letzten Eiszeit, die um 9700 v. Chr. zu Ende ging, erlebte in Europa die Kultur des Menschen mit neuen Werkzeugen aus Stein und Knochen sowie seinem Kunstschaffen in Malerei (Bilderhöhlen) und Plastik eine erste Hochblüte. Auch Musik bereicherte nachweislich das Leben der Menschen. Othmar Wey, Dr. phil. Archäologie, ehem. Dozent der Uni Bern und Teammitglied der Steinzeitwerkstatt Boniswil, zeigt auf, wie die damalige Umwelt aussah, wie sich der Mensch den rauen Lebensbedingungen anpasste, wohnte, sich ernährte und sich kleidete.

Freitag
02.06.2023
18:00 Uhr
(max. 2h)
Kosten: Fr. 5.–

Führung Berufsfeuerwehr Stadt Luzern

Lernen Sie die Feuerwache Luzern kennen. Die roten Feuerwehrautos kennen alle. Wissen Sie aber auch, wie die ständige Einsatzbereitschaft sichergestellt wird oder welche Einsätze nebst der Brandbekämpfung geleistet werden? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie bei einem Rundgang durch die Feuerwache Kleinmatt. Seien Sie dabei, wenn Ihnen die Berufsfeuerwehr spannende Einblicke in ihren Alltag gewährt. Anmeldung bis spätestens 24. Mai 2023