

SPRACHKURSE

Kurskosten für alle Sprachkurse (ab 6 Teilnehmenden) Fr. 370.– (exkl. Lehrmittel) für 15 Lektionen à 90 Min. Kleinere Gruppen mit Anpassung Preis/Zeit möglich. Kursorte Mosen, Altwis oder Hitzkirch. Beginn ab 1. Woche September 2025, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Infos: vhs-hitzkirch.ch

Englisch mit Vorkenntnissen (A1.3) EN-893
Donnerstag | 17:45 – 19:15 Uhr
Leitung: Iris Müller-Gimbel

Englisch Elementary (A2.2) EN-894
Mittwoch | 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Iris Müller-Gimbel

Englisch Intermediate (B1+) EN-895
Donnerstag | 19:15 – 20:45 Uhr
Leitung: Tina Bernet

Englisch Conversation (B1/B2) EN-896
Dienstag | 16:00 – 17:30 Uhr
Leitung: Gabriela Vangen

Englisch Conversation (B2) EN-897
Dienstag | 17:40 – 19:10 Uhr
Leitung: Tina Bernet

Italienisch m. wenig Vorkenntnissen (A1.2) IT-898
Dienstag | 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Casilde Kreienbühl-Gallo

Italienisch mit Vorkenntnissen (A2.2) IT-899
Donnerstag | 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Casilde Kreienbühl-Gallo

Italienisch für Fortgeschrittene IT-900
conversazione | lettura | grammatica
alle 2 Wochen donnerstags | 16:20 – 17:50 Uhr
Leitung: Casilde Kreienbühl-Gallo

Spanisch für Anfänger:innen (A1.1) SP-901
Montag | 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Mary De Simone

Spanisch mit Vorkenntnissen (A2.4) SP-902
Mittwoch | 17:45 – 19:15 Uhr
Leitung: Mary De Simone

Spanisch für Fortgeschrittene (B1.5) SP-903
Donnerstag | 09:30 – 11:00 Uhr
Leitung: Jacqueline Daniels-Moreno

Spanisch Conversacion (B1) SP-904
alle 2 Wochen mittwochs | 09:30 – 11:00 Uhr
Leitung: Jacqueline Daniels-Moreno

ANDERE KURSE

Crashkurs – Kreatives Schreiben AL-905
Abenteuer Schreiben – von der Idee bis zum Buch. Lernen Sie, wie aus Ihrer Fantasie mit Hilfe verschiedener Techniken ein Werk entsteht.
Daten: Fr, 12. & 19. September 2025
Zeit: 18:30 – 21:00 Uhr
Kosten: Fr. 80.–
Kursort: Schulhaus Mosen
Leitung: Rene Schurtenberger, Schriftsteller

Pilzkurs – Die Welt der Pilze AL-906
Sie erhalten einen breiten Einblick in die Pilzkunde sowie eine theoretische & praktische Einführung in die Pilzbestimmung.
Theorie: Di, 14. Okt. 2025 | 19:00 – 21:30 Uhr
und Fr, 17. & 24. Okt. 2025 | 19:00 – 21:30 Uhr
Kursort: Schulhaus Mosen
Exkursion: Sa, 25. Oktober 2025
Zeit: 09:00 – ca. 13:00 Uhr Kosten: Fr. 180.–
Leitung: Mirjana Thommen, Pilzexpertin
Monika Senn, eidg. dipl. Pilzkontrolleurin

Jodel-Grundkurs AL-907
Ihre Stimme kennenlernen und erforschen. Jodelarten, Vokalisation und Atmung bewusst erleben und miteinander verbinden. Daten: Fr, 14. / 21. / 28. November 2025
Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr
Kosten: Fr. 100.–
Kursort: Schulhaus Mosen
Leitung: Pia Erni, Stimmbildnerin

Meditation – entspannen und stärken AL-908
Meditation hilft, in die eigene Mitte zu kommen. So können Sie den Alltag gelassener und entspannter bewältigen. Zudem entwickelt sich Ihre Persönlichkeit. Diese kraftvollen Meditationen sind geeignet für Anfänger:innen und Geübte. Jeder Teilnehmer:in erhält eine gesprochene Meditation als Audiofile auf das eigene Handy. Schenken Sie sich diese Zeit und tun Sie etwas Gutes für sich und Ihre Seele.
Daten: Fr, 31. Oktober & 7. November 2025
Zeit: 19:30 – 20:45 Uhr
Kosten: Fr. 60.–
Kursort: Schulhaus Mosen
Leitung: Mirjam Herzog, Mental-, Resilienz- und Business-Coach
Bruno Aeschbach, dipl. Physiognom CHA

Schweisskurs – hartes Eisen weich wie Butter AL-909
Dieser exklusive Kurs bietet die Möglichkeit, Kerzenständer, Gartenobjekte, Feuerkörbe oder Ähnliches herzustellen. Sie gestalten Ihr eigenes Produkt – von der Idee bis zum fertigen Werkstück.
Daten: Sa, 22. & 29. November 2025
Zeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Kosten: Fr. 340.–
Kursort: Atelier im Loch, 5703 Seon
Leitung: Peter Schneebeli, Schlosser

Vertrauen statt Erziehung AL-910
Am Kursabend erhalten Sie Impulse, wie Sie gelassener durch den Familienalltag kommen, statt sich von den Kindern genervt, gestresst oder verärgert zu fühlen. Damit Sie als Mama/Papa Ihre Kinder so begleiten können, wie Sie es sich wünschen.
Datum: Fr, 23. Januar 2026
Zeit: 19:00 – ca. 21:30 Uhr
Kosten: Fr. 40.–
Kursort: Schulhaus Mosen
Leitung: Esthi Wildisen, Lern- und Lebenswerkstatt Hochdorf / The Work Coach für Familien und Selbstliebe

Pilates GE-911
Ganzheitliches Körpertraining nach J. Pilates, Tiefenmuskulatur kräftigen und Beweglichkeit fördern.
Daten: 10 x donnerstags, ab 21. Aug. 2025
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 montags, ab 18. August 2025
Zeit: 08:30 – 09:30 Uhr
Leitung: Sybille Noser
oder
Daten: 10 x montags, ab 18. August 2025
Zeit: 19:45 – 20:45 Uhr
Leitung: Sybille Noser
oder
Daten: 10 x mittwochs, ab 20. August 2025
Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr
Leitung: Judith Arnold
Kosten: Fr. 150.–
Kursort: Haus Häfliger, Gelfingen

Wirbelsäulengymnastik
Körperaufrichtung durch die Wirbelsäule. Zentrierung, Haltung, Rückenkräftigung, Beweglichkeit, Körperbewusstsein.
Daten: 10 x mittwochs ab 27. August 2025
Zeit: 17:30 – 18:30 Uhr
oder
Zeit: 18:45 – 19:45 Uhr
oder
Daten: 10 x donnerstags ab 21. August 2025
Zeit: 17:30 – 18:30 Uhr
oder
Zeit: 18:45 – 19:45 Uhr
Kosten: Fr. 150.–
Leitung und Kursort mittwochs:
Jana Schmid, Bewegungspädagogin
IPH Trainingscenter Aabach, Richensee
Leitung und Kursort donnerstags:
Sandra Walthert, Rückentrainerin
Turnhalle in Altwis

Alle Gesundheitskurse werden bei Bedarf laufend fortgesetzt.

VERANSTALTUNGEN

Freitag, 5. September 2025 19:00 – 20:30 Uhr

Wunderwelt Fermentation – Mikroorganismen veredeln unsere Nahrung
Anmeldung bis spätestens 26. August 2025 | Kosten 15.-

Freitag, 7. November 2025 14:00 Uhr

Betriebsbesichtigung Balthasar, Hochdorf
Anmeldung bis spätestens 22. Oktober 2025 | Kosten 25.- inkl. Gutschein CHF 10.-

Freitag, 30. Januar 2026 19:00 – 21:00 Uhr

Barcamp: Veränderung
Anmeldung bis spätestens 15. Januar 2026 | Kosten 5.-

