

HORWER



VOLKS

HOCHSCHULE



Veranstaltungen

2024/
2025

Besuch im ParaForum | Bild oben links
Wasserrettung mit Hunden | Bild oben rechts
Defibrillator | Bild unten links
Kräuter im Hochbeet | Bild unten rechts

Herzlich willkommen

Es freut uns, Ihnen das **Kursprogramm 2024/2025** präsentieren zu können. Die Anlässe der Horwer Volkshochschule sind öffentlich und für jedermann zugänglich. Alle sind herzlich willkommen, sofern die Teilnehmendenzahl nicht überschritten wird. **Wir werden von der Gemeinde Horw unterstützt.**



Online Anmeldeformular

Weitere Informationen und Anmeldung:

www.horwer-volkshochschule.ch



1 Wasserrettung mit Hunden

Erleben Sie, was diese Hunde leisten können!

Leitung: Christa Wermelinger, Präsidentin Swimming Dogs Zentralschweiz
Als Wasserrettungshunde werden Rassen eingesetzt, die eine besondere Vorliebe und Eignung für das Wasser zeigen. Sie transportieren hilflose, verletzte oder bewusstlose Personen aus dem Wasser ans Ufer. Hierzu sind Wasserrettungshunde mit einem speziellen Geschirr ausgestattet, an dem sich das Opfer festhalten kann.

Samstag 31. August 2024 Kurs 1A: 10.30 bis 12.30 Uhr Kurs 1B: 14.30 bis 16.30 Uhr Ort: Städerried im Badibeizli, Alpnachstad	Kosten: Mitglieder CHF 25.- Nichtmitglieder CHF 35.- Min. 16 / Max. 28 Teilnehmende pro Kurs	Anmeldung bis 30.07.2024
---	--	------------------------------------

2 Kräuter im Hochbeet

(Fast) gegen alles ist ein Kraut gewachsen

Leitung: André Fallegger, Herboland Horw
Im Herboland in Horw werden Kräuter angepflanzt, welche in Medizin, Kosmetik und Küche ihre Verwendung finden. André Fallegger führt uns durch die grosse Anlage und erzählt uns, welche Wirkung einzelne Kräuter haben. Wir erhalten Informationen, welche Kräuter wir auf unserem Balkon oder im (Hoch-)beet anpflanzen und wie wir längerfristig Freude daran haben können.

Donnerstag 19. September 2024 Ort: Herboland Felmismoosweg 1, Horw Zeit: 14.30 bis 16.30 Uhr	Kosten: Mitglieder CHF 20.- Nichtmitglieder CHF 30.- Min. 10 / Max. 25 Teilnehmer	Anmeldung bis 01.09.2024
--	--	------------------------------------

3 Sicherheit (nicht nur) im Alter

Wie kann ich mich im Alltag sicher fühlen?

Leitung: Ein Vertreter der Polizei
Wie können wir uns vor Einbruch und Diebstahl oder den Betrugereien an der Haustüre, am Telefon und im Internet schützen. Ein Vertreter der Polizei wird uns informieren und sachdienliche Hinweise geben. Nutzen Sie die Gelegenheit, damit Sie angstfrei den Anforderungen des Alltags entgegensehen können.

Mittwoch 16. Oktober 2024 Ort: Saal Egli Horw Gemeindehausplatz 26, Horw Zeit: 18.30 bis 19.30 Uhr	Kosten: Mitglieder CHF 15.- Nichtmitglieder CHF 25.- Min. 20 / Max. 45 Teilnehmende	Anmeldung bis 16.09.2024
--	--	------------------------------------

4 Sonnenberg – unterirdisch leben

Was braucht es alles damit wir unterirdisch überleben können?

Leitung: Mitarbeiter der Zivilschutzanlage Sonnenberg
Wie war das damals in den 70er Jahren als im Sonnenberg die 20'000 Schutzplätze gebaut wurden? Diese Zivilschutzanlage ist ein Zeitzeugnis und gehört weltweit zu den Grössten. Doch wozu dient die 7-stöckige Zivilschutz-Kaverne heute? Dies und noch viel mehr erfahren wir auf dem rund 2stündigen Rundgang.

Mittwoch 23. Oktober 2024 Ort: Zivilschutzanlage Sonnenberg bei Berglistrasse 31 und 35, Luzern Zeit: 18.30 bis 20.30 Uhr	Kosten: Mitglieder CHF 20.- Nichtmitglieder CHF 30.- Min. 24 / Max. 48 Teilnehmende	Anmeldung bis 20.09.2024
---	--	------------------------------------

5 Kegeln

Kegeln ist eine Präzisionssportart! Probieren Sie diese aus.

Leitung: Markus Tschopp
Das Kegeln entwickelte sich in Europa über viele Jahrhunderte aus volkstümlichen Spielen im Freien. Heute ist es in zahlreichen Ländern der Welt verbreitet und findet in seiner modernen Form in speziell ausgestatteten Innenräumen und Hallen statt. Kegeln wird wie Bowling als Leistungs- und Breitensport betrieben, ist aber als Freizeitspiel noch weitaus populärer.

Donnerstag 14./21. Nov. 2024 Ort: Restaurant Eule Steinenstrasse 25, Horw Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr	Kosten: Mitglieder CHF 45.- Nichtmitglieder CHF 55.- Min. 10 / Max. 14 Teilnehmende	Anmeldung bis 30.09.2024
---	--	------------------------------------

Organisatorisches

- Anmeldung mit dem Anmeldetalon (in Couvert zusenden), online über www.horwer-volkshochschule.ch oder per E-Mail an sekretariat@hvhs.ch.
- Bei mehrteiligen Veranstaltungen können Sie sich nur für den ganzen Kurs (nicht für einzelne Abende) anmelden.
- Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und einen Einzahlungsschein.

Info und Anmeldung

Thomas Tonndorf
sekretariat@hvhs.ch
www.horwer-volkshochschule.ch

Anschrift für Anmeldungen

Thomas Tonndorf
Horwer Volkshochschule
Kastanienbaumstrasse 65
6048 Horw

6 Defibrillator

Wie verhalte ich mich, wenn ein Mensch Hilfe braucht?

Leitung: Mitglieder des Samaritervers eins Kriens-Horw
Wie verhalte ich mich im Notfall? Erkenne ich Zeichen eines Hirnschlages oder Herz-Kreislauf-Stillstandes? Wozu dient ein Defibrillator und kenne ich die Standorte in Horw? Vertreter des Samaritervers eins Kriens-Horw instruieren uns und geben uns die nötigen Informationen zu diesem wichtigen Thema.

Dienstag 14. Januar 2025 Ort: Saal Egli Horw Gemeindehausplatz 26, Horw Zeit: 18.30 bis 20.30 Uhr	Kosten: Mitglieder CHF 40.- Nichtmitglieder CHF 55.- Min. 16 / Max. 24 Teilnehmende	Anmeldung bis 10.12.2024
---	--	------------------------------------

7 Keramik Malerei

Workshop Siebdruck

Leitung: Jasmin Agner, KeramikMalerei, Kriens
In diesem Kurs bemalen Sie einen Teller selbst und lernen die Siebdrucktechnik auf Keramik kennen. Ein grosses Teller-Sortiment steht für Sie zur Auswahl. Geniessen Sie eine kreative Auszeit beim Bemalen Ihres Rohlings oder mehrere. Ihr Unikat wird nach dem Kurs glasiert, gebrannt und ist ca. 1 Woche später abholbereit.
www.keramikmalerei.ch

Mittwoch 12. Februar 2025 Ort: KeramikMalerei Luzernerstrasse 7, Kriens Zeit: 19.00 bis 22.00 Uhr	Kosten: Mitglieder CHF 45.- Nichtmitglieder CHF 55.- Exklusiv Teller (ca. CHF 15-25) Min. 5 / Max. 12 Teilnehmende	Anmeldung bis 12.01.2025
---	--	------------------------------------

8 Besuch im ParaForum Nottwil

Führung durch das Paraplegiker-Zentrum

Leitung: Gästebegleiterinnen und Gästebegleiter des SPZ
Lernen Sie auf Ihrem Besuch des ParaForum Nottwil viele interessante Aussagen zum Thema Querschnittslähmung kennen und erfahren Sie mehr über den Alltag im Rollstuhl. Sie haben die Möglichkeit, sich selbst in einen Rollstuhl zu setzen und eine Runde zu drehen. Anreise mit Privatautos oder mit ÖV.

Samstag 22. März 2025 Ort: Paraplegiker-Zentrum Guido A. Zäch-Strasse 1, Nottwil Zeit: 10.00 bis 12.00 Uhr	Kosten: Mitglieder CHF 15.- Nichtmitglieder CHF 25.- Min. 15 / Max. 40 Teilnehmende	Anmeldung bis 08.02.2025
--	--	------------------------------------

9 Qi-Gong

Was ist Qi-Gong und wie wende ich es an?

Leitung: Sandra Kaufmann-Märchy, Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in TCM
Eine der 5 Säulen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Qi Gong, die Arbeit mit dem Qi (Energie). Durch Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen werden Körper, Geist und Seele harmonisiert. Blockaden werden aufgespürt und gelöst, damit Qi wieder harmonisch fließen kann. Lust, es auszuprobieren?
Qi Gong ist für alle.

Montag 7./14. April 2025 Ort: Saal Egli Horw Gemeindehausplatz 26, Horw Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr	Kosten: Mitglieder CHF 30.- Nichtmitglieder CHF 40.- Min. 10 / Max. 20 Teilnehmende	Anmeldung bis 28.02.2025
---	--	------------------------------------

10 Selbstverteidigung

Aktiv und kraftvoll Anpacken und sich körperlich Wehren

Leitung: Antonella Bergamin, Karateschule Luzern
Möchten Sie schon lange ausprobieren und wertvolle Tipps erhalten, wie Sie handeln und sich bewegen können, falls Sie einmal körperlich bedroht werden? Antonella Bergamin, Leiterin der Karateschule Luzern, gibt Tipps. Es wird in geschlechterspezifischen Kursgruppen ausprobiert, was nützen kann. Sie werden überrascht sein, wieviel Kraft in Ihnen steckt!

Kurs 10 A: Donnerstag 08.05.2025 (nur Frauen) Kurs 10 B: Donnerstag 15.05.2025 (nur Männer) Ort: Saal Egli Horw, Gemeindehausplatz 26 Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr	Kosten: Mitglieder CHF 35.- Nichtmitglieder CHF 45.- Min. 10 / Max. 16 Teilnehmende Anmeldung bis 08.04.2025
--	---

Anmeldetalon Bitte in einem Couvert versenden.

Name / Vorname
Adresse
PLZ / Ort
Telefon
E-Mail
Geburtsdatum
☐ Ich möchte HVH Mitglied werden.
Unterschrift

Ich buche folgende Kurse:

Kurse	Anzahl Personen
☐ Kurs 1A	☐ Personen
☐ Kurs 1B	☐ Personen
☐ Kurs 2	☐ Personen
☐ Kurs 3	☐ Personen
☐ Kurs 4	☐ Personen
☐ Kurs 5	☐ Personen
☐ Kurs 6	☐ Personen
☐ Kurs 7	☐ Personen
☐ Kurs 8	☐ Personen
☐ Kurs 9	☐ Personen
☐ Kurs 10A	☐ Personen
☐ Kurs 10B	☐ Personen