



Wissen für alle
**Auch für
dich!**

HORWER

VOLKS
HOCHSCHULE



Veranstaltungen

**2025/
2026**

Alpaka iStockphoto | Kurs 9 | Bild oben rechts
KI, ChatGPT & Co Unsplash | Kurs 3 | Bild oben links
Igel Wikipedia Commons | Kurs 2 | Bild unten links
Nationalratssaal | Kurs 4 | Bild unten rechts



Herzlich willkommen

Es freut uns, Ihnen das **Kursprogramm 2025/2026** 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 Geschenkboxli

Colaflaschen sinnvoll verwerten

Leitung: Sonja Lohri, Kriens

Aus Cola Flaschenböden stellen wir ineinander klappende Böxli her. Mittels Serviettenteknik und einer vielfältigen Auswahl aus verschiedenen Serviettenmotiven und Dekorationen, kreierst du 2-3 verschiedenen Böxli. 1. Abend: Herstellung mit Serviettenteknik, 2. Abend: Dekoration.

Dienstag 16./23. Sept. 2025	Kosten: Mitglieder CHF 35.– Nichtmitglieder CHF 45.– Inkl. Material	Anmeldung bis 25.08.2025
Ort: SPITEX Kreiseltreff Allmendstrasse 8, Horw		
Zeit: 18.00 bis 20.00 Uhr	Min. 4 / Max. 8 Teilnehmende	

2 Aus dem heimlichen Leben der Igel

Jeder Garten kann igelfreundlich sein

Leitung: Saskia Jenny, Zoologin, Igelzentrum Zürich

Wissen Sie, wie Igel leben und was sie benötigen, um die Winterzeit (gut) zu überleben? Und wissen Sie auch, wie Sie um Ihr Haus herum und im Garten für den Igel sorgen können? Frau Jenny wird Sie mit anschaulichen Beispielen und einer Kurzexkursion darüber informieren.

Mittwoch 22. Oktober 2025	Kosten: Mitglieder CHF 20.– Nichtmitglieder CHF 25.– Min. 15 / Max. 30 Teilnehmende	Anmeldung bis 22.09.2025
Ort: Saal Egli Gemeindehausplatz 26, Horw		
Zeit: 18.30 bis 20.00 Uhr		

3 KI, ChatGTP & Co.

ChatGPT, KI & Co – was ist das eigentlich?

Leitung: Prof. Dr. theol. lic. phil. Peter G. Kirchschräger

Sogenannte «Künstliche Intelligenz (KI)» hält uns in Bann – doch was steckt dahinter? Was kann sie und was kann sie nicht? Welche ethischen Chancen und Risiken ergeben sich bei sogenannter «KI»? Was sollen wir tun?

Donnerstag 30. Oktober 2025	Kosten: Mitglieder CHF 20.– Nichtmitglieder CHF 25.– Min. 20 / Max. 45 Teilnehmende	Anmeldung bis 15.10.2025
Ort: Saal Egli Gemeindehausplatz 26, Horw		
Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr		

4 Besuch im Bundeshaus Bern

Erhalten Sie Einblicke in Räume, die Sie sonst nur aus dem TV kennen

Leitung: Prisca Birrer-Heimo, ehemalige Nationalrätin

Besuchen Sie mit uns das Bundeshaus in Bern und erleben Sie Politik dort, wo sie gemacht wird. Bei einer spannenden Führung erhalten Sie Einblicke in die Arbeit von National- und Ständerat und in den politischen Alltag. In einem Kommissionszimmer dürfen Sie Prisca Birrer-Heimo Fragen stellen. Wenn Sie mögen, können Sie danach noch kurz durch Bern bummeln.

Samstag 15. November 2025	Kosten: Mitglieder CHF 45.– Nichtmitglieder CHF 55.– Min. 25 / Max. 45 Teilnehmende	Anmeldung bis 30.09.2025
Treffpunkt: 08.15 Uhr Gössi CarTerminal, Horw		
Rückkehr: ca.16.30 Uhr		

5 Augen – wichtiges Sinnesorgan

Wie kann ich meinen Augen Gutes tun?

Leitung: Bettina Grünenfelder-Cescatti, dipl. Sehtrainerin SgA

Fast 90% aller Sinneseindrücke erleben wir durch das Sehen. Computer, Handy und das Alter hinterlassen Spuren. Was kann ich nun tun um die Vitalität meiner Augen möglichst lange zu erhalten? Bettina Grünenfelder gibt uns als Sehtrainerin und Augentherapeutin wichtige Informationen rund ums Auge. Zudem Tipps für den Alltag, wie ich meine Sehkraft pflegen kann.

Dienstag 02. Dezember 2025	Kosten: Mitglieder CHF 20.– Nichtmitglieder CHF 25.– Min. 20 / Max. 45 Teilnehmende	Anmeldung bis 03.11.2025
Ort: Saal Egli Gemeindehausplatz 26, Horw		
Zeit: 18.30 bis 20.00 Uhr		

6 Achtsamkeit im Alltag

Zu mehr Lebenszeit ohne Extrazeit

Leitung: Pirmin Loetscher, Bestsellerautor und Achtsamkeitstrainer

Im anspruchsvollen Alltag ist Stress ein ständiger Begleiter – und nicht selten Auslöser für Erschöpfung, innere Unruhe und Leistungsabfall. Doch was wäre, wenn Sie Ihren Tag achtsamer gestalten und dadurch mehr Ruhe, Klarheit und Fokus erleben könnten? Sie werden an diesem Impulsvortrag erfahren, wie dies Ihnen gelingen kann.

Montag 26. Januar 2026	Kosten: Mitglieder CHF 25.– Nichtmitglieder CHF 30.– Min. 20 / Max. 45 Teilnehmende	Anmeldung bis 24.12.2025
Ort: Saal Egli Gemeindehausplatz 26, Horw		
Zeit: 18.30 bis 19.30 Uhr		

7 Cyberkriminalität

Wie bin ich sicher im Netz unterwegs?

Leitung: Björn Deflorin, Fachspezialist Prävention-Cybercrime

Mit fortschreitender Entwicklung der Technik und Kreativität der Täterschaft werden auch die Angriffsformen vielseitiger. Wie gelingt mir ein guter Umgang mit diesen Herausforderungen? Wie kann ich mich absichern? Gibt es rechtliche Fragen zu diesem Thema? Herr Deflorin als Fachspezialist der Luzerner Polizei gibt Hinweise und weiss Rat.

Donnerstag 05. Februar 2026	Kosten: Mitglieder CHF 15.– Nichtmitglieder CHF 25.– Min. 20 / Max. 45 Teilnehmende	Anmeldung bis 05.01.2026
Ort: Saal Egli Gemeindehausplatz 26, Horw		
Zeit: 18.30 bis 20.00 Uhr		

8 Fisch und Meeresfrüchte

Kreative Zubereitung und Genuss

Leitung: Daniel Theiler, Kriens

In diesem Kurs kochen wir Fisch- und Meeresfrüchte auf verschiedene Zubereitungsarten. Zum Beispiel Wolfsbarsch in der Salzkruste, Backen im Ofen, pochierter Fisch oder gebraten/sautiert in der Pfanne. Passend dazu bereiten wir die Sauce und Beilagen zu und erhalten dabei viele Tipps und Tricks.

Mittwoch 11./18. März 2026	Kosten: Mitglieder CHF 140.– Nichtmitglieder CHF 170.– Inkl. Zutaten Min. 12 / Max. 16 Teilnehmende	Anmeldung bis 02.02.2026
Ort: Schulhaus Roggern Schlundstrasse, Kriens		
Zeit: 18.30 bis 22.00 Uhr		

9 Der Weg der Wolle

Einblicke in die Kunst der Wollverarbeitung

Leitung: Spycher-Handwerk AG, Schaukarderei, Huttwil

Kommen Sie mit auf eine interessante Reise der verschiedenen Wollproduzenten: Schafe – Alpakas – Lamas – Mohairziegen – Kamele. Sie reisen mit einem Gössi-Car in die Schaukarderei und erleben bei einer Führung vor Ort (ca. 1.5 Stunden) dieses einzigartige Handwerk. Der 1000 m² grosse Laden bietet ein vielfältiges Sortiment aus Wolle.

Samstag 25. April 2026	Kosten: Mitglieder CHF 45.– Nichtmitglieder CHF 55.– Min. 20 / Max. 45 Teilnehmende	Anmeldung bis 13.03.2026
Treffpunkt: 08.30 Uhr Gössi CarTerminal, Horw		
Rückkehr: ca.14.00 Uhr		

10 Stadtführung der anderen Art

Erleben Sie die Stadt Luzern von einer anderen Seite

Leitung: Touren-Abseits, Luzern

Touren Abseits ist ein gemeinnütziger Verein, der gegründet wurde um Stadtführungen durchzuführen. Sie eröffnen eine unkonventionelle Perspektive jenseits der üblichen Pfade und Sehenswürdigkeiten auf die Stadt Luzern. Die Guides führen die Gäste durch ausgewählte Quartiere und teilen persönliche Geschichten aus ihrem Leben mit.

Samstag 09. Mai 2026	Kosten: Mitglieder CHF 35.– Nichtmitglieder CHF 40.– Min. 15 / Max. 30 Teilnehmende	Anmeldung bis 20.03.2026
Ort: Wärbrogg Alpenquai 4, Luzern		
Zeit: 10.00 bis 12.00 Uhr		

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

Anmeldetalon Bitte in einem Couvert versenden.

Name / Vorname
Adresse
PLZ / Ort
Telefon
E-Mail
Geburtsdatum
☐ Ich möchte HVH Mitglied werden (Fr. 30.– pro Kursjahr).
Unterschrift

Ich buche folgende Kurse:

Kurse	Anzahl Personen
☐ Kurs 1	☐ 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 10	☐ Personen

