

NIA – getanzte Lebensfreude GE-625
 Eine Kombination aus Tanz, Elementen aus Taekwondo und Aikido, Yoga und Tai Chi
Daten: 10 x mittwochs, ab 05. Februar 2020
Zeit: 18:45 – 19:45 Uhr
Kosten: Fr. 150.–
Kursort: Haus Häfliger, Gelfingen
Leitung: Judith Arnold

Wirbelsäulengymnastik
 Körperaufrichtung durch die Wirbelsäule. Zentrierung, Haltung, Rückenkräftigung, Beweglichkeit, Körperbewusstsein.
Daten: 10 x mittwochs ab 05. Februar 2020
Zeit: 17:40 – 18:40 Uhr GE-626
 oder
Zeit: 18:50 – 19:50 Uhr GE-627
Kosten: Fr. 150.–
Kursort: Schulhaus Trottenmatt, Hitzkirch
Leitung: Clara Jans, Bewegungspädagogin

Wirbelsäulengymnastik
Daten: 10 x donnerstags ab 06. Febr. 2020
Zeit: 17:30 – 18:30 Uhr GE-628
 oder
Zeit: 18:45 – 19:45 Uhr GE-629
Kosten: Fr. 150.–
Kursort: Schulhaus Trottenmatt, Hitzkirch
Leitung: Sandra Walthert, Rückentrainerin

Alle Gesundheitskurse werden bei Bedarf laufend fortgesetzt.

Für alle unsere Angebote sind auch Geschenkgutscheine erhältlich.

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

VERANSTALTUNGEN

Montag
23.03.2020
 19:30 Uhr
 Gemeindebibliothek
 Kommende,
 Hitzkirch
 Kosten: Fr. 10.–

Literaturabend – «Nicht allein»

Nach dem Tod ihres Vaters lernt Linette einen verwitweten Bauern kennen. Wie kommt das bei den Nächsten an?
 Katharina Zimmermann erzählt, wie Beziehungen gelebt werden, worüber man sich verständigt, was ungesagt bleibt, über Nähe, über Einsamkeit. Wir diskutieren mit Ihnen über diesen feinfühligsten Text.
 In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.
 Leitung: Angela Fessler

Donnerstag
02.04.2020
 19:30 Uhr
 Mehrklassenraum
 Schule Hitzkirch
 Kosten Fr. 10.–

Vom Design zur Kunst

Wie ist Design entstanden? Wie hat es sich entwickelt? Und wohin geht die Reise?
 In seinem Streifzug durch die beiden Welten von Design und Kunst beleuchtet der gebürtige Seetaler Werner Zemp deren Entstehungsgeschichte, Einflussbereiche und Strömungen. Mit Beispielen aus dem eigenen Schaffen zeigt er das Spannungsfeld zwischen mathematischer Disziplin, geometrischer Gesetzmässigkeit optischer Wirkung und dem Spiel von Licht und Schatten auf.

Mittwoch
03.06.2020
 18:00 – 20:30 Uhr
 CKW Rathausen,
 Emmen
 Anreise individuell
 Kosten: Fr. 5.–

Wie der Strom in die Steckdose kommt – Führung CKW Rathausen

Erleben Sie beim Besuch der CKW Rathausen die Vielfaltigkeit der Energiequelle «Strom».
 Nach einem Imbiss besichtigen Sie das Kraftwerk, berechnen Ihren persönlichen Strombedarf und erfahren, was es alles braucht, damit wir jederzeit den Strom haben, den wir benötigen.
 Anmeldung beim Sekretariat bis spät. 22.05.2020

Englisch
 Italienisch
 Spanisch
 Französisch

Gestaltung
 Geschichte

Mentales Training
 Pilates
 Meditation
 NIA

Wirbelsäulengymnastik

SPRACHKURSE

Kurskosten für alle Sprachkurse (ab 6 Teilnehmenden) Fr. 350.– für 15 Lektionen à 90 Min. Kleinere Gruppen mit Anpassung Preis/Zeit möglich. Kursort Schulhaus Mosen. Beginn ab 1. Woche Februar 2020, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Weitere Infos unter: www.vhs-hitzkirch.ch Wir beraten Sie auch gerne persönlich.

Englisch

Englisch mit wenig Vorkenntnissen EN-604
Dienstag | 19:45 – 21:15 Uhr
Leitung: Sarah Bachmann

English Elementary (A2.1) EN-605
Dienstag | 17:45 – 19:15 Uhr
Leitung: Meg Elmiger-Mc Devitt

English Elementary (A2.2) EN-606
Donnerstag | 19:15 – 20:45 Uhr
Leitung: Tina Bernet

English Pre-Intermediate (B1.1) EN-607
Mittwoch | 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Meg Elmiger-Mc Devitt

English Conversation (B1) EN-608
Freitag | 12:15 – 13:45 Uhr
Leitung: Gabriela Vangen

English Pre-Intermediate (B1.3) EN-609
Dienstag | 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Marie Bucher-Villefranche

English Upper-Intermediate (B2.3) EN-610
focus on conversation
Dienstag | 18:15 – 19:45 Uhr
Leitung: Marie Bucher-Villefranche

Italienisch

Italienisch mit wenig Vorkenntnissen IT-611
Montag | 17:45 – 19:15 Uhr
Leitung: Casilde Kreienbühl-Gallo

Spanisch

Italienisch mit Vorkenntnissen (A1.4) IT-612
Donnerstag | 17:45 – 19:15 Uhr
Leitung: Casilde Kreienbühl-Gallo

Italienisch für Fortgeschrittene IT-613
conversazione | lettura | grammatica
alle 2 Wochen donnerstags | 16:10 – 17:40 Uhr
Leitung: Casilde Kreienbühl-Gallo

Spanisch für AnfängerInnen (A1.1) SP-614
Mittwoch | 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Mary De Simone

Spanisch mit Vorkenntnissen (A1.4) SP-615
Mittwoch | 17:45 – 19:15 Uhr
Leitung: Mary De Simone

Spanisch mit Vorkenntnissen (A2.5) SP-616
Donnerstag | 09:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Jacqueline Daniels-Moreno

Spanisch für Fortgeschrittene (B1.6) SP-617
Donnerstag | 13:45 – 15:15 Uhr
Leitung: Jacqueline Daniels-Moreno

Spanisch Conversacion (B2) SP-618
alle 2 Wochen mittwochs | 09:30 – 11:00 Uhr
Leitung: Jacqueline Daniels-Moreno

Französisch

Französisch Grundkurs 2. Semester FR-619
Dienstag | 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Konrad Affolter

ANDERE KURSE

Gestaltung

Schweisskurs – hartes Eisen AL-620
weich wie Butter
Dieser exklusive Kurs bietet die Möglichkeit, Kerzenständer, Gartenobjekte, Feuerkörbe oder Ähnliches herzustellen.
Daten: Sa, 07. und 14. März 2020
Zeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Kosten: Fr. 340.–
Kursort: Atelier im Loch, 5703 Seon
Leitung: Peter Schneebeli, Schlosser

Geschichte

Die Bronzezeit der Schweiz AL-621
Als Bronzezeit bezeichnet man die Periode nach der Jungsteinzeit, von ca. 2200 bis 850 vor Christus. Sie erfahren, wie sich der Mensch mit der sich verändernden Welt arrangierte und daraus Neues entstand.
Datum: Do, 05. / 12. und 19. März 2020
Zeit: 19:30 – 21:00 Uhr
Kosten: Fr. 80.–
Kursort: Schulhaus Mosen
Leitung: Dr. Othmar Wey, Archäologe

Gesundheit

Mentales Training – GE-622
Grundkurs für jedermann
Hilft beim Umgang mit stressigen Situationen im Alltag wie auch im Beruf.
Daten: Do, 30. April | 07./14./28. Mai und 04. Juni 2020
Zeit: 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: Fr. 250.–
Kursort: Schulhaus Mosen
Leitung: Susanne Angliker

Pilates GE-623
Körpertraining nach J. Pilates. Tiefenmuskulatur kräftigen / Beweglichkeit fördern.
Daten: 10 x donnerstags, ab 06. Febr. 2020
Zeit: 18:20 – 19:20 Uhr
Kosten: Fr. 150.–
Kursort: IPH Turnhalle, Hitzkirch
Leitung: Gina Wehrli, Pilatesinstructorin

Meditation – Kraft der inneren Ruhe GE-624
Entfliehen Sie dem hektischen Alltag und gelangen Sie in einen Tiefenentspannungszustand. In diesem Kurs meditieren Sie regelmässig in der Gruppe, er ist für Einsteiger und Geübte geeignet.
Daten: Do, 12./26. März | 09./23. April 07. Mai | 4./18. Juni und 02. Juli 2020
Zeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Kosten: Fr. 185.–
Kursort: Aescherstrasse 5, 6289 Hämikon
Leitung: Nicole Eugster, Meditationsleiterin