

NIA – getanzte Lebensfreude GE-652
Eine Kombination aus Tanz, Elementen aus Taekwondo und Aikido, Yoga und Tai Chi.
Daten: 10 x mittwochs, ab 19. August 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 19. August 2020
Zeit: 17:40 – 18:40 Uhr GE-653
oder
Zeit: 18:50 – 19:50 Uhr GE-654
Kosten: Fr. 150.–
Kursort: Schulhaus Trottenmatt, Hitzkirch
Leitung: Clara Jans, Bewegungspädagogin

Wirbelsäulengymnastik
Daten: 10 x donnerstags ab 20. August 2020
Zeit: 17:30 – 18:30 Uhr GE-655
oder
Zeit: 18:45 – 19:45 Uhr GE-656
Kosten: Fr. 150.–
Kursort: Schulhaus Trottenmatt, Hitzkirch
Leitung: Sandra Walthert, Rückentrainerin

Alle Gesundheitskurse werden 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

volkshochschule hitzkirch

VERANSTALTUNGEN

Montag
14.09.2020
19:30 Uhr
Gemeindebibliothek
Kommende,
Hitzkirch
Eintritt frei

Donnerstag
19.11.2020
19:30 Uhr
Mehrklassenraum
Schule Hitzkirch
Kosten Fr. 10.–

Montag
25.01.2021
18:00 – 20:30 Uhr
CKW Rathausen,
Emmen
Anreise individuell,
Treffpunkt Besucher-
parkplatz 17:50 Uhr
Kosten: Fr. 5.–

Wir lesen – Sie auch?

Leserinnen und Leser stellen uns Bücher vor und lassen uns an ihren Leseabenteuern teilhaben. Kommen Sie vorbei, hören Sie zu und lassen Sie sich von den vorgestellten Büchern inspirieren und zum Lesen motivieren.
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

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 Seetalener 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.

Wie der Strom in die Steckdose kommt – Führung CKW Rathausen

Erleben Sie beim Besuch der CKW Rathausen die Vielfältigkeit 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. 15.01.2021

hitzkirch
Volkshochschule

WEITERBILDUNG 2020|21

I. Semester

Englisch
Italienisch
Spanisch
Französisch

Gestaltung
Organisation

Mentales Training
Pilates
Meditation

NIA
Wirbelsäulengymnastik

SPRACHKURSE

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

Englisch

Englisch für AnfängerInnen EN-631
Donnerstag | 17:40 – 19:10 Uhr
Leitung: Tina Bernet

Englisch mit wenig Vorkenntnissen EN-632
Dienstag | 19:45 – 21:15 Uhr
Leitung: Sarah Bachmann

English Elementary (A2.1) EN-633
Dienstag | 17:45 – 19:15 Uhr
Leitung: Meg Elmiger-Mc Devitt

English Elementary (A2.2) EN-634
Donnerstag | 19:15 – 20:45 Uhr
Leitung: Tina Bernet

English Pre-Intermediate (B1.1) EN-635
Mittwoch | 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Meg Elmiger-Mc Devitt

English Conversation (B1) EN-636
Dienstag | 15:30 – 17:00 Uhr
Leitung: Gabriela Vangen

Italienisch

Italienisch für AnfängerInnen IT-637
Donnerstag | 17:45 – 19:15 Uhr
Leitung: Casilde Kreienbühl-Gallo

Italienisch mit wenig Vorkenntnissen IT-638
Montag | 17:45 – 19:15 Uhr
Leitung: Casilde Kreienbühl-Gallo

Spanisch

Italienisch mit Vorkenntnissen (A1.4) IT-639
Freitag | 08:30 – 10:00 Uhr
Leitung: Casilde Kreienbühl-Gallo

Italienisch für Fortgeschrittene IT-640
conversazione | lettura | grammatica
alle 2 Wochen donnerstags | 16:10 – 17:40 Uhr
Leitung: Casilde Kreienbühl-Gallo

Spanisch für AnfängerInnen (A1.1+) SP-641
Mittwoch | 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Mary De Simone

Spanisch mit Vorkenntnissen (A1.5) SP-642
Mittwoch | 17:45 – 19:15 Uhr
Leitung: Mary De Simone

Spanisch mit Vorkenntnissen (A2.6) SP-643
Donnerstag | 09:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Jacqueline Daniels-Moreno

Spanisch für Fortgeschrittene (B1.7) SP-644
Donnerstag | 13:45 – 15:15 Uhr
Leitung: Jacqueline Daniels-Moreno

Spanisch Conversacion (B2) SP-645
alle 2 Wochen mittwochs | 09:30 – 11:00 Uhr
Leitung: Jacqueline Daniels-Moreno

Französisch

Französisch Grundkurs 2. Semester FR-646
Dienstag | 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Konrad Affolter

ANDERE KURSE

Gestaltung

Schweisskurs – hartes Eisen AL-647
weich wie Butter
Dieser exklusive Kurs bietet die Möglichkeit, Kerzenständer, Gartenobjekte, Feuerkörbe oder Ähnliches herzustellen.
Daten: Sa, 24. und 31. Oktober 2020
Zeit: 09:00 – 16:00 Uhr
Kosten: Fr. 340.–
Kursort: Atelier im Loch, 5703 Seon
Leitung: Peter Schneebeili, Schlosser

neu

Kärtli-Workshop AL-648
Mit hilfreichen Tipps und Tricks lernen Sie tolle Karten (Geburtstag, Weihnachten, Einladungen u. Ä.) zu kreieren, auch ohne ein Bastel- oder Maltalent zu sein. Jede Karte ein Unikat!
Datum: Do, 29. Oktober 2020
Zeit: 19:00 – 22:00 Uhr
Kosten: Fr. 60.– (inkl. Starterset)
Weiteres «do it yourself» Material kann bei Bedarf vor Ort gekauft werden.
Kursort: Schulhaus Mosen
Leitung: Yolanda Heggli-Saner

Organisation

neu

Bullet Journal – wie optimiere ich meinen Alltag? AL-649
Mit einem Bullet Journal planen Sie vorausschauend, priorisieren Ihre Aufgaben, minimieren damit Stress und schaffen sich neue Freiräume.
Datum: Sa, 05. September 2020
Zeit: 09:00 – 12:00 Uhr
Kosten: Fr. 75.– (inkl. Bullet Journal)
Kursort: Schulhaus Mosen
Leitung: Jessica Singer

Gesundheit

neu

Die Glücksschmiede – Mentales Training GE-650
Kreieren Sie Ihre eigene Glücksschmiede: d.h. einen inneren Ort, um Ihr mentales Potenzial zu nutzen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Stress abzubauen etc.
Daten: Di, 03. und 10. November 2020
Zeit: 19:45 – 21:30 Uhr
Kosten: Fr. 70.–
Kursort: Schulhaus Mosen
Leitung: Mirjam Herzog, Mental-, Resilienz- & Business-Coach

Pilates GE-651
Körpertraining nach J. Pilates. Tiefenmuskulatur kräftigen, Beweglichkeit fördern.
Daten: 10 x donnerstags, ab 20. August 2020
Zeit: 18:20 – 19:20 Uhr
Kosten: Fr. 150.–
Kursort: IPH Turnhalle, Hitzkirch
Leitung: Gina Wehrli, Pilatesinstructorin