



JAHRES-PROGRAMM 2026



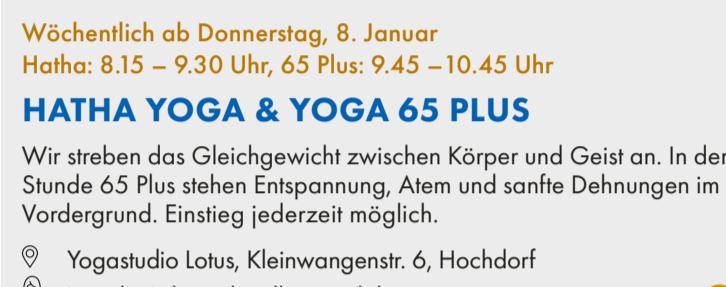
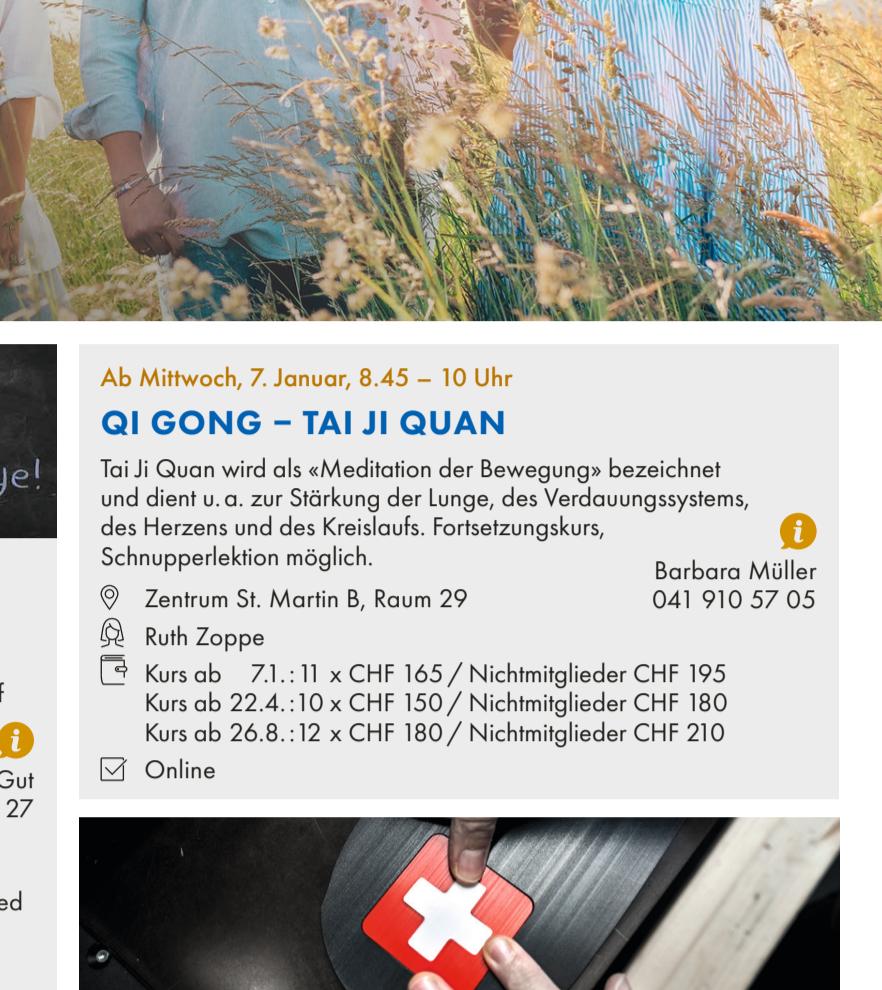
Hier geht's zur Online-Anmeldung
frauenbund-hochdorf.ch/kurse-und-veranstaltungen
(Anmeldungen sind grundsätzlich verbindlich)



Folge uns auf Instagram
frauenbund_hochdorf



Hast du unseren Newsletter
schon abonniert?



Wöchentlich ab Dienstag, 6. Januar, 17.30 – 19 Uhr

Januar bis Dezember (außer Ferien und langer Sommerpause)

ENGLISCH MIT GRUNDKENNTNISSEN

Do you speak English? Frische deine Englischkenntnisse wieder auf und erweitere sie in entspannter Atmosphäre. Let's do it! Einstieg jederzeit möglich.

Irene Gut 079 249 06 27

📍 Zentrum St. Martin, Raum 17

👤 Andrea Renggli, Hildisrieden

⌚ Die Preise variieren zwischen CHF 17 und 25.50 pro Lektion, je nach Anzahl der Teilnehmenden und ob du Mitglied bist oder nicht. Mehr Infos auf unserer Website.

✉️ Online

Wöchentlich ab Donnerstag, 8. Januar

Hatha: 8.15 – 9.30 Uhr, 65 Plus: 9.45 – 10.45 Uhr

HATHA YOGA & YOGA 65 PLUS

Wir streben das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist an. In der Stunde 65 Plus stehen Entspannung, Atem und sanfte Dehnungen im Vordergrund. Einstieg jederzeit möglich.

📍 Yogastudio Lotus, Kleinwangenstr. 6, Hochdorf

👤 Nicole Schwegler-Illi, Yogalehrerin

⌚ Hatha: CHF 25, 65 Plus: CHF 20 pro Lektion Nicole Schwegler

✉️ Anmeldung und Infos: www.nicole-schwegler.ch, 079 480 45 19

Mittwoch, 4. Februar, 19.30 Uhr

ZWISCHENHALT – 30 MINUTEN MIT WORT UND KLANG

Sich eine kleine Auszeit gönnen und gestärkt durch inspirierende Gedanken, Musik und Stille in den zweiten Teil der Woche starten.

📍 Pfarrkirche Römerswil

👤 Frauenliturgiegruppe Pastoralraum

✉️ keine Anmeldung erforderlich

Christin Koch

041 910 10 93

Donnerstag, 26. Februar, 19 – ca. 21 Uhr

GUT IST BESSER ALS PERFEKT

Perfektion setzt dich oft unter Druck? An diesem Abend lernst du, mit einfachen Werkzeugen achtsamer mit hohen Ansprüchen umzugehen – für mehr Leichtigkeit im Alltag und Beruf. Im Anschluss gibt es Zeit für Fragen.

📍 Zentrum St. Martin B, Raum 29

👤 Andrea Burri, Praxis Glücksplatz

⌚ CHF 30 / Nichtmitglieder CHF 35

✉️ Online bis 19. Februar

Kathrin Vonwil Böger

076 427 21 30

Donnerstag, 2. Mai, 9 – 16 Uhr

«DIE ZYKLUSSHOW» – POSITIVER START IN DIE PUBERTÄT

Workshop für Mädchen von 10 – 12 Jahren. Die Mädchen werden auf eine Entdeckungsreise durch ihren Körper geschickt und lernen Wissenswertes rund um Pubertät, Zyklus und Fruchtbarkeit.

📍 Zentrum St. Martin B, Raum 29

👤 Miranda Brügger, MFM-Kursleiterin

⌚ Pro Kind CHF 120

✉️ Online bis 24. April Bei Anmeldung Name und Geburtsdatum angeben.

Sandra Reinert, Eltern-Info 041 377 01 14

Freitag, 1. Mai, 19 – 21 Uhr

✉️ Sandra Reinert 041 377 01 14

Dienstag, 17. und 31. März, 10 – 11.15 Uhr

YOGA AUF DEM STUHL

Mit einfachen Bewegungen, Atem- und Achtsamkeitsübungen stärken wir das Wohlbefinden und fördern die Beweglichkeit. Auch zu Hause im Alltag leicht anwendbar. Der Kurs ist ideal für Seniorinnen und Senioren.

📍 Yogastudio Lotus, Kleinwangenstrasse 6, Hochdorf

👤 Nicole Schwegler, Yogalehrerin

⌚ CHF 25 / Nichtmitglieder CHF 30

✉️ Online bis 10. März

Sandra Reinert

041 377 01 14

Donnerstag, 21. Mai, 19.30 – 21 Uhr

WORKSHOP «UNSER LYMPHSYSTEM»

Unser Körper hat nicht nur einen Blutkreislauf, sondern auch ein Lymphsystem. Wenn du das nicht richtig verstehst, kann sich Flüssigkeit stauen. Im Workshop lernst du nach einer theoretischen Teil einfließende Handgriffe und erhältst Tipps, wie du deinen Lymphfluss selbst unterstützen kannst. Nicht geeignet für Personen mit Herz- oder Niereninsuffizienz.

📍 Zentrum St. Martin B, Raum 29

👤 Yvonne Bertschi, Lymphdrainage-Therapeutin, Lymphwerk

⌚ CHF 20 / Nichtmitglieder CHF 25

✉️ Online bis 14. Mai

Esthi Wildisen

079 226 49 76

Dienstag, 12. Mai, 19.30 Uhr

MAIANDACHT

Kapelle Urswil, Treffpunkt für diejenigen, die gerne zu Fuß gehen möchten.

Christin Koch

19.00 Uhr, Parkplatz, Altersheim Rosenhügel 041 910 10 93

✉️ Sandra Reinert 041 910 10 93

Donnerstag, 21. Mai, 19.30 – 21 Uhr

WORKSHOP «UNSER LYMPHSYSTEM»

Unser Körper hat nicht nur einen Blutkreislauf, sondern auch ein Lymphsystem. Wenn du das nicht richtig verstehst, kann sich Flüssigkeit stauen. Im Workshop lernst du nach einer theoretischen Teil einfließende Handgriffe und erhältst Tipps, wie du deinen Lymphfluss selbst unterstützen kannst. Nicht geeignet für Personen mit Herz- oder Niereninsuffizienz.

📍 Zentrum St. Martin B, Raum 29

👤 Yvonne Bertschi, Lymphdrainage-Therapeutin, Lymphwerk

⌚ CHF 20 / Nichtmitglieder CHF 25

✉️ Online bis 14. Mai

Esthi Wildisen

079 226 49 76

Ab Mittwoch, 7. Januar, 8.45 – 10 Uhr

QI GONG – TAI JI QUAN

Tai Ji Quan wird als «Meditation der Bewegung» bezeichnet und dient u.a. zur Stärkung der Lunge, des Verdauungssystems, des Herzens und des Kreislaufs. Fortsetzungskurs, Schnupperlektion möglich.

Barbara Müller

041 910 57 05

📍 Zentrum St. Martin B, Raum 29

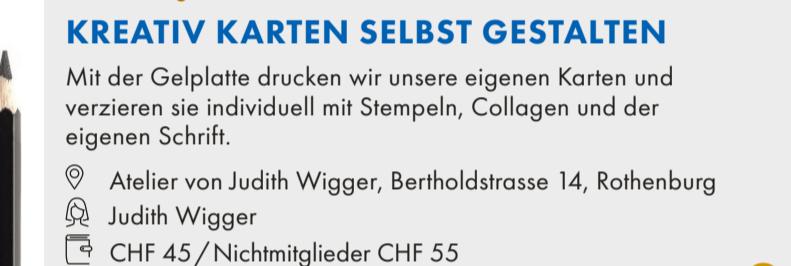
👤 Ruth Zoppe

⌚ Kurs ab 7.1.: 11 x CHF 165 / Nichtmitglieder CHF 195

Kurs ab 22.4.: 10 x CHF 150 / Nichtmitglieder CHF 180

Kurs ab 26.8.: 12 x CHF 180 / Nichtmitglieder CHF 210

✉️ Online



Freitag, 30. Januar, 17 – 19 Uhr

BESUCH STÖCKLI SKI-MANUFAKTUR

Bei einem Rundgang durch die Fabrikation zeigen dir die Mitarbeiter von Stöckli, welche Schritte notwendig sind, bis ein Ski fertiggestellt ist. Dauer: 120 Minuten.

📍 16.45 Uhr, Stöckli Skimanufaktur, Eistrasse 14, Malters oder Fahrgemeinschaft ab Hochdorf

👤 Stijn van Gool

⌚ CHF 25 / Nichtmitglieder CHF 30 inkl. Apéro im Anschluss an die Führung

✉️ Online bis 16. Januar

Sandra Reinert

041 377 01 14



Freitag, 20. Februar bis 27. Februar, 18 – 20 Uhr, jeden Abend

FASTENWOCHE – ERFAHRE DIE HEILENDE KRAFT DES FASTENS

📍 Zentrum St. Martin

👤 Begleitung: Denise Britschgi, ärztl. geprüfte Fastenleiterin dfa

041 910 10 93, hochdorf@prbs.ch

⌚ per E-Mail hochdorf@prbs.ch bis 6. Februar

Pfarramt

041 910 10 93



Donnerstag, 5. März, 19 – 22 Uhr

KREATIV KARTEN SELBST GESTALTEN

Mit der Gelplatte drucken wir unsere eigenen Karten und verzieren sie individuell mit Stempeln, Collagen und der eigenen Schrift.

📍 Atelier von Judith Wigger, Bertholdstrasse 14, Rothenburg

👤 Judith Wigger

⌚ CHF 45 / Nichtmitglieder CHF 55 inkl. Material

✉️ Online bis 26. Februar

Kathrin Vonwil Böger

076 427 21 30



Freitag, 6. März, 19 Uhr

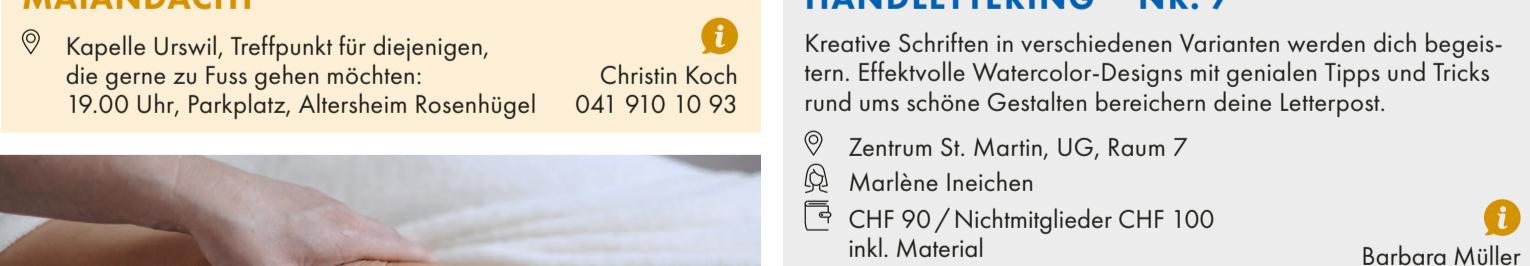
WELTGEBETSTAG 2026 NIGERIA

Programm: Kurze Vorstellung der Region, anschliessend Liturgiefeier zum Thema «Ich will euch stärken, kommt!»

📍 Reformierte Kirche, Hochdorf

Irma Waser-Rüttimann

041 910 45 91



Dienstag, 17. und 24. März, 19 – 21.30 Uhr

SCHÜSSEL AUS TON

Stelle deine eigene Schüssel aus Ton her – zum Beispiel für einen Dip, dein Frühstücksmüsli, einen Apéro oder einen Salat. Jede Schüssel ist ein Unikat.

📍 Danielas Keramikatelier, Lindenweg 4, Hämikon

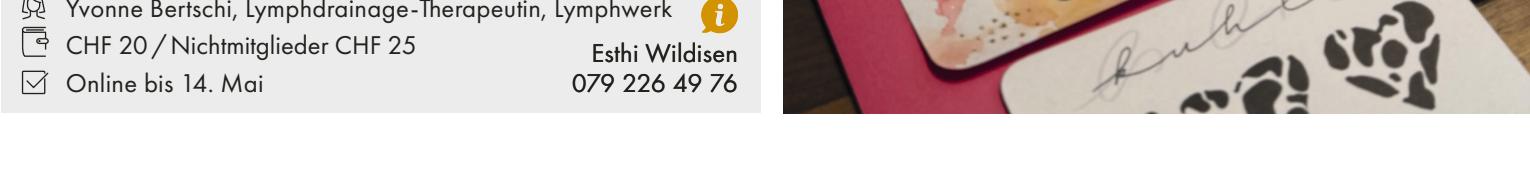
👤 Daniela von Wartburg

⌚ CHF 62 / Nichtmitglieder CHF 70 plus Material, zwischen CHF 6.70 und CHF 39 pro Schüssel

✉️ Online bis 10. März

Verena Süess

041 910 59 08



Donnerstag, 30. April, 19 – 21 Uhr

BESICHTIGUNG DISTILLERIE SEITAL

Entdecke, wie aus erlesenen Zutaten edle Destillate und Liköre entstehen. Schritt für Schritt erfährst du, wie gebrannt und veredelt wird. Genieße zum Abschluss eine Degustation.

📍 Unterebersol 11, Hohenrain

👤 Christian Hasler

⌚ CHF 30 / Nichtmitglieder CHF 35

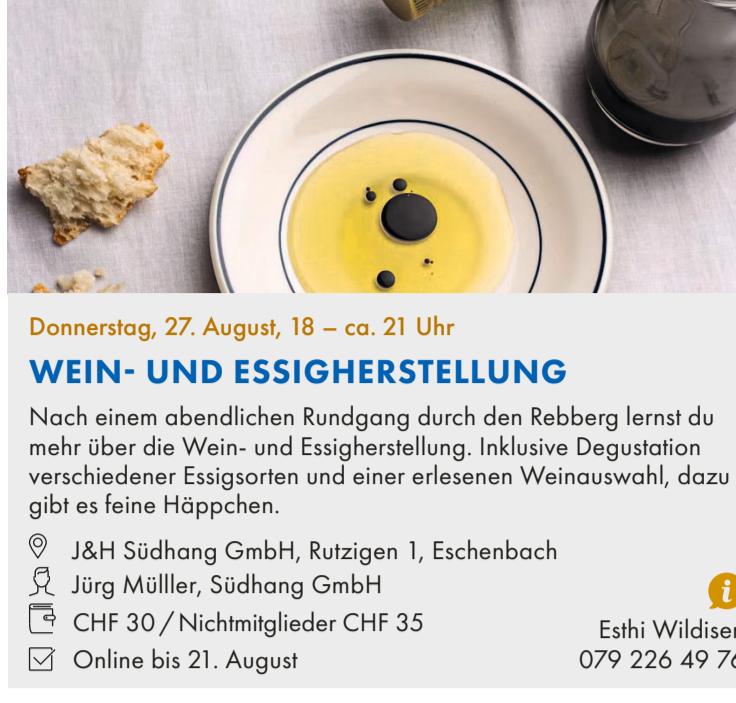
✉️ Online bis 24. April

Donnerstag, 28. Mai

VEREINAUSFLUG

Programm und Details unter www.frauenbund-hochdorf.ch

Anmeldung ab Januar 2026



Donnerstag, 27. August, 18 – ca. 21 Uhr

WEIN- UND ESSIGHERSTELLUNG

Nach einem abendlichen Rundgang durch den Rebberg lernst du mehr über die Wein- und Essigerstellung. Inklusive Degustation verschiedener Essigsorten und einer erlesenen Weinauswahl, dazu gibt es feine Häppchen.

📍 J&H Südhag GmbH, Rutzigen 1, Eschenbach

👤 Jürg Müller, Südhag GmbH

⌚ CHF 30 / Nichtmitglieder CHF 35

✉️ Online bis 21. August

Esthi Wildisen

079 226 49 76



Dienstag, 9. Juni, 19.30 – 21 Uhr

VORTRAG ÜBER REIKI UND GANZHEITLICHES HEILEN

Was ist Reiki? Was kann Reiki bewirken? Wie fühlt sich Energiearbeit an? In diesem Austausch klären wir grundlegende Fragen rund um Reiki, zeigen dir verschiedene Anwendungsmöglichkeiten und geben dir einen Einblick in diese sanfte, energetische Methode. Lass dich inspirieren und entdecke, was alles möglich ist.

📍 Zentrum St. Martin B, Raum 29

👤 Anita Zuberbühler und Sarah Andres, Reiki-Lehrerinnen, Aya-Ausbildungen

⌚ CHF 20 / Nichtmitglieder CHF 25

✉️ Online bis 29. Mai

Carmen Albisser
041 280 71 92



Freitag, 11. September, 7.30 – 18.30 Uhr

WANDERUNG: MELCHSEE-FRUTT – TRÜBSEE – ENGELBERG

Wandere mit uns von der Frutt dem Titlis entgegen und geniesse die eindrucksvolle Bergwelt. Gemeinsame An- und Rückreise mit ÖV ab Hochdorf/Engelberg. Wanderzeit: ca. 4.5 h, mit Jochpass-Bahn ca. 3 h. Die Wanderung findet nur bei sicherem Bergwetter statt.

📍 ab Bahnhof Hochdorf

👤 Esther Bachmann

⌚ CHF 20 / Nichtmitglieder CHF 25
zusätzlich ca. CHF 55 mit Halbtax oder CHF 110 ohne Halbtax für ÖV und Bergbahnen (Billette selbst lösen)

✉️ Online bis 7. September



Esther Bachmann
041 910 19 91

Irene Gut
079 249 06 27

Donnerstag, 17. September, 19 – 21.30 Uhr

HERBSTKRANZ

Es wird ein lang haltbarer Herbstkranz gestaltet. Die Materialien für den Kranz werden so gewählt, dass sie gut eintrocknen und lange Freude bereiten.

📍 Ronhof 1, Urswil

👤 Marlis Fischer

⌚ CHF 95 / Nichtmitglieder CHF 100
inkl. Material, Getränke und Snacks

✉️ Online bis 9. September



Mittwoch, 21. Oktober, 19.30 Uhr

ZWISCHENHALT – 30 MINUTEN MIT WORT UND KLANG

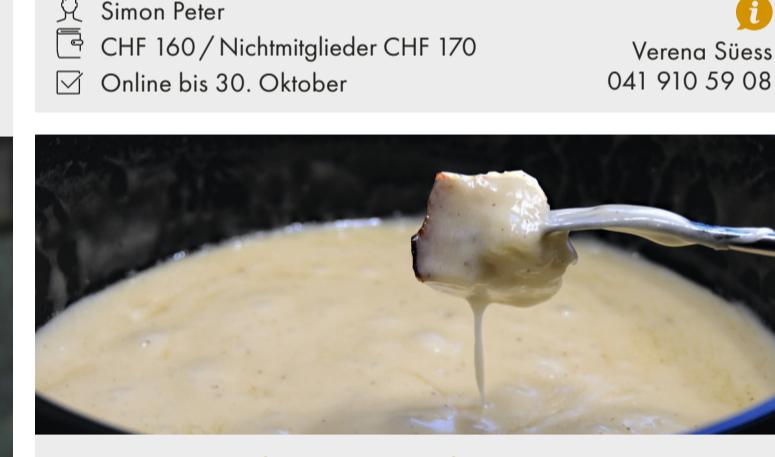
Sich eine kleine Auszeit gönnen und gestärkt durch inspirierende Gedanken, Musik und Stille in den zweiten Teil der Woche starten.

📍 Pfarrkirche Hohenrain

👤 Frauenliturgiegruppe Pastoralraum

⌚ Keine Anmeldung erforderlich

Christin Koch
041 910 10 93



Dienstag, 3. November, 19 – 22 Uhr

KREATIV KARTEN SELBST GESTALTEN

Mit der Gelplatte drucken wir unsere eigenen Karten und verziern sie individuell mit Stempeln, Collagen und der eigenen Schrift.

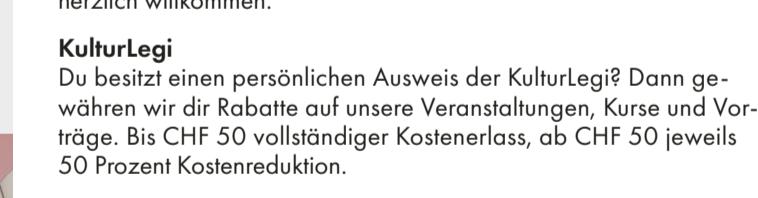
📍 Atelier von Judith Wigger, Bertholdstrasse 14, Rothenburg

👤 Judith Wigger

⌚ CHF 45 / Nichtmitglieder CHF 55
inkl. Material

✉️ Online bis 27. Oktober

Kathrin Vonwil Böger
076 427 21 30



Samstag, 14. oder Montag, 16. November 13.30 – 18 Uhr

GUETZLI BACKEN

Möchtest du lernen, wie man köstliche Weihnachts- oder Festtags-guetzli selbst backt? In der Backstube stellen wir gemeinsam 5 bis 6 Sorten her – vom Teig bis zum duftenden Guetzi.

📍 Biohof-Bachhalde, Bachhalde 1, Lieli

👤 Simon Peter

⌚ CHF 160 / Nichtmitglieder CHF 170

✉️ Online bis 30. Oktober

Verena Süess
041 910 59 08



Freitag, 20. November, 19 – 21.30 Uhr

FÄDEN ZIEHEN – FONDUE- UND NETZWERKPLAUSCH

Aufgabeln und Fondue geniessen ... Kontakte knüpfen, über alles Mögliche und Unmögliche plaudern, zusammen am Feuer sitzen. Geniessen einen entspannten Abend in freier Natur.

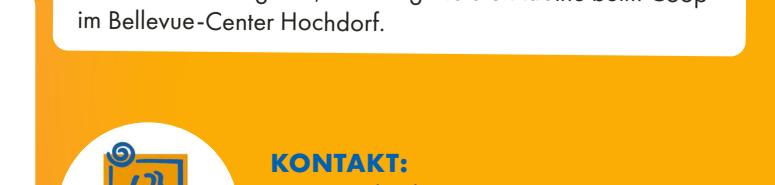
📍 Fadrihütte, Buchenwald, Hohenrain

👤 Carmen Albisser

⌚ CHF 25 / Nichtmitglieder CHF 30

✉️ Online bis 6. November

Carmen Albisser
041 280 71 92



FRAUENSTAMM 2026 9 – 10 Uhr

📍 Residio Restaurant Sonnmatt, Hochdorf

Alle Frauen sind herzlich willkommen.

👤 www.frauenbund-hochdorf.ch/frauenstamm

Donnerstag, 5. Februar Montag, 6. Juli

Donnerstag, 5. März Montag, 7. September

Dienstag, 7. April Montag, 5. Oktober

Dienstag, 5. Mai Donnerstag, 5. November

Montag, 8. Juni Montag, 7. Dezember

