



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?

English language Hello! Hi!
How are you? Goodbye!

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.

📍 Zentrum St. Martin, Raum 17 Irene Gut 079 249 06 27

👤 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 079 480 45 19

☑ 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 Kathrin Vonwil Böger 076 427 21 30

☑ Online bis 19. Februar

Donnerstag, 12. März, 19 Uhr

GENERALVERSAMMLUNG 2026

📍 Zentrum St. Martin



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 Sandra Reinert 041 377 01 14

☑ Online bis 10. März

Samstag, 2. Mai, 9 – 16 Uhr

«DIE ZYKLUSHOW» – 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.

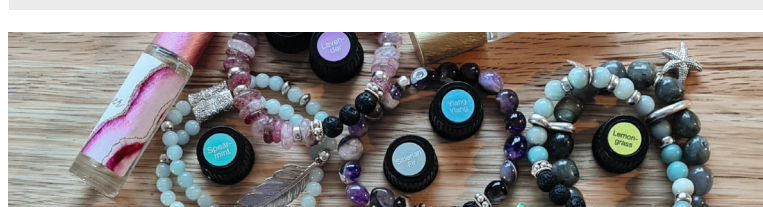
📍 Zentrum St. Martin B, Raum 29

👤 Miranda Brügger, MfM-Kursleiterin

📅 Pro Kind CHF 120

☑ Online bis 24. April Sandra Reinert, 041 377 01 14

Bei Anmeldung Name Eltern-Infoabend: Freitag, 1. Mai, 19 – 21 Uhr



Freitag, 8. Mai, 18.30 – 21.30 Uhr

AROMASCHMUCK-KURS

Kreiere dein persönliches Duftarmband mit ätherischen Ölen und Edelsteinen.

📍 Zentrum St. Martin B, Raum 29

👤 Doris Fleischlin: Schmuck Designerin, Inhaberin Silverpassion

Marlene Fleischlin: Aromapraktikerin

📅 CHF 55 / Nichtmitglieder CHF 65 inkl. Grundarmband aus Edelsteinen deiner Wahl und einer Kaschierperle. Weitere Edelsilberanhänger sowie ätherische Öle werden separat verrechnet.

☑ Online bis 1. Mai Marlene Fleischlin, 041 980 23 88

Dienstag, 12. Mai, 19.30 Uhr

MAIANDACHT

📍 Kapelle Urswil, Treffpunkt für diejenigen, die gerne zu Fuss gehen möchten: 19.00 Uhr, Parkplatz, Altersheim Rosenhügel

Christin Koch 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 dieses nicht richtig funktioniert, kann sich Flüssigkeit stauen. Im Workshop lernst du nach einem theoretischen Teil einfache 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.

📍 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

Barbara Müller 041 910 57 05



Freitag, 30. Januar, 17 – 19 Uhr

BESUCH STÖCKLI SKI-MANUFAKTUR

Bei einem Rundgang durch die Fabrikation zeigen dir die Mitarbeitenden 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 Liturgiefeyer 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 Frühstücksmüesli, 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 SEETAL

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.

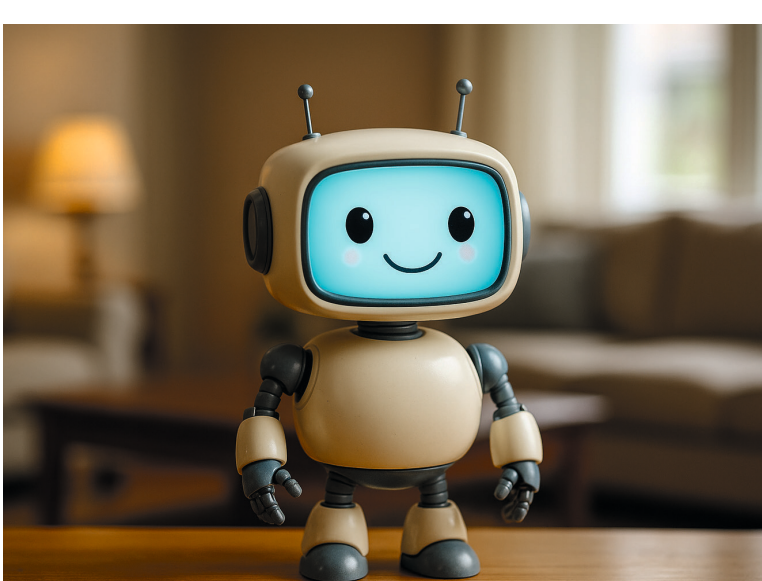
📍 Unterebersol 11, Hohenrain

👤 Christian Hasler

📅 CHF 30 / Nichtmitglieder CHF 35

☑ Online bis 24. April

Sandra Langenegger 078 828 84 74



Montag, 4. und 18. Mai, 19 – 21 Uhr

KI IM (FAMILIEN-)ALLTAG: NUTZEN UND VERSTEHEN

In diesem Praxiskurs lernst du Wissenswertes über Künstliche Intelligenz (KI). Wir probieren verschiedene Anwendungen aus, sprechen über Chancen und Risiken und wie wir Kinder und Jugendliche im Umgang mit KI sinnvoll begleiten können. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitbringen: Laptop oder Tablet, alternativ Mobiltelefon.

📍 Zentrum St. Martin, Raum 17

👤 Karin Organiska, Communicare GmbH

📅 CHF 95 / Nichtmitglieder CHF 110

☑ Online bis 27. April

Karin Organiska 078 801 17 37

Mittwoch, 20. Mai, 19.15 – 22 Uhr

HANDLETTERING – NR. 7

Kreative Schriften in verschiedenen Varianten werden dich begeistern. Effektvolle Watercolor-Designs mit genialen Tipps und Tricks rund ums schöne Gestalten bereichern deine Letterpost.

📍 Zentrum St. Martin, UG, Raum 7

👤 Marlène Ineichen

📅 CHF 90 / Nichtmitglieder CHF 100

inkl. Material

☑ Online bis 10. Mai

Barbara Müller 079 299 58 57



