

Jahresbericht Kurswesen 2024

Im Kursjahr 2024 konnten wir wieder zahlreiche, bunt gemischte Veranstaltungen anbieten, welche bei unseren Frauen grossen Anklang fanden.

Den Jahreskurs **Atmen-Bewegen-Entspannen** unter der Leitung von Ute Gerloff besuchten 9 Frauen regelmässig jeweils am Montagnachmittag. Ab 2025 wird es diesen Kurs leider nicht mehr geben.

Auch dieses Jahr waren die zwei **Handlettering** Kurse für Anfänger und Könner vom 29. Januar 2024 und 4. April 2024 mit je 22 Teilnehmerinnen schnell ausgebucht. Unsere Kursleiterin Marlene Ineichen versteht es mit ihrer kompetenten und fröhlichen Art durch den Abend zu führen. So wurde konzentriert gelauscht und gleich selbst kreativ umgesetzt. Die Begeisterung der Teilnehmerinnen war spürbar und jede konnte von diesem Kurs profitieren.

Zu unseren beliebten **Jassveranstaltungen «Stöck, Wys, Stich»** konnten Helen Riccardi, Uschi Beck und Daniela Hausheer wieder viele treue Besucherinnen begrüessen. An 4 Nachmittagen und 2 Abenden wurde an ca. 5 Tischen fleissig gejasst, zwischendurch Kaffee getrunken oder mit einem feinen Wein angestossen.

Die **Sprachkurse** sind nach wie vor sehr beliebt. Die drei Englischkurse (English Upper-Intermediate, English Advanced 1 und English Advanced 2) unter der Leitung von Eva Bietenholz konnten gut besetzt durchgeführt werden. Zu den beiden Spanischkursen (Spanisch für leicht Fortgeschrittene und Spanisch Intermedio haben wir zusätzlich einen Spanisch Basiskurs gestartet. Die Teilnehmerinnen wurden von Juana Teresa Morillas bzw. Lia Camacho in Kleingruppen von 3 - 5 Frauen unterrichtet.

Der neu eröffnete Italienischkurs für Anfängerinnen wurde mit Anmeldungen überhäuft. Federica Donno ist dabei, den 10 Teilnehmerinnen die klangvolle Sprache der "dolce vita" beizubringen.

Ein lustiger, unterhaltsamer und lernreicher Abend bot uns am 21. Februar 2024 Tamara Golliez mit dem **Face Yoga** Workshop, um ein „faltenfreies“ Gesicht und Dekolleté zu erhalten. Mit einfachen Übungen, welche gut in den Alltag integrierbar sind, lernten wir, wie man die Gesichtsmuskeln stärken kann.

Am 29. Februar 2024 entdeckten 6 Teilnehmerinnen unter fachkundiger Anleitung durch Erica Wittenwiler von «Witty line» die Leidenschaft zum Malen. Es entstanden kreative Werke mit «**Farbexplosionen mit Acryl**».

14 Frauen kreierten unter Anleitung von Franziska Gugerli, **Crea-Ring-Design** am 7. März 2024 mehrere Schmuckstücke. Es entstanden aus Schmuckkeramik in verschiedensten Farben sehr schöne Unikate wie Edelstahlringe, Anhänger und Haarspangen.

8 kletterbegeisterte Frauen trafen sich am Abend vom 13. März 2024 in der Kletterhalle Pilatus Indoor in Root zu unserem **Schnupperklettern**. Paul hat uns die nötigen Kletterskills beigebracht. Es hat allen Frauen Spass gemacht und alle sind im Toprope in luftige Höhen geklettert und konnten fast nicht mehr aufhören. Zum Glück haben die Arme nicht mehr mitgemacht.

Am Donnerstag, 2. Mai 2024 trafen sich 9 motivierte Frauen in der Schulküche Sunnegrund, um unter der bewährten Leitung von Elisabeth Roth beim Kurs «**Dessertvariationen**» verschiedene Dessertmöglichkeiten kennenzulernen: Neben fruchtigen Desserts mit einheimischen und exotischen Beeren oder eine luftige Mousse, kamen auch süsse Klassiker nicht zu kurz und die Teilnehmerinnen genossen den Abend mit den vielen süssen Versuchungen.

Für die **Bergbaugeschichte des Bergwerks Käpfnach** interessierten sich am 4. Juni 2024 10 Frauen. Nach einer kurzen Einführung und einem Dokumentarfilm im kleinen Museum fuhren wir mit dem Besucherzug in den Stollen. Dort wurde in eindrücklicher Weise aufgezeigt, in welchen engen Verhältnissen die Bergbauarbeiter ihre Arbeit verrichtet hatten. Nach einem Stollentrunk 300 Meter tief im Berg ging es gestärkt wieder zurück nach Steinhausen.

Am 11. und 12. Juni 2024 fanden zwei spannende **Holzstehle**-Kurse unter der fachkundigen Leitung von Markus Amhof statt. Die Kurse richteten sich an begeisterte Handwerksinteressierte und boten die Möglichkeit, mehr über die Kunst der Holzverarbeitung zu lernen und eigene Holzstehlen anzufertigen.

Mit viel Geduld und Expertise führte Markus Amhof die Gruppe durch die zwei Abende. Die Teilnehmerinnen konnten dabei nicht nur ihre handwerklichen Fähigkeiten testen, sondern auch kreativ werden und ihre Stehle nach eigenen Vorstellungen gestalten.

Der Kurs war eine wunderbare Gelegenheit, handwerkliches Wissen zu erlangen, kreative Ideen umzusetzen und das handwerkliche Können zu fördern. Die Teilnehmerinnen hatten grossen Spass und gingen stolz mit ihren selbstgemachten Holzstehlen nach Hause – ein Symbol für die Freude am selbstgemachten Handwerk.

Am 19. Juni 2024 führten wir ein weiteres Mal unseren Mittagsanlass, den «**BookLunch**», durch. 12 lesebegeisterte Frauen fanden sich ein und genossen einen schmackhaften Lunch und dazu die fachkundige Vorstellung diverser Bücher mit Lesestoff über Begebenheiten und Lebensumstände von Frauen. Gekonnt sprangen die Bibliothekarinnen Gaby und Fränzi von einer gelungenen Geschichte zur anderen, gönnten den Teilnehmerinnen Lese-
proben und regten lebhaftes Gespräch an, die am Ende zur Wahl des Lieblingsbuches führten.

Am 29. Juni 2024 gingen für 9 sportbegeisterte Frauen bei schönstem Wetter zum **Schnupperkurs Rudern** im See-Club Zug. Zuerst ging es auf dem Ergometer und nachher in einem 6-er und 5-er Ruderboot auf den Zugersee. Es war ein cooles Abenteuer und alle kamen trocken wieder an Land! Bei einem gemeinsamen kleinen Imbiss wurden Fotos getauscht und mit einem weinenden Auge auf die Ruderboote auf dem See geschaut.

Im Chilematt Garten, bei einigermaßen angenehmen Wetterverhältnissen, zeigte uns Myriam Wirz beim **Gedächtnistraining** am 26. August 2024 mit einfachen und effektiven Übungen wie man sein Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgen kann. Das ist eine wichtige Voraussetzung, damit unser Gehirn optimal arbeiten kann. Auch machten wir zusammen eine Gehmeditation. Es hat den Frauen sichtlich Spass gemacht.

Den Kochkurs «**In der Kürze liegt die Würze**» besuchten am Donnerstag, 12. September 2024 11 Frauen, wiederum unter der Leitung von Elisabeth Roth. Bei bester Stimmung entdeckten wir eine abwechslungsreiche Auswahl an einfachen, schnell zubereiteten aber deshalb nicht weniger schmackhaften Alltagsgerichten mit Pasta, Kartoffeln und Risotto, aus der Pfanne und aus dem Ofen, mit und ohne Fleisch. Abgerundet wurden die schnellen Gerichte durch eine unkomplizierte, aber leckere Mascarpone-Creme mit Banane und Limoncello.

Mit 38 Frauen fuhren wir am 20. September 2024 mit dem Reise Car von Murer Reisen Baar in Richtung Willisau. Bei einer Kaffeerunde erzählte uns der Chef vom **Café Amrein Chocolatier** im Ursprungshaus die wahre Geschichte der Willisauer Ringli. Nach einem kurzen selbständigen Besuch im Städtchen Willisau ging es weiter in Richtung Nottwil ins **Schweizer Paraplegiker Zentrum**. Dort konnten wir uns zu Mittag im Selbstbedienungsrestaurant verpflegen. Im Besucherzentrum ParaForum erfuhren wir viel Interessantes und Wissenswertes rund um das Thema Querschnittlähmung. Bei der Führung durch das Paraplegiker-Zentrum erhielten wir einen beeindruckenden Einblick in die komplexe Arbeit des Zentrums sowie in die Geschichten der Betroffenen.

Am 23. Oktober 2024 trafen sich 11 Teilnehmerinnen, um in die Welt der **Aromatherapie** eingeführt zu werden. Ursula Voneschen von "dufterlebnis" hat uns an diesem Abend mit 7 ätherischen Ölen gezeigt, wie eine komplette **Hausapotheke** entstehen kann. Sie hat uns gelehrt, diese richtig anzuwenden und zu dosieren. Es war sehr spannend und interessant.

An zwei Abenden fanden die **Weihnachtsguetzli-Backkurse** statt. Von Anfang an war die Stimmung positiv, und alle Teilnehmerinnen brachten eine hohe Lernbereitschaft mit. Unter Anleitung von Elisabeth Roth wurden verschiedene Backtechniken und Rezepte vermittelt. Besonders die praxisorientierte Herangehensweise ermöglichte es den Teilnehmerinnen, sofort selbst zu backen und das Gelernte direkt umzusetzen. Die Teilnehmerinnen tauschten sich untereinander aus und unterstützten sich gegenseitig, was zu einer angenehmen und produktiven Atmosphäre führte. Am Ende des Kurses konnten alle stolz ihre selbstgemachten Backwaren präsentieren und sich über die neu erlernten Fähigkeiten freuen.

Ein so vielfältiges Kursangebot ist nur möglich dank unseren Mitarbeiterinnen, die immer wieder neue Kursideen einbringen und kompetent die Organisation übernehmen. Herzlichen Dank für die gute Zusammenarbeit! Danken möchte ich auch allen Kursleiterinnen, die für die FGS im Einsatz waren, und natürlich allen Teilnehmerinnen, die unsere Kurse und Anlässe jeweils so zahlreich besuchen. Es ist schön, wenn unser Kursprogramm Anklang findet. Wir freuen uns, Sie auch im Jahr 2025 am einen oder anderen Anlass anzutreffen!

Janine Theiler, Leiterin Kurswesen