

Jahresbericht Kurswesen 2025

Im Kursjahr 2025 konnten wir wieder zahlreiche, bunt gemischte Veranstaltungen anbieten, welche bei unseren Frauen grossen Anklang fanden.

Zu unseren beliebten **Jass Veranstaltungen «Stöck, Wys, Stich»** konnten Helen Riccardi, Uschi Beck und Daniela Hausheer wieder viele treue Besucherinnen begrüssen. 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.

Die Teilnehmerinnen der drei Spanischkurse (Spanisch für leicht Fortgeschrittene, Spanisch Intermedio und Spanisch Basiskurs) wurden von Juana Teresa Morillas bzw. Lia Camacho in Kleingruppen unterrichtet. In den beiden Italienischkursen ist Federica Donno Cancian dabei, den Teilnehmerinnen die klangvolle Sprache der "dolce vita" beizubringen.

Bei der Führung durch die **Victorinox-Fabrik** in Ibach konnten 21 Frauen am 12. März 2025 erleben, wie die uns allen sehr bekannten Taschenmesser und praktischen Küchenmesser hergestellt werden. In drei Gruppen wurden wir durch die Victorinox geführt und erhielten einen äusserst interessanten Einblick in die Arbeit dieser Firma. Die gesamte Frauengruppe war begeistert. Wir konnten alle den Stolz und das Herzblut der Menschen spüren, die für diese Firma arbeiten oder gearbeitet haben. Die bemerkenswerte Firmenphilosophie war deutlich sichtbar.

Die zwei Kurse **«Handletterling – Schönschreiben leicht gemacht»** vom 9. April 2025 und 8. Mai 2025 waren auch dieses Jahr sehr beliebt und schnell ausgebucht. Die total 46 Teilnehmerinnen waren von unserer aufgestellten und ideenreichen Kursleiterin Marlene sehr begeistert. Es wurde konzentriert zugehört und dann auch gleich kreativ in die Tat umgesetzt. Ein Highlight war am 2. Kurs-Abend, als der neue Papst, Leo XIV (Robert Francis Prevost) bekannt gegeben wurde.

Die beiden **Alphorn Schnupperkurse** vom 07. Mai 2025 und 21. Mai 2025 waren ein voller Erfolg. Insgesamt zwölf motivierte Frauen nutzten die Gelegenheit, dieses besondere Schweizer Instrument näher kennenzulernen. Unter der fachkundigen Leitung von Roland Klaus tauchten die Teilnehmerinnen in die Welt der Naturtöne ein. Mit viel Geduld und einer Prise Humor führte er die Frauen spielerisch in die richtige Atem- und Anblastetechnik ein. Schnell zeigten sich erste Erfolge, und der warme Klang der Alphörner füllte die Räume. Alle Teilnehmerinnen waren mit grosser Begeisterung dabei und hatten sichtlich Spass an dieser aussergewöhnlichen Erfahrung.

Unser **Meditationskurs** am 20. Mai 2025, geführt von Beatrice Kaiser, hat die Möglichkeit geboten, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die 30 Teilnehmerinnen lernten verschiedene Techniken kennen, um Stress abzubauen und die Konzentration zu stärken. Durch geführte Übungen wurde der Atem bewusst wahrgenommen und der Geist beruhigt. Regelmässige Praxis fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die persönliche Entwicklung. So wird Meditation zu einem wertvollen Begleiter im Alltag. Die Kursteilnehmerinnen durften an diesem Abend viel Neues lernen.

Am 10. Juni 2025 trafen sich 10 kreative Frauen zu einem inspirierenden **Dot-Painting** Kurs. Durch das Setzen von Punkten in harmonischen Mustern entstand ein beruhigender Rhythmus, der Körper und Geist entspannte. Die vorgefertigten Betonsteine waren eine ideale Grundlade für schön bemalte Steine. Diese hatte die Kursleiterin Petra Staffelbach bestens vorbereitet. In der ruhigen und kreativen Umgebung entstanden einzigartige Werke, die den individuellen Charakter jeder Teilnehmerin zum Ausdruck brachten.

Am 19. August 2025 lauschten 28 Frauen aufmerksam den Ausführungen von Lorena Hardegger. Ihr Vortrag zur **Darmsanierung** war interessant, lehrreich, abwechslungsreich und informativ. Sie gab nicht nur ihr breites Wissen und ein super Handout mit, sondern einfach umsetzbare Inputs für den Alltag.

Am 27. August 2025 wollten 14 Frauen mehr über den letzten grossen Hexenprozess von Katharina Kalbacher erfahren. Maria Greco erzählte bei ihrer Führung von diesem Hexenprozess in einer eindrücklichen Art und Weise. Sie führte uns zu den jeweiligen Schauplätzen in der Stadt Zug und liess uns mit ihren Erzählungen von den vielen Unschuldigen, die der Hexerei bezichtigt wurden, in die Vergangenheit eintauchen. Maria Greco zeigte auf, wie viele Personen im Kanton Zug "**unschuldig schuldig**" hingerichtet wurden.

Mit unserer Kursleiterin Masuree tauchten wir am 10. September 2025 in die **Aromen Thailands** ein. Diese faszinierende Welt der thailändischen Küche zu erleben hat allen Teilnehmerinnen sehr viel Spass gemacht. Masuree gab uns wertvolle Tipps und wir konnten am Schluss ein köstliches 3-Gang-Menü mit einem Papaya Salat, einer würzigen Suppe und einem grünen Curry mit Poulet, Thai Aubergine und Bohnen geniessen.

Am 15. September 2025, im Kurs «**Sicherheit trifft Selbstvertrauen**», vermittelte Karin Vonwil (Pallas Selbstverteidigung) in diesem Workshop 13 Frauen klare Kommunikation, souveränes Verhalten und praktische Selbstverteidigungstechniken für den Alltag. Die Frauen waren von der Art des Kurses begeistert.

Am 23. September 2025 trafen sich die Frauen mit dem **Jagdaufseher Beda Schlumpf** bei der unteren Waldhütte. Leider meinte es das Wetter nicht gut. Es regnete stark und war für die Jahreszeit kalt und ungemütlich. Trotzdem waren alle sehr gespannt, was Beda zu erzählen wusste. Zuerst bekam die Gruppe Infos über den Wald, die Bodenbeschaffenheit und über die Vielzahl der Waldbewohner. Danach machte sie sich zu Fuss auf und Beda zeigte z.B. den Biberbau beim Waldsee und diverse Spuren. Es war ein sehr spannender Ausflug mit Beda und den Teilnehmerinnen.

Am 4. November 2025 trafen sich fünf motivierte Frauen, um unter der Leitung von Sandra Nussbaumer kreative **Holzschilder** zu gestalten. Mit viel Freude und Einsatz wurden die mehrteiligen Schilder mit schönen Sprüchen versehen und anschliessend liebevoll dekoriert – ganz nach dem individuellen Geschmack jeder Teilnehmerin. So entstanden wunderbare Unikate, die zu Hause – drinnen wie draussen – als dekorativer Blickfang dienen. Am Ende des Kurses konnten die Teilnehmerinnen stolz ihre Werke präsentieren und freuten sich über den gelungenen, kreativen Abend in einer fröhlichen Runde.

Am 11. November 2025 durften wir einem Vortrag von Gabriela Schuler zuhören. Das Thema war **Demenz**, was uns alle irgendwann betrifft. Sei es bei sich selbst, in der Familie, im Freundeskreis oder bei der Arbeit. Gabriela konnte uns viel aus ihrem Wissen rüberbringen und erzählte uns wie einfühlsam und achtsam sie selbst im Umgang mit Menschen mit Demenz sei. Es war ein sehr informativer und berührender Vortrag.

Mit 32 Frauen fuhren wir am 5. Dezember 2025 mit dem Reise Car von Murer Reisen Baar an den **Christkindli-Märt** nach Willisau. Dort erwartete uns ein zauberhafter Christkindli-Märt in der schönen Altstadt. Es gab viele Marktstände und Lädeli, die wir erkunden

konnten. Bei einem feinen Glühwein genossen wir die musikalischen Weihnachtsklänge inmitten von Willisau. So konnten wir uns so richtig auf Weihnachten einstimmen.

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 2026 am einen oder anderen Anlass anzutreffen!

Janine Theiler / Leiterin Kurswesen