



Jahresprogramm 2026

Liebe Frauen

Das Jahresprogramm 2026 verspricht viele spannende Kurse, tolle Unterhaltung und wohltuende Angebote für die Gesundheit von Körper und Geist. Die Rubrik Bildung wurde mit interessanten Referaten zu spannenden Themen ausgebaut und auch der Bereich Kinder/Familie bietet vielversprechende neue Veranstaltungen. Schau dir das Programm an, lass dich inspirieren und sichere dir den Platz in deinen Lieblingskursen direkt über den QR-Code.

Als Mitglied der Krienser Frauen profitierst du bei allen Kursen vom Vorzugspreis – der Jahresbeitrag beträgt lediglich CHF 20.–. Unser Angebot richtet sich selbstverständlich nicht nur an Frauen: Wir freuen uns immer besonders, wenn unsere Kurse ein bunt gemischtes Publikum ansprechen. Wer während eines Kurses Mitglied wird, profitiert übrigens sofort vom ermässigten Mitgliederpreis.

Wir freuen uns, dich bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Herzliche Grüsse
Krienser Frauen

Bildlegende Vorstand Krienser Frauen

Hinten v.l.n.r.: Claudia Knorpp, Nadia Renggli, Monique Arnet, Claudia Schmid, Juana González. Vorne v.l.n.r.: Jacqueline Eichmann, Yvonne Schmitt, Renate Köchli, Chiara Trachsel

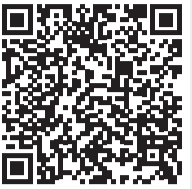
Di. 6. Januar 2026 16.00 Uhr **Kinder/Familie**

Dreikönigsfeier

Mirjam Baur erzählt die Geschichte der drei Könige und anschliessend geniessen alle ein feines Stück Königs-kuchen.

Leitung: Mirjam Baur
Die Teilnahme an der Dreikönigsfeier ist kostenlos.

Weitere Infos:



Kirche St. Gallus

Do. 8. Januar 2026 19.30 – 21.30 Uhr **Gesundheit**

Di. 13. Oktober 2026

Breathwork

Atemtechniken und geführte Atemreise (75 Min.) zum Kennenlernen. Finde Ruhe, Klarheit & neue Energie durch bewusstes Atmen.

Kursleitung: Christiane Ulderup
www.christiane-ulderup.ch
Kosten Mitglieder: CHF 45.–
Nichtmitglieder: CHF 55.–

Anmeldung:



Gallus-Treff

Mo. 12. und 26. Januar 19.30 – 20.20 Uhr **Besinnung**
Mo. 9. Februar, 9. und 23. März
Mo. 27. April, 11. Mai 2026

Zeiten des Aufatmens

Über den Körper in die Stille, in meine Mitte finden. Zu mir kommen und mich verwurzeln. Mich verbinden mit meiner Sehnsucht und Lebendigkeit, mit dem Urvertrauen. Gestärkt weiter gehen.

Kursleitung: Clara Wallmann

Meditationsbegleiterin

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung auch unter: 041 329 10 08.

Zentrum St. Franziskus (Senti)

Anmeldung:



Mo. 12. Januar 2026 19.30 – 22.00 Uhr **Unterhaltung**
Do. 12. März 2026
Di. 10. November 2026

1, 2 oder 3 – bist du dabei?

Spielerabend mit der Ludothek Kriens. Wir lernen in der Gruppe jeweils neue Spiele kennen und verbringen einen lustigen, geselligen Abend. Wir freuen uns auf neue Spielkameradinnen und Spielkameraden.

Kosten: kleiner Unkostenbeitrag

Gallus-Treff

Anmeldung:



Do. 15. Januar 2026 18.00 – 19.00 Uhr **Gesundheit**

Pilates – Kraft aus der Mitte

Tauche mit Mélanie in die faszinierende Welt des Pilates ein und stärke deinen Körper aus deiner Mitte heraus. Für alle Fitnesslevels geeignet!

Kursleitung: Mélanie Kiener
www.melaniekiener.ch

Kosten Mitglieder: CHF 25.–
Nichtmitglieder: CHF 30.–

Mii-Raum, Tribschenstr. 19, 6005 Luzern

Anmeldung:



Mo. 2. Februar 2026 19.30 – 21.30 Uhr **Bildung**

Referat Altersvorsorge ohne Kopfzerbrechen

Erfahre, wie du AHV, Pensionskasse und 3. Säule optimal nutzt – verständlich, praxisnah und auch mit wenig Einkommen. Jetzt vorsorgen statt später sorgen!

Referentin: Andrea Ramseier, Bereichsleiterin Treuhand+Steuern, Pro Senectute Kanton Luzern

Kosten Mitglieder: CHF 10.–
Nichtmitglieder: CHF 20.–

Gallusheim

Anmeldung:



Fr. 27. Februar 2026 19.00 – 21.00 Uhr **Bildung**

«Klär mich auf» Inputs für die sexuelle Erziehung von (Klein)Kindern

Rachel Meier zeigt in ihrem Vortrag auf humorvolle Weise auf, wie ein positives Körpergefühl sowie die Aufklärung bei Kindern leicht gestaltet werden kann.

Referentin: Rachel Meier
rachelmeier.ch/sexualpaedagogik
Kosten Mitglieder: CHF 25.–
Nichtmitglieder: CHF 35.–

Gallusheim

Anmeldung:



Sa. 28. Februar 2026 14.00 & 15.30 Uhr **Kinder/Familie**
Sa. 24. Oktober 2026

Tra tra trallala, der Kasperli ist da

Der Kasperli und seine Freunde kommen wieder nach Kriens! Die Kinder lieben die lustigen und abenteuerlichen Geschichten von Kasperli und seinen Freunden.

Kursleitung: Tamara Wolfensberger
Kosten Mitglieder: CHF 5.–/CHF 8.–
Nichtmitglieder: CHF 8.–/CHF 12.–

Gallusheim

Anmeldung:



Mi. 4. März 2026 18.00 – 21.00 Uhr **Bildung**

Farb- und Modestilberatung

«Die beste Farbe auf der ganzen Welt ist die, die an Dir gut aussieht.» Coco Chanel
Möchtest du deinen Farbtyp bestimmen lassen und zudem herausfinden, welche Stilmischung zu dir passt? In einer kleinen Gruppe finden wir die Mode, die deine Persönlichkeit unterstreicht.

Kursleitung: Monique Arnet

Kosten Mitglieder: CHF 75.–

Nichtmitglieder: CHF 85.–

inkl. Kursunterlagen, ohne Farbfächer

Bruder Klaus, Dorothea Raum

Anmeldung:



Mi. 11. März 2026 19.00 – 22.00 Uhr **Kreativität**
Mi. 25. März 2026

Schnupper Töpferkurs

Entdecke die Vielfalt der Keramik mit einfachen Techniken an zwei Abenden. 1. Ton in Form bringen, 2. mit Glasur die Form vollenden. Für alle, die Lust haben Ton auszuprobieren und kennenzulernen.

Kursleitung: Yvonne Rüegg,
keramik-raum.ch
Kosten Mitglieder: CHF 65.– + Material
Nichtmitglieder: CHF 75.– + Material

Gallusheim

Anmeldung:



Mi. 18. März 2026 14.00 – 16.30 Uhr **Kinder/Familie**
Mi. 21. Oktober 2026

Kreativer Bastelnachmittag für Eltern und Kinder

Kreativer Bastelspass für Kinder von 3 – 8 Jahren und ihre Eltern! Es erwarten euch bunte Ideen, Spaß und tolle Erinnerungen.

Kursleitung: Claudia Schmid und
Renate Köchli
Kosten Mitglieder: CHF 5.– pro Kind
Nichtmitglieder: CHF 5.– pro Kind

Bruder Klaus, Dorothea Raum

Anmeldung:



Di. 24. März 2026 19.00 Uhr **MV**

Mitgliederversammlung

Wir freuen uns, alle Vereinsmitglieder an unserer Mitgliederversammlung willkommen zu heissen. Neben den offiziellen Traktanden steht auch das gemütliche Beisammensein im Mittelpunkt.

Leitung: Chiara Trachsel und der
Vorstand der Krienser Frauen
Anmeldung auch unter Tel. 079 795 51 31

Gallusheim

Anmeldung:



Sa. 25. April 2026 9.00 – ca. 14.00 Uhr **Kreativität**

Persönliche Edelsteinkette anfertigen

Der Kurs wird in drei Teile unterteilt. Nach einer informativen Einführung wählst du die Steine aus, die du zu deiner persönlichen Edelsteinkette verarbeiten möchtest. Die Kette wird gemeinsam angefertigt. Der Kurs dauert ca. 4 – 5 Stunden.

Kursleitung: Uli Fuchs
www.edelstein-fuchs.ch
Kosten Mitglieder: CHF 40.– inkl. Material
Nichtmitglieder: CHF 50.– inkl. Material

Ort siehe www.krienserfrauen.ch

Anmeldung:



Mo. 27. April 2026 19.30 – 21.30 Uhr **Gesundheit**

Impulsreferat «Reiki – Hype oder Oase der Ruhe?»

Gestresst und dauernd erreichbar? Finde mit Reiki zu mehr Ruhe und Gesundheit. Komm zum Vortrag und überzeuge dich selbst – vielleicht ist Reiki auch dein Weg!

Kursleitung: Arno Greter
www.arnogreter.com

Kosten Mitglieder: CHF 10.–
Nichtmitglieder: CHF 20.–

Bruder Klaus, Dorothea Raum

Anmeldung:



Sa. 2. Mai 2026 9.00 – 12.30 Uhr **Kreativität**

Designe deinen eigenen Silberring

An diesem Tag designst du mit Silbermodelliermasse (Feinsilber, 15g) deinen individuellen Ring, den du mit einem oder mehreren Steinen verzieren kannst.

Kursleitung: Simone Wyss
www.artclaysilver.ch

Kosten Mitglieder: CHF 65.–
Nichtmitglieder: CHF 75.–
Material: CHF 50.– (inkl. 1 Stein)

Anmeldung:



Gallus-Treff

Do. 11. Juni 2026 19.00 – 21.30 Uhr **Besinnung**

Sensitives Arbeiten, entdecke deine Sensitivität

An diesem Abend erfährst du, wie du deine feine Wahrnehmung öffnest, Stimmungen und Energien jenseits des Alltäglichen spürst und Sensitivität entfaltet.

Kursleitung: Catia Giger

Kosten Mitglieder: CHF 30.–
Nichtmitglieder: CHF 35.–

Anmeldung:



Gallus-Treff

Mi. 16. September 2026 19.00 – 21.00 Uhr **Kreativität**

Handlettering Kurs für Anfänger:innen

Entdecke die Kunst des schönen Schreibens. Lerne in unserem Handlettering Kurs kreative Schriften Schritt für Schritt und gestalte deine eigenen Designs.

Kursleitung: Priska Schürmann

Kosten Mitglieder: CHF 30.–
Nichtmitglieder: CHF 40.–

Anmeldung:



Bruder Klaus, Dorothea Raum

Sa. 7. November 2026 10.00 – 17.00 Uhr **Kreativität**

Koffermarkt

Am Krienser Koffermarkt wird Selbstgemachtes in liebevoll dekorierten Koffern ausgestellt und verkauft. Dies ermöglicht es den Besucher:innen den Kontakt zu den Hersteller:innen persönlich zu knüpfen und es ist gleichzeitig ein Treffen von Vollblut-Bastler:innen.

Der Eintritt zum Koffermarkt ist gratis.
Hersteller:innen bezahlen eine Tischmiete:
Kosten Mitglieder: CHF 10.–
Nichtmitglieder: CHF 20.–

Pilatusmarkt Kriens

Anmeldung:



Informationen Katholische Kirche Kriens

Frauenfeiern jeweils 9.00 Uhr

Kapelle Bruder Klaus

«Bin im Garten...» lautet das Jahresmotto für die Frauenfeiern 2026.

Do. 8. Januar 2026	«Im Paradiesgarten»
Do. 5. Februar 2026	«Im Garten der Besinnung»
Fr. 6. März 2026	«Weltgebetstag» (19.00 Uhr)
Do. 7. Mai 2026	«Hoffnungsvoll säen»
Do. 11. Juni 2026	«Sorglos wachsen»
Do. 2. Juli 2026	«Unbeschwert reifen»
Do. 3. September 2026	«Dankbar ernten»
Do. 5. November 2026	«Gartenträume»
Do. 4. Dezember 2026	«Nachts im Garten» (Rorate Feier 6.30 Uhr)

Krabbel-Treff gemäss separatem Programm,
Ausschreibung im KRIENSinfo
Kontakt: Nadine Müller, Tel. 076 308 08 17

Kinderhort

jeden Donnerstag, ausser während den Schulferien
13.30 – 16.30 Uhr, Zentrum Bruder Klaus
Kontakt: Anita Stirnimann-Hardegger, Tel. 041 340 91 85

Mo. 18. Mai 2026 19.00 – 22.00 Uhr **Kreativität**

After-Work-Keramik: Mal dir den Feierabend schön!

Kreativ entspannen nach Feierabend: Male dein Keramikstück in gemütlicher Runde – ganz ohne Vorkenntnisse! Material und Getränk inklusive.

Kursleitung: Jasmin Agner
www.keramikmalerei.ch

Kosten Mitglieder: CHF 55.– inkl. Material
Nichtmitglieder: CHF 65.– inkl. Material

Anmeldung:



KeramikMalerei, Luzernerstr. 7, Kriens

Sa. 13. Juni 2026 14.30 – 16.30 Uhr **Kultur**

Braubesuch Luzerner Bier

Der Blick hinter die Kulissen. Bei deinem Besuch erfährst du alles, was du über die Brauerei Luzern und die Kunst des Brauens wissen willst. Zur Begrüssung erwartet dich ein Luzerner Bier. Freue dich auf eine informative Besichtigung und eine Überraschung für deinen Gaumen.

Kursleitung: Luzerner Bier
www.brauerei.lu

Kosten Mitglieder: CHF 20.–
Nichtmitglieder: CHF 25.–

Anmeldung:



Brauerei Luzern AG, Bürgenstr. 16, Luzern

Di. 13. Oktober 2026 19.00 – 21.00 Uhr **Gesundheit**

Mi. 21. Oktober 2026 14.00 – 16.30 Uhr **Kinder/Familie**

Sa. 24. Oktober 2026 14.00 & 15.30 Uhr **Kinder/Familie**

Drei Veranstaltungen im Oktober

Folgende Veranstaltungen finden im Oktober zum zweiten Mal statt. Sie können unabhängig vom ersten Veranstaltungstag besucht werden.

Breathwork: Di. 13. Oktober 2026 (8. Januar 26)

Bastelnachmittag: Mi. 21. Oktober 2026 (18. März 26)

Kasperltheater: Sa. 24. Oktober 2026 (28. Februar 26)

Die genauen Infos und den QR-Code zur Anmeldung findest du beim ersten Kursdatum.

Di. 24. November 2026 19.00 Uhr **Besinnung**

Adventsfeier

Den Zauber der Vorweihnachtszeit erleben. Verbringe einen Abend mit Musik, feinem Gebäck, warmen Getränken und inspirierenden Momenten in guter Gesellschaft.

Leitung: Yvonne Schmitt
Bitte um Anmeldung per QR Code, E-Mail
(chiara.trachsel@krienserfrauen.ch) oder
Tel. 079 795 51 31 (Chiara).

Anmeldung:



Zentrum Bruder Klaus

Handy Café

Jugendliche erklären das Handy

Mi. 7. Januar 2026 15.30 – 16.30 Uhr Lindenpark

Mi. 25. Februar 2026 15.30 – 16.30 Uhr Zunacher

Mi. 11. März 2026 15.30 – 16.30 Uhr Lindenpark

Mi. 22. April 2026 15.30 – 16.30 Uhr Zunacher

Kontakt: Hans Zumbühl, Tel. 041 329 81 86

Offene Improtheater-Gruppe für Frauen und Männer

Aus den Improvisationstheater Workshops der Krienser Frauen ist eine Gruppe entstanden, die sich alle zwei Wochen Donnerstags von 19.15 bis 20.45 Uhr trifft. Wenn du Lust hast einmal unverbindlich reinzuschauen, darfst du dich gerne zu einem Schnupperabend anmelden.
Kontakt: Florence Gavin, gavinfloimpro@gmail.com
Tel. 079 630 98 39

Kurse für Babysitting

gemäss Ausschreibung im KRIENSinfo
Kontakt: Lisa Gabriel, lisagabriel@bluewin.ch
Tel. 041 311 23 09

Babysitting-Vermittlung

Kontakt: Lisa Gabriel, lisagabriel@bluewin.ch
Tel. 041 311 23 09

Fr. 29. Mai 2026 19.30 – 21.15 Uhr **Kinder/Familie**

Sa. 30. Mai 2026 09.00 – 16.00 Uhr

Agenten auf dem Weg – das MFM-Projekt* für 10- bis 12-jährige Jungen

Was Jungs über ihren Körper wissen wollen. Ein MFM-Workshop für Jungs von 10–12 Jahren inkl. Vortrag für die Eltern.

Kursleitung: Roland Demel
www.mfm-projekt.ch

Kosten Mitglieder: CHF 110.–
Nichtmitglieder: CHF 120.–

Anmeldung:



Zentrum Bruder Klaus, Kleiner Saal

Mi. 9. September 2026 19.00 – 22.00 Uhr **Gesundheit**

Unterstützung für unsere körpereigene Abwehr

Das Immunsystem schützt uns täglich – oft unbemerkt. Es erkennt, bekämpft und erinnert. Erfahre an diesem interaktiven Abend mehr über das faszinierende Zusammenspiel von Körper, Geist und Leben.

Kursleitung: Karin Ineichen Reflexologie
www.reflexologieluzern.ch

Kosten Mitglieder: CHF 30.–
Nichtmitglieder: CHF 35.–

Anmeldung:



Bruder Klaus, Dorothea Raum

Fr. 6. November 2026 13.30 – 16.00 Uhr **Kinder/Familie**

18.00 Uhr

Räbeliechtli

Am Nachmittag sind alle herzlich willkommen ein Räbeliechtli für die Kinder zu schnitzen. Am Abend spazieren die Familien dann zusammen mit Regula Schwander singend durchs Quartier. Die Kinder erhalten pro Räbeliechtli ein Wienerli mit Brot und dazu einen feinen Tee.

Kursleitung: Claudia Knorpp
Kosten Räbeliechtli schnitzen: CHF 5.–/Stk.

Zentrum Bruder Klaus

Anmeldung:



Wir suchen freiwillige Helferinnen!

Hast du Lust, dich bei uns für ein vielseitiges Freizeitangebot in Kriens zu engagieren? Wir freuen uns sehr über deine Unterstützung! Möchtest du eigene Veranstaltungsideen einbringen? Vernetzt du dich gerne mit anderen Frauen? Packt du gerne mit an?

Wir sind ein engagiertes Team von Frauen im Alter von 30 bis ca. 50 Jahren, das mit viel Freude und Herzblut bei der Sache ist. Wenn du Lust hast, einmal unverbindlich an einem unserer Vorstandstreffen teilzunehmen und uns kennenzulernen, dann melde dich gerne bei Chiara.

Und zum Schluss noch dies ...

Neumitglieder sind während des ganzen Jahres herzlich willkommen. Melde dich einfach bei unserem Vorstand oder schnuppere in einen Kurs rein und entscheide dich dann, ob du Mitglied werden möchtest. Auf www.krienserfrauen.ch findest du die aktuellen Informationen und kannst dich direkt anmelden. Natürlich werden unsere Anlässe auch weiterhin im KRIENSinfo ausgeschrieben.

Eine Teilnahme an unseren Kursen sollte nicht aus finanziellen Gründen scheitern. Teile einen Unterstützungsbedarf bei der Anmeldung mit. Wir finden eine Lösung. Vereinsmitgliedern mit KulturLegi gewähren wir eine Ermässigung von 50% auf die Kurskosten.

Herzliche Grüsse
Krienser Frauen

Kontaktadresse

Chiara Trachsel Tel. 079 795 51 31
chiara.trachsel@krienserfrauen.ch

Bitte beachte jeweils die Mitteilungen und zusätzlichen Veranstaltungen im KRIENSinfo oder auf www.krienserfrauen.ch.