



**«Nur was man sich selbst ist,
kann man auch anderen sein.»**

Henriette Feuerbach

FEBRUAR

Valentinstag - Ein Abend für Paare zum Thema Beweglichkeit

Eine Beziehung ist nichts Starres. Wie das Leben sich verändert und in Bewegung bleibt, so bleibt eine gelingende Beziehung facettenreich, dynamisch und beweglich. Die gewohnten Bahnen des Alltags bleiben in Schwingung, Kreativität schafft Raum für die Bewegungen des Lebens.
Ein Abend mit Musik, Literatur, Genuss.

Datum	Sa, 14.2. ab 19 Uhr
Leitung	Christine und Andreas Wissmiller Guarise
Ort	Pfarreizentrum Maria von Magdala Willisau
Kosten	Fr. 40.– /Paar
Angebot für	Landeskirche; für alle Frauenbund-Frauen und deren Partner
Anmeldung	andreas.wissmiller@prrw.ch , 041 972 62 00, bis 6.2.

Führungshaltung – gestalten und entwickeln ⓘ

Kommunikationsmodell «Gerechtes Sprechen», Selbstkompetenz (Life Balance), Selbst- und Fremdmotivation sowie Führungsverständnis werden Inhalte dieses Kurses sein. Die Teilnehmerinnen werden ihr Führungs- und Zusammenarbeitsverständnis formulieren, über ihre Führungsrolle reflektieren und setzen konkrete, überprüfbare Ziele für die Führungstätigkeit. Der Grundkurs ist nicht Bedingung, um diesen Kurs zu buchen. Aktuelle Anliegen oder Themen können im Kurs miteinbezogen werden.

Datum	Sa, 21.2.
	9.15–16.45 Uhr
Leitung	Nathalie Vogel
Ort	Abendweg 1, Luzern
Angebot für	alle Frauenbund-Vorstandsfrauen ⓘ
Anmeldung	www.skfluzern.ch www.frauenbund.ch



MÄRZ

Weltgebetstag: «Ich will euch stärken, kommt!» – Liturgie aus Nigeria

Der Weltgebetstag ist Teil einer weltweiten Bewegung von Frauen aus vielen christlichen Traditionen. Am ersten Freitag im März kommen sie zum Feiern zusammen. Durch die Gemeinschaft des Betens und Handelns sind die Frauen auf der ganzen Welt miteinander verbunden.

Datum	Fr, 6.3.
Ort	in deiner Pfarrei
Information	www.wgt.ch

Mitgliederversammlung des SKFLuzern

Sei dabei und bestimme mit. Vertreterinnen aus den Ortsvereinen des SKFLuzern, Einzelmitglieder und geladene Gäste treffen sich zur Mitgliederversammlung.

Datum	Do, 26.3. 18.30–21.45 Uhr
Ort	Pfarreizentrum St. Martin, Hochdorf
Anmeldung	www.skfluzern.ch

APRIL

Info(halb)tag für Vorstandsfrauen der Ortsvereine und Kantonalverbände

Neu im Vorstand? Gratulation! Du bist Teil eines grossen Netzwerks, das über 100000 Frauen umfasst. Als Mitglied des Dachverbands Frauenbund Schweiz kannst du von vielen Angeboten und Dienstleistungen profitieren, die dich in deiner Rolle als Vorstandsfrau unterstützen und begleiten.

Datum	Sa, 11.4. 9–12.30 Uhr
Leitung	Team Geschäftsstelle
Ort	Kasernenplatz 1, Luzern
Angebot für	alle aktiven Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung	www.frauenbund.ch



Projekte – erfolgreich umgesetzt

Vereinsarbeit der Zukunft braucht innovative Organisationsformen. Das entlastet Vorstandsteams und ermöglicht zeitbegrenztes Engagement und themenorientierte Teilhabe. Dieser Kurs vermittelt, wie Vereinsaufgaben und Anlässe als Projekte organisiert werden. Die Teilnehmerinnen erarbeiten praxisnahe Fachwissen, damit Projekte effizient und zielorientiert durchgeführt werden können. Gemeinsam werden unsere Projektmanagement-Kompetenzen weiterentwickelt.

Datum	Sa, 18.4 9.15–16.45 Uhr
Leitung	Chantal Julen
Ort	Abendweg 1, Luzern
Angebot für	alle Frauenbund- Vorstandsfrauen



MAI

«I feel good»: Bewegung macht glücklich – Glück macht beweglich»

Glück ist in aller Munde! Jede Person strebt danach, ihr persönliches Glück zu finden. Dieses Programm bietet eine einzigartige Kombination aus Bewegung und Mindset zum Thema Glück. Hier erfährst du, wie sehr sich Glück und Bewegung gegenseitig beeinflussen. Denn Glück ist kein Ziel – Glück ist eine Art zu leben!

Datum	Mo, 4.5., Werthenstein Do, 21.5., Rickenbach jeweils 19.30–22 Uhr
Leitung	Simone Joos
Angebot für	Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung	www.skfluzern.ch



Delegiertenversammlung Frauenbund Schweiz (Dachverband)

Unsere gewählten Delegierten schöpfen unsere Stimmkraft aus und vernetzen sich mit Frauen aus der ganzen Schweiz. Delegierte, Einzelmitglieder vom Frauenbund Schweiz, Gäste und Interessierte treffen sich zur jährlichen Delegiertenversammlung.

Datum	Sa, 30.5. ganzer Tag
Ort	Weinfelden TG
Angebot für	Delegierte des SKFLuzern und interessierte Frauenbund-Frauen
Anmeldung	www.frauenbund.ch

JUNI

Liturgiegruppen – wertvolle Frauen im Ortsverein

Die Liturgiegruppen leisten wertvolle Arbeit in den Ortsvereinen. Ein Austausch, angeleitet von unserer Ressortverantwortlichen, bietet Gelegenheit neue Formen kennen zu lernen und bestehende Angebote zu teilen.

Datum	Do, 11.6. 18.30–21 Uhr
Leitung	Ruth Estermann
Ort	Abendweg 1, Luzern
Angebot	Alle Liturgieverantwortlichen der Ortsvereine
Anmeldung	www.skfluzern.ch

Regionaler Impulstag für die Zentralschweiz

Im Luzerner Wahrzeichen heissen wir alle Vorstandsfrauen der Zentralschweizer Ortsvereine willkommen und informieren über aktuelle Themen des Frauenbundes. Unterwegs, bei herrlicher Kulisse, werden die Themen diskutiert. Beim abschliessenden Lunch steht die Vernetzung im Zentrum.

Datum	Sa, 20.6. 9.30–13.30 Uhr
Ort	Luzern
Angebot für	alle aktiven Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung	www.frauenbund.ch

AUGUST

Intergenerationelle Vorstände – jede soll gesehen/verstanden sein

Schwierig sind in der Kooperation «die anderen» – ich bin ja, wie ich bin. Diese Abkürzung lösen wir auf und richten zunächst den Blick auf uns selbst und interessante Aspekte, die wir ‚den anderen‘ von uns zeigen. Das klärt etwas für jede und für die anderen. Es ist auch der Ort, den jede selber gestalten kann. Wir können eigenständig aktiv werden. Diese interessanten Erkenntnisse bringen wir in den Austausch und entwickeln eine produktive Kommunikation.

Datum	Sa, 29.8. 9.15–16.45 Uhr
Leitung	Zita Künig
Ort	Pfarreiheim Barfüesser, Luzern
Angebot für	Alle aktiven Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung	www.frauenbund.ch



SEPTEMBER

Aus Liebe ins «Rudern» kommen – als Paar unterwegs

Eine Liebesbeziehung ist wie eine Kanutour. Zwei steigen ins Boot und sind gemeinsam unterwegs. Wo soll es hingehen? Wer übernimmt, wann, das Steuer? Finden wir unser Tempo? Was, wenn es Herausforderungen gibt? Ein Morgen für Paare, aktiv und inspirierend, mit Impulsen zur Partnerschaft und einer etwa zweistündigen Ausfahrt als Paar im Kanadier auf den Vierwaldstättersee.

Datum	Sa 5.9. 9–14.30 Uhr
Leitung	Romana Brunner, Regine Kelter, Thomas Villiger-Brun
Ort	Kanu-Club Luzern, Alpenquai 35, Luzern
Angebot für	Landeskirche; für alle Frauenbund-Frauen und deren Partner
Information	www.kirchlich-heiraten.ch/Impulsangebote
Anmeldung	www.lukath.ch/programm.ch , bis 15.8.

OKTOBER

Patientenverfügung und Vorsorge

Mit einer Patientenverfügung und einem Vorsorgeauftrag des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK kannst du deinen Willen für entsprechende Situationen festhalten und entlastest dabei deine Angehörigen. Komm und lass dich informieren.

Datum	Do, 15.10. 19–21 Uhr
Leitung	Beatrice Wagner, SRK Luzern
Ort	Maihofstrasse 95c, Luzern
Angebot für	Einzelmitglieder und alle Frauenbund-Frauen

Anmeldung www.skfluzern.ch

NOVEMBER

Woche der Religionen

In der zweiten Novemberwoche hat die «Woche der Religionen» ihren festen Platz in der interreligiösen Agenda. Rund 100 Veranstaltungen laden jährlich zu Begegnung und Dialog zwischen den in der Schweiz ansässigen Religionen und Kulturen ein. Organisiert wird die Woche vom interreligiösen Netzwerk IRAS COTIS oder von deinem Ortsverein.

Datum	Sa, 7.11.– So, 15.11.
Ort	an verschiedenen Orten in der Schweiz
Angebot für	Frauenbund-Frauen
Information	www.wdr-sdr.ch

Info(halb)tag für Vorstandsfrauen der Ortsvereine und Kantonalverbände

Lerne die Dienstleistungen des Frauenbund Schweiz kennen, tausche Erfahrungen mit Vorstandsfrauen anderer Ortsvereine oder Kantonalverbände aus und hole dir Anregungen, die dich in deiner Arbeit als freiwillig Engagierte und Ehrenamtliche unterstützen.

Datum	Mi, 18.11.
Leitung	13.30–17 Uhr Team Geschäftsstelle Frauenbund
Ort	Frauenbund Geschäftsstelle, Luzern
Angebot für	alle aktiven Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung	www.frauenbund.ch



Präsidentinnenkonferenz SKFLuzern

Nimm am Austausch mit Präsidentinnen, Kontaktfrauen und Vorstandsfrauen aus den Ortsvereinen und dem Kantonalverband SKFLuzern teil – baue dein Netzwerk aus.

Datum	Do, 19.11. 18.30–21.30 Uhr
Ort	Pfarreisaal St. Leodegar, St.Leodegar-Strasse 6a, Luzern
Angebot für	Präsidentinnen und eine Begleiterin
Anmeldung	www.skfluzern.ch



Vereinsfundraising– neue Finanzquellen finden

Die Mittelbeschaffung ist für den Verein eine zentrale und anspruchsvolle Aufgabe. Die Mitgliederbeiträge allein reichen oft nicht aus. Sponsoring und Fundraising können die Vereinsfinanzen stärken und stellen wichtige Methoden zur Vereinsfinanzierung dar. Der Kurs vermittelt Grundlagen und Vorgehensweisen der Mittelbeschaffung. Zusätzlich lernen Teilnehmerinnen die Voraussetzungen für die Mittelbeschaffung überergänzender Finanzquellen.

Datum	Fr, 20.11.
	9.15–16.45 Uhr
Leitung	Sibylle Spengler
Ort	Abendweg 1, Luzern
Angebot für	Alle aktiven Frauenbund-Vorstandsfrauen
Anmeldung	www.skfluzern.ch www.frauenbund.ch

COACHING FÜR VORSTÄNDE DER FRAUENBUND-ORTSVEREINE

Dieses Holangebot «Vereinscoaching» ist für Vorstände der Ortsvereine. Es kann in Form eines Coachings, eines Happy Days oder einer Klausurtagung/Zukunftswerkstatt angefordert werden. Vertrauen, Wertschätzung und Diskretion werden zugesichert.

Nähtere Angaben unter <https://www.frauenbund.ch/verbandsdienstleistungen>

FRAUENBUND-KURSE ZUR MODULAREN WEITERBILDUNG «FÜHRUNGSKOMPETENZ VEREINSWESEN» IN DER ZENTRAL SCHWEIZ

Bei der Teilnahme an allen mit ⓘ markierten Kursen «Vereinsführung Basiskurs», «Führungskompetenz», «Führungshaltung», «Teammanagement», «Konfliktmanagement», und «Rhetorik» erlangst du das Frauenbund Schweiz-Zertifikat «Führungskompetenz Vereinswissen».

Jeder Kurs dauert einen Tag. Nach dem Abschluss aller sechs Kurse und einem Nachweis von mindestens zwei Jahren Vorstandsarbeit erhältst du das Frauenbund-Zertifikat. In den sechs Modulen erarbeitest du Kompetenzen und Fähigkeiten, die es dir ermöglichen, einen Verein zielorientiert zu führen. Das Zertifikat bietet einen systematischen Überblick über Kursinhalte und von dir erworbene Kompetenzen und Fähigkeiten.

Es kann auch im beruflichen Kontext als Leistungsnachweis verwendet werden.

Sämtliche Frauenbund-Kurse in der ganzen Schweiz stehen dir kostenlos zur Verfügung. Nutze die Gelegenheit dich weiterzubilden und Teil eines grossen Netzwerkes zu sein.

Weitere interessante Kurse zum Vereinswissen (z.B. Vereinsfinanzen, Revision etc.) sowie zu aktuellen Themen wie z.B. digitale Zusammenarbeit, Kommunikation und Social Media sind im Bildungskalender 2026 vom Frauenbund Schweiz aufgeführt.

Detaillierte Informationen unter www.frauenbund.ch



KOSTEN UND KURSBEDINGUNGEN ⓘ

Die Anmeldung ist jeweils bis 3 Wochen vor dem Kursbeginn möglich.

	Einzelmitglieder	Nichtmitglieder	Vorstandsmitglied
Tageskurse	Fr. 100.–	Fr. 200.–	gratis
Halbtageskurse	Fr. 50.–	Fr. 100.–	gratis

Kursabmeldungen sind mit administrativem Aufwand verbunden.

Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 50.– in Rechnung gestellt.

«FRAUENBANDE 2.0»

«Frauenbande 2.0» katapultiert den Frauenbund Schweiz in die Zukunft. Unsere Gesellschaft wandelt sich und mit ihr die Rolle der Frau, das Ehrenamt und die Erwartungen an die Kirche. Das spiegelt sich auch im Vereinsleben wider.

Wir sind gewappnet für die Veränderung und halten Schritt: Für Freiwilligenarbeit, die inspiriert. Für ein Frauennetzwerk, das auch im Netz sichtbar ist.

Für Frauen, die die Welt gestalten – #wirwirkenweiter.



Kantonalverband Frauenbund Schweiz

Abendweg 1 | 6006 Luzern | Telefon 041 210 90 77

sekretariat@skfluzern.ch | www.skfluzern.ch | IBAN CH95 0900 0000 6000 2840 8

Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag, 9–12 Uhr und 13.30–16.30 Uhr