

# Wahlkurse



Januar **2026** Februar

# Liebe «Könfis»

Die erste Hälfte des Konfjahres liegt bereits hinter uns. Die Zeit ist reif für eine Abwechslung. Im Januar und im Februar werden wir uns nicht wie gewohnt einmal pro Woche im Kirchgemeindehaus treffen. Stattdessen könnt ihr aus 7 attraktiven Angeboten auswählen. Die Wahlkurse machen es möglich, dass wir uns mal länger mit einem Thema auseinandersetzen und spannende neue Erfahrungen sammeln können.

Lest die Beschreibung der 7 Wahlkurse genau durch und meldet euch für **mindestens zwei** Kurse an. Nebst euren Favoriten gebt ihr mindestens einen Kurs an, auf welchen ihr ausweichen könntet. **Ihr könnt euch direkt auf unserer Homepage anmelden.** (unter «Angebot» > «Jugendliche» > «Unterricht» > »Wahlkurs-Anmeldung« oder via QR-Code). Besprecht euch doch mit euren Eltern (Terminkollisionen!).



Mit dieser Anmeldung verpflichtet ihr euch, die gewählten Kurse zu besuchen. Auf Engagements in Vereinen, Musikstunden, Kurse usw. kann nach der Anmeldung keine Rücksicht genommen werden.

Die **Anmeldung** bitte online ausfüllen bis **spätestens:**

**10. Dezember 2025**

Solltet ihr aus irgendwelchen Gründen die Anmeldung online nicht ausfüllen können, nehmt mit mir baldmöglichst Kontakt auf.

**(Leandra Christen; 079 454 04 16) / leandra.zeller@reflu.ch**

**Es besteht kein Anrecht darauf, einen bestimmten Kurs besuchen zu können. Bei begrenzter Platzzahl erhalten die Ersten den Vorrang.**

**Die definitive Kurszuteilung sowie ausführlichere Angaben zu den von euch besuchten Kursen werden euch noch vor den Weihnachtsferien per Email zugestellt.**

# Wichtige Hinweise:

- Jeder Wahlkurs zählt als 1 Kurs.
- Jede Person belegt mindestens 2 Wahlkurse.
- Zur Voraussetzung für die Konfirmation gehören der Besuch von 10 Gottesdiensten und 10h praktische Einsätze in der Kirchgemeinde. Die im Rahmen des Wahlkurses durchgeführten Angebote werden dabei nicht angerechnet. Falls euch noch viele Einsatzstunden fehlen, dürft ihr gerne auf uns zukommen für weitere Einsatzmöglichkeiten.
- Wer nicht am Konflager teilgenommen hat, später zum Unterricht dazu gestossen ist oder unentschuldigt gefehlt hat, ist darauf angewiesen, an zusätzlichen Kursen teilzunehmen, um bis Ende des Konfjahres auf die notwendige Anzahl Lektionen zu kommen.
- Nach den Fasnachtsferien wird der Unterricht wieder am Montagabend um 20.15 Uhr stattfinden (Start: MO, 23. Februar).

Wir freuen uns auf die Wahlkurse und die anschliessenden Konf-Abende mit euch!

Jana, Viola, Joshua, Timo & Leandra

# Psychische Gesundheit



**Datum:** Montag, 5. Januar

**Zeit:** 19.30 - 21.30 Uhr

**Ort:** Jugendraum

**Kursgrösse:** max. 15 Teilnehmende

**Mitnehmen:** ggf. Notizbuch

**Leitung:** Leandra Christen

Fast alle von uns leiden immer mal wieder unter Stress: Prüfungen, Streit mit der Freundin, Probleme zuhause, volle Abende mit Hobbys... Aber was kann uns helfen, in all den Anforderung gesund zu bleiben? Was tut uns gut, wenn es gerade schwierig ist? Und was können wir tun, wenn uns alles zu viel wird?

An diesem Abend tauschen wir uns offen und ehrlich aus. Ihr erfahrt ein bisschen etwas darüber, was in unserem Gehirn abläuft, wenn wir gestresst sind oder Angst haben. Und wir sprechen darüber, wie wir mit Menschen in unserem Umfeld umgehen können, die psychisch krank sind. Und am Ende habt ihr hoffentlich das eine oder andere Werkzeug in der Hand, das euch durch die nächste Prüfungsphase hilft!

# Cook- & Movie-Night



**Datum:** Samstag, 10. Januar

**Zeit:** 17.00 – 21.30 Uhr

**Ort:** Jugendraum

**Kursgrösse:** unbegrenzt

**Leitung:** Viola Abel

Gemeinsam schnippeln, brutzeln und geniessen – bei unserem Kochabend bereiten wir zusammen ein leckeres Essen zu, das wir anschliessend gemütlich miteinander geniessen. Danach lassen wir den Abend entspannt ausklingen und schauen zusammen den inspirierenden Film *Soul Surfer*, der von Mut, Durchhaltevermögen und dem Glauben erzählt. Ein Abend voller Genuss, Gemeinschaft und Tiefgang!

# Snowweekend Stoos



**Datum:** Freitag, 16. – Sonntag, 18. Januar

**Zeit:** Abfahrt am FR 17.25 Uhr, Rückkehr am SO 18.05 Uhr

**Ort:** Sennhütte Stoos

**Kosten:** 125.- (inkl. Skiabo, Anreise, Unterkunft & Essen)

**Kursgrösse:** max. 35 Teilnehmende

**Leitung:** Leandra Christen & Team

Dieses Wochenende auf dem Stoos wird schlicht und einfach super! Im gemütlichen Lagerhaus einquartiert, werden wir zwei Tage auf der Piste oder sonst im Schnee verbringen und das Zusammensein geniessen: Snow, Fun & Tiefgang inklusive. Wer sich zuerst anmeldet, hat Vortritt! Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



# Unfiltered: Wer bin ich wirklich?



**Datum:** Donnerstag, 22. Januar

**Zeit:** 19.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** Jugendraum

**Kursgrösse:** mind. 8 Teilnehmende

**Teilnahme:** Nur für Girls

**Leitung:** Janine Oesch

«Bin ich zu dick? Bin ich zu dünn? Bin ich sportlich genug? Genüge ich? Was denken andere wirklich über mich? Und wer möchte ich überhaupt sein?»

Wie gehen wir mit all diesen Fragen in unserem Leben um? Wie schaffen wir es, uns anzunehmen, auch wenn wir nicht perfekt sind? Und was hilft uns, unsere Einzigartigkeit zu entdecken und anzunehmen?

Diesen Fragen wollen wir gemeinsam auf die Spur gehen – mit Cupcakes und feinen Drinks.

# Besuch Windrad Luzern



**Datum:** Freitag, 30. Januar

**Zeit:** 16.20 – 20.00 Uhr

**Treffpunkt:** Bushaltestelle  
Wegscheide, Horw

**Ort:** Windrad (St. Karlstrasse 13)

**Kursgrösse:** unbegrenzt

**Leitung:** Jana Abel

*«Ein Funken Hoffnung in Zeiten der Not.  
Bei uns sind Menschen am Rand im Mittelpunkt.»*

Gemeinsam werden wir das Team vom Windrad bei der Essensausgabe unterstützen und so den Menschen, die am Rand unserer Gesellschaft stehen, auf Augenhöhe begegnen. Wir wollen uns Zeit nehmen, den Menschen zuzuhören und einen Einblick in ihre Welt zu gewinnen. Denn jeder Mensch ist wertvoll, liebenswürdig und einzigartig. So erhalten wir spannende Einblicke in die wichtige Arbeit des Windrads.

Wenn du Lust hast, etwas zu bewegen und dich von den Geschichten verschiedenster Menschen berühren zu lassen, dann sei dabei!



# Turnen mit Gott



**Datum:** Samstag, 31. Januar

**Zeit:** 19.00 - 21.00 Uhr

**Ort:** Turnhalle Schulhaus Spitz, Horw

**Kursgrösse:** maximal 20 Personen

**Leitung:** Joshua Tellenbach

Hey! Habt ihr Lust auf einen Abend voller Action, Gemeinschaft und guter Impulse? In der Turnhalle erwartet euch nicht nur Spiel und Spass, sondern auch ein kurzer Input zum Thema Fear of missing out – warum wir sie kennen, was sie mit uns macht und wie wir ihr begegnen können. Danach wird's richtig lebendig: Schnappt euch die Bälle, denn beim Völkerball geht's um Teamgeist, Lachen und jede Menge Bewegung.

Lasst uns gemeinsam einen unvergesslichen Wahlkurs erleben, voller Gemeinschaft, Spiel und Spass! In der Turnhalle warten Action, gute Stimmung und jede Menge Highlights auf dich mit einem besonders aktuellen Input zu einem Thema welches gerade junge Personen sehr betrifft.

Wir freuen uns auf euch und darauf, gemeinsam einen richtig starken Abend zu erleben!

# Worship time



**Datum:** Mittwoch, 4. Februar

**Zeit:** 18.45 – 20.45 Uhr

**Ort:** Ref. Kirche Horw

**Kursgrösse:** unbegrenzt

**Leitung:** Joshua Tellenbach,  
Heidi Meyer & Carmen  
Caviezel

Hey! Habt ihr Lust auf einen Abend voller Musik, Gemeinschaft und echter Begegnungen? Beim Worship wollen wir gemeinsam vor Gott kommen – mit Liedern, die unser Herz bewegen, und Momenten, in denen wir zur Ruhe kommen dürfen. Egal, ob du laut mitsingst, leise mitbetest oder einfach die Atmosphäre auf dich wirken lässt: Zusammen schaffen wir einen Raum, in dem wir Gott begegnen und einander näherkommen.

Im Anschluss daran gibt es etwas zum Knabbern und Carmen und Heidi erzählen uns von ihrer Beziehung mit Gott und ihrer Liebe zur Musik.

Wir freuen uns auf dich und darauf, diesen besonderen Moment gemeinsam zu erleben!

## Anmeldung:

Auf unserer Website (refhorw.ch) kannst du dich schnell und einfach für deine Wahlkurse anmelden. Das Formular lässt sich ganz einfach finden unter:

<https://www.refhorw.ch/wahlkurs-anmeldung>

Oder via QR-Code:



Sobald du das Formular abgeschickt hast, erhalten wir deine Anmeldung und können dir baldmöglichst Bescheid geben, an welchen Kursen du teilnehmen kannst. Wenn du eine Ausweichmöglichkeit angibst, können wir dich (im seltenen Fall von schon vollen Kursen) dort einteilen, statt blind raten zu müssen 😊.

Am besten, du meldest dich einfach rasch an; «die Schneller isch die Gschwinder»!



*Wir freuen uns!*

Euer Team