

man(n) bewegt

seit 31 Jahren

frühjahr
2026



manne.ch

MANNEBÜRO LUZERN

Männer lesen

Leseabend mit Daniel Ammann und Martin Schlanstein
(Infos siehe Rückseite)

19.30 bis 21.15 Uhr, Rothenburgerhaus, St. Leodegarstrasse 13, Luzern

Januar

Montag, 12. Januar 2026

19.30 Uhr

Mannebüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.

19.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Mittwoch, 14. Januar 2026

19.00 Uhr

Männerpalaver

Thema: Ermächtigen statt Bedrohen

19.00 Uhr Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver

Cafeteria Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

Montag, 19. Januar 2026

19.00 Uhr

Männer lesen

Leseabend mit Daniel Ammann und Martin Schlanstein

(Infos siehe Rückseite)

19.30 bis 21.15 Uhr, Rothenburgerhaus, St. Leodegarstrasse 13, Luzern

Montag, 26. Januar 2026

19.30 Uhr

Schneeschuhwanderung

Mit Schneeschuhen von Langis hinauf Richtung Fürstein.

Treffpunkt: Bahnhof Luzern, Gleis nach Giswil 08.30 Uhr.

(Infos siehe Rückseite)

Februar

Sonntag, 8. Februar 2026

08.30 Uhr

Männer lesen

Leseabend mit Daniel Ammann und Martin Schlanstein

(Infos siehe Rückseite)

19.30 bis 21.15 Uhr, Rothenburgerhaus, St. Leodegarstrasse 13, Luzern

Montag, 9. Februar 2026

19.30 Uhr

Mannebüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.

19.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Männerpalaver

Thema: Ich bin viele(s)

19.00 Uhr Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver

Cafeteria Barfüesser, Winkelriedstrasse 5, Luzern

Mittwoch, 25. Februar 2026

19.00 Uhr

Mannebüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.

19.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Männerpalaver

Thema: Nicht trödeln – Gas geben

19.00 Uhr Apéro; 19.30 bis 21.30 Uhr Palaver

Feuerstelle im Wald Dreilindenpark/Konsipark, Dreilindenstrasse 93, Luzern

(Bus Nr. 14 bis Konservatorium)

März

Mittwoch, 11. März 2026

19.00 Uhr

Boccia-Spiel

Boccia-Spiel und gemütliches Beisamensein

18.30 bis 21.00 Uhr, Boccia-Sektion des FC Kickers, Tribschenstrasse 67, 6005 Luzern

Freitag, 27. März 2026

18.30 Uhr

Mannebüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.

19.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Unterwegs mit Männern

Ach die Arbeit! Männer und Arbeit.

Männertage in Terra Vecchia (Centovalli)

(Infos siehe Rückseite)

April

Dienstag, 14. April 2026

19.00 Uhr

Tanzfest Männerpalaver

Tanzfest für Frauen und Männer

19.00 Uhr, Treffpunkt Bushaltestelle Büttenenhalte (Linie 6), Luzern

Freitag, 8. Mai 2026

19.00 Uhr

Mannebüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.

19.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Mitgliederversammlung 2026

19.00 Uhr, Details und Traktanden folgen mit der Einladung

Dienstag, 12. Mai 2026

19.00 Uhr

Mitgliederversammlung 2026

19.30 bis 22.30 Uhr, Treffpunkt: Unterlöchli, Endstation Bus 7

(Infos siehe Rückseite)

Freitag, 29. Mai 2026

19.00 Uhr

Mannebüro goes Schieber!

Gemütlicher Manne-Jassabend für Profis und lernwillige Anfänger.

19.00 Uhr, Stadt Luzern, Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Juni

Mittwoch, 10. Juni 2026

19.00 Uhr

Sommersonnenwende

19.30 bis 22.30 Uhr, Treffpunkt: Unterlöchli, Endstation Bus 7

(Infos siehe Rückseite)

Freitag, 19. Juni 2026

19.30 Uhr

Bei einigen Veranstaltungen machen wir Kollekte oder erheben einen Unkostenbeitrag. Infos siehe Rückseite.



ManneHotline – von Mann zu Mann

076 393 33 12 · kontakt@mannehotline.ch

www.mannehotline.ch

Männer von manne.ch sind für dich da.

manne.ch

MANNEBÜRO LUZERN

Unterlachenstrasse 12

6005 Luzern

info@manne.ch

www.manne.ch

PC 60-32028-2

078 744 88 88

gewaltberatung@agredis.ch

www.agredis.ch

man(n) bewegt

seit 31 Jahren



ManneHotline – von Mann zu Mann 076 393 33 12 · kontakt@mannehotline.ch www.mannehotline.ch

Die ManneHotline ist ein erster Kontakt bei Fragen zu Beziehung, Familie, Sexualität, Gewalt, Spiritualität, Recht, Sucht, Arbeit, Freizeit etc. Ein Mann hört zu, leistet Hilfe, gibt Hinweise und vermittelt Adressen. Wir sind 7 Tage in der Woche erreichbar. Wenn du uns nicht direkt erreichst, kannst du uns eine Nachricht hinterlassen. Wir rufen innerhalb von 2 Tagen zurück.

Unterwegs mit Männern

Ach die Arbeit! Männer und Arbeit. Männertage in Terra Vecchia

Viele Männer definieren sich über ihre Arbeit. Wie aber halte ich es mit der Arbeit? Was ist Arbeit für mich: notwendiges Übel oder Erfüllung? Ist Arbeit noch mehr als nur bezahlte Arbeit? Und wer bin ich, wenn ich nicht (mehr) arbeite? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, welche Bedeutung Arbeit in unserem Leben hat. Im Austausch über persönliche Erfahrungen, anhand von biblischen Texten und mit Erkundungen in der Natur.

Das stilvolle Gemeinschaftshaus «Casa Convento» inmitten der Tessiner Bergwelt ermöglicht gutes Zusammensein ebenso wie Rückzug und Geborgenheit. Die Kapelle von Terra Vecchia mit ihrer schlichten Schönheit lädt ein zu Besinnung und Stärkung mit biblisch-spirituellen Impulsen. Eingeladen sind Männer jeglichen Alters und spiritueller Ausrichtung.

Beginn: Donnerstag, 7. Mai 2026, Treffpunkt um 12.05 Uhr bei der Bergstation Rasa (erreichbar mit der Bergbahn ab der Bahnstation Verdasio im Centovalli)

Ende: Sonntag, 10. Mai (Abfahrt Rasa um ca. 14:30 Uhr)

Unterkunft: Einzelzimmer im Casa Convento, Terra Vecchia, Kosten: CHF 175.– für Übernachtung und Essen + individuelle Reisekosten + freiwilliger Beitrag nach Ermessen für Organisation und Begleitung an den Verein Ritiro (ritiro.ch).

Begleitung & Auskunft:

Daniel Ammann (katholischer Theologe mit Zusatzausbildung in systemischer Naturtherapie, danielammann@hispeed.ch, Tel. 041 360 63 04) und Siegfried Arends (reformierter Theologe und Gemeindepfarrer, siegfried.arends@kircheamrheinfall.ch, Tel. 052 654 07 97) Anmeldung: per Mail oder Telefon bis Ende März 2026

Männerpalaver

manne.ch bietet Palaverabende an, 6 mal im Winterhalbjahr. Palavern heisst, mit Männern jeden Alters zusammen sitzen und über wesentliche Lebensthemen reden. Vor allem auch hören, was andere denken und wie sie sich fühlen. Das Wort wandert beliebig im Männerkreis. Es spricht immer nur einer, alle andern hören zu. Themen werden weiter entwickelt, wer Lust hat bringt etwas Zusätzliches ein. Persönlich Erlebtes, spontan Aufgetauchtes, auch Unfertiges kann sich zu erstaunlichen Erkenntnissen zusammenfügen. Also Fragen stellen, Antworten suchen, Vertrauen schaffen. Palavern ist mehr als Herumreden.

Männer lesen

«Gehen. Weitergehen. Eine Anleitung.» (Erling Kagge, Inselverlag)

«Das Leben ist ein langer Fussmarsch,» sagt Kagge. Dies kann ein riskanter Marsch über Gletscherspalten, aber auch ein Spaziergang durch einen städtischen Park sein. Ein Glücksgefühl stellt sich ein, unsere Gedanken beginnen zu fliessen, unser Kopf wird klar, äussere und innere Welt gehen ineinander über, wir werden eins mit der Welt – im Gehen. Denn «der Kopf braucht Bodenhaftung, die bekommt er durch die Füsse.»

An 3 Abenden lesen wir Teile des Buches und tauschen uns darüber aus.

Mit Daniel Ammann und Martin Schlanstein, jeweils 19.30 bis 21.15 Uhr im Rothenburgerhaus, St. Leodegarstrasse 13, Luzern, Anmeldung bei Daniel Ammann (danielammann@hispeed.ch, 077 472 63 04).

Unterwegs mit Männern – Schneeschuhwanderung

Am Sonntag, den 8. Februar 2026 geht's mit Schneeschuhen von Langis hinauf Richtung Fürstein. Wie weit wir gehen, entscheiden wir unterwegs. Eine richtige Genusstour abseits der Touristenströme. Hoffentlich bei Schnee und Sonne, aber auch bei Wind und Wetter. Geeignete Ausrüstung und Picknick nimmt jeder selbst mit. Billette bis Langis selber lösen. Auskunft und Anmeldung bei danielammann@hispeed.ch oder 077 472 63 38 Treffpunkt Bahnhof Luzern, Gleis nach Giswil 08:30 Uhr

Männer-Literatur

Vom Sohn- zum Vatersein. Männergesundheit. Neue alte Männlichkeit? Bücher zu den verschiedensten Facetten des Mann-Seins findest du in der Stadtbibliothek Luzern (Bourbaki-Panorama-Gebäude). www.winmedia.net/bvl, Stichwort «Mannebüro»

Mannebüro goes Schieber

Stöck – Wys – Stich: Wir treffen uns ohne grosse Formalitäten zu einem gepflegten Jasabend, je nach Situation im Mannebüro (Unterlachenstrasse 12, Luzern) oder einer Lokalität in der näheren Umgebung (wird jeweils per Infomail bekannt gegeben). Es braucht keine speziellen Voraussetzungen: Auch Anfänger, die lernen wollen, sind willkommen. Für die Reservation bitten wir um eine formlose Anmeldung an info@manne.ch.

Boccia-Spiel und gemütliches Beisamensein

Was im vergangenen Jahr bei der 30-Jahr-Jubiläums-Feier bereits viel Freude bereitet hatte, wollen wir im 2026 fortsetzen: Boccia-Spiel auf der Boccia-Bahn mit gemütlichem Beisammensein im Boccia-Stübli. Die Bahnmiere wird seitens manne.ch allen Teilnehmern offeriert. Anmeldungen bitte an info@manne.ch

Sommersonnenwende

19. Juni 2026 – Gemeinsam Schönheit würdigen in der Natur

Wir feiern mit einem Ritual das Fest zur Sommersonnenwende. Wir werden Musik machen, singen und tanzen. Wer mag, bringt ein Instrument für den Rhythmus mit. Mit allen Sinnen wollen wir unsere Aufmerksamkeit der Schönheit unserer Sonne und unserer Erde widmen und in Gemeinschaft feiern. Manchmal sind es ganz kleine Dinge, die entdeckt werden wollen.

Nach dem Ritual machen wir ein Feuer und eine Teilete, zu der jeder etwas mitbringt. Der Anlass findet bei jedem Wetter draussen statt. Kleide dich entsprechend und nimm noch etwas gegen Mückenstiche mit. Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Fragen 076 586 14 74. Bis bald. Wir freuen uns auf dich.

frühjahr
2026



Im Rahmen des Projektes M2 sind weitere Veranstaltungen und Aktivitäten in Planung. Einzelheiten folgen zu gegebener Zeit über die üblichen Kanäle.

M2 dein Mitmach-Mobil

Männer-Gutschein für 1 Jahr Gratis-Mitgliedschaft

Ja, gerne nehme ich die Gelegenheit wahr und werde für 1 Jahr kostenfrei Mitglied (reguläre Jahresmitgliedschaft: CHF 50.00, kann jederzeit gekündigt werden):

Vorname:

Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon/Handy:

E-Mail-Adresse:

Bitte einsenden an: Mannebüro, Unterlachenstrasse 12, 6005 Luzern oder per E-Mail an info@manne.ch

(Halbjahresagenda Frühjahr 2026)

Informationen unter:

www.manne.ch



manne.ch

MANNEBÜRO LUZERN