

Die Kurse finden in der Regel in den Räumlichkeiten der Kantonsschule Seetal in Baldegg statt. Bis spätestens 14 Tage vor Kursstart wird eine verbindliche Teilnahmebestätigung oder eine Kursabsage (bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) per E-Mail verschickt.

Information und Anmeldung:
www.eb-seetal.ch | info@eb-seetal.ch
 ☎ 079 843 11 60
 Alte Klosterstrasse 15 | 6283 Baldegg

www.eb-seetal.ch



Kommunikation – Betrieb – Organisation

Rücken Sie Ihre Proportionen ins beste Licht! Vreni Oehen
 Langer Hals, breite Hüfte, kurze Beine – egal! Mit dem richtigen Styling machen Sie das Beste daraus. Sie erhalten individuelle und im Alltag einfach umsetzbare Tipps für ein tolles und zu Ihrem Typ passendes Styling. Inklusive Kursbuch.

Montag, 19.00 Uhr 9. + 16. September 2019 2x 2h CHF 135.00

Selbstschutz – für alle ab 60 Petra Bättig + Corinne Häusler
 Sie haben manchmal ein mulmiges Gefühl, wenn Sie alleine unterwegs sind? Eine Kampfsporttrainerin und eine Psychologin zeigen Ihnen, wie Sie sich durch richtiges Verhalten sicher fühlen und sich im Notfall auch mit effektiven Selbstschutztechniken verteidigen können.

Samstag, 14.00 Uhr 7. September 2019 1x 2h CHF 60.00

Lohnabrechnung für KMU Roger Jost
 Machen Sie eine einfache Lohnabrechnung: Welche Abzüge, Versicherungen müssen beachtet werden? Wie erstellt man korrekte Meldungen an die Sozialversicherungen? Speziell für Kleinunternehmen.

Montag, 18.30 Uhr 21. Oktober 2019 1x 3h CHF 95.00

Sozialleistungen bei Unfall und/oder Krankheit Roger Jost
 Welche Leistungen erhalten Sie als Arbeitnehmer/-in bei Unfall oder Krankheit, welche im Invaliditätsfall? Welche Versicherungslücken bestehen und können privat versichert werden?

Montag, 19.00 Uhr 4. November 2019 1x 2.5h CHF 60.00

Ordnung schaffen im trauten Heim Lis Hunkeler
 Entrümpeln Sie Ihr Zuhause und räumen Sie auf – organisiert, klar, zielorientiert. Und geniessen Sie das befreiende Gefühl, sich und Ihr Daheim von viel Ballast befreit zu haben.

Mittwoch, 18.30 Uhr 30. Oktober + 13. November 2019 2x 2.5h CHF 125.00

Kunst – Handwerk – Kultur

Fotografie – Grundkurs Lydia Seggiger
 Die digitale Kamera bietet unzählige kreative Möglichkeiten. Sie erlernen das fototechnische Grundwissen (Blende, Verschlusszeit, ISO) und die wichtigsten Kamerafunktionen.

Donnerstag, 18.30 Uhr 31. Oktober – 28. November 2019 5x 2.5h CHF 365.00

Fotografie – Innenaufnahmen mit und ohne Blitz Lydia Seggiger
 Bringen Sie Licht ins Dunkell! Das Fotografieren in Innenräumen ist aufgrund der schwierigen Lichtverhältnisse eine technische Herausforderung. Lernen Sie diese zu meistern. Voraussetzung: gute Kamerakenntnisse

Samstag, 9.00 Uhr 26. Oktober 2019 1x 4.5h CHF 185.00

Kreatives Schreiben Gabriela Graf
 Mit Sprache experimentieren, die Welt in Worte fassen, Dinge und Stimmungen beschreiben, Texte verfassen, die eigene Kreativität entfalten. Mit oder ohne Schreibfahrung, alle sind willkommen.

Dienstag, 18.30 Uhr 5. + 12. November 2019 2x 2.5h CHF 145.00

Acrylic Pouring Ji Young
 Im Fabrik-Atelier in Beinwil am See lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf: Acrylic Pouring ist DER neue Trend in der Kunstszene. Diese Fliesstechnik ist absolut faszinierend und wird Sie überraschen!

Mittwoch, 19.00 Uhr 16. Oktober 2019 1x 3h CHF 145.00
inkl. CHF 70.00 Mat.

Girlanden-Adventszauber Bernarda Souto
 Mit Schwemmholz, Acryl- und Metallperlen und Anhängern zaubern Sie Ihre ganz persönliche Adventsgirlande, an der Sie – oder jemand, den Sie damit beschenken – lange Freude haben werden.

Samstag, 14.00 Uhr 30. November 2019 1x 2h CHF 65.00

Kräuterwerkstatt Anita Thalmann
 In der adventlich-geselligen Kräuterwerkstatt erfahren Sie Interessantes zur Kräuter Verwendung und fertigen vier duftend schöne Kräutergeschenke: Kräuterkissen, Badesalz, Kräutersalbe und Heilwein.

Samstag, 14.00 Uhr 23. November 2019 1x 2.5h CHF 75.00
inkl. 4 kl. Kräutergesch.

Knüpfen Sie Ihre eigene Perlenhalskette Jacqueline Püntener
 Mit echten Süswasserperlen (weiss, grau, verschiedene Grössen), die Sie am Kursabend selber auswählen, kreieren und knüpfen Sie Ihre ganz persönliche, einzigartige Perlenhalskette.

Mittwoch, 19.00 Uhr 6. November 2019 1x 3h CHF 55.00
inkl. Material (CHF 70.00 – 120.00)

Spielzeug aus Holz Benno Affolter + Janine Spichtig
 Im Werkraum erstellen Sie für Ihr Kind, Ihr Gross- oder Gottkind, Ihren Neffen oder Ihre Nichte ein ganz persönliches Ziehspielzeug aus Holz. Ein Geschenk für die Ewigkeit.

Montag, 18.30 Uhr 28. Oktober, 4. + 18. November 2019 3x 2.5h CHF 195.00

Scherenschnitt – traditionelles Kunsthandwerk Erika Hager
 Die Scherenschnittkunst hat eine lange Geschichte. Erlernen Sie in diesem Workshop den Umgang mit Spezialschere und -papier und kreieren Sie Ihre ganz eigenen, wunderschönen Feinkunstwerke.

Samstag, 13.00 Uhr 26. Oktober 2019 1x 4h CHF 140.00
inkl. CHF 45.00 Material

Schwyzerörgeli-Schnupperkurs Keine Vorkenntnisse nötig Stefan Achermann
 Wollten Sie schon lange einmal Schwyzerörgeli spielen? Unter Anleitung und mit verschiedenen Hilfsmitteln erlernen Sie in der Kleingruppe einfache Melodien und erleben ein erstes Zusammenspiel.

Samstag, 10.00 Uhr 21. September 2019 1x 5h CHF 240.00
inkl. Instrumentenmiete

Sprachen

- 15 Lektionen à 1.5 h
- Kosten: 8 und mehr Teilnehmende: CHF 380.00 (CHF 260.00 / 60 Min.)
- exklusive Lehrmittel 7 Teilnehmende: CHF 420.00
- Anmeldung/Einstieg 6 Teilnehmende: CHF 490.00
- jederzeit möglich 5 oder weniger Anmeldungen: individuelle Absprache (Preis/Lektionsdauer) oder Kursabsage

Englisch

Level 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse Mary-Therese Keller
 Donnerstag, 18.00 Uhr 29. August 2019 – 9. Januar 2020

Level 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen Mary-Therese Keller
 Dienstag, 18.15 Uhr 27. August 2019 – 7. Januar 2020

Level 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen Mary-Therese Keller
 Dienstag, 19.45 Uhr 27. August 2019 – 7. Januar 2020

Level 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger Katherine Stoney
 Mittwoch, 19.40 Uhr 28. August 2019 – 8. Januar 2020

Level 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut Mary-Therese Keller
 Donnerstag, 19.40 Uhr 29. August 2019 – 9. Januar 2020

Level 6 (B1.2) Grammatik + Wortschatz sehr gut Katherine Stoney
 Mittwoch, 18.00 Uhr 28. August 2019 – 8. Januar 2020

Level 8 (C1.1) Gr. + Konversation sehr gut + Lektüre Charlotte Lehmann
 Mittwoch, 17.45 Uhr 11. September 2019 – 15. Januar 2020

Französisch

Niveau 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen Francine Volet
 Montag, 18.00 Uhr 26. August 2019 – 13. Januar 2020

Conversation, Discussion et Grammaire (ab B1) Francine Volet
 Montag, 19.30 Uhr 26. August 2019 – 13. Januar 2020

Italienisch

Livello 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen Claudia Biondo
 Mittwoch, 19.40 Uhr 28. August 2019 – 8. Januar 2020

Conversazione & Discussione (ab B1) Claudia Biondo
 Mittwoch, 18.30 Uhr 28. August 2019 – 8. Januar 2020 15x 1h

Spanisch

Nivel 2 (A1.3) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen Monica Montoya
 Mittwoch, 18.00 Uhr 28. August 2019 – 8. Januar 2020

Nivel 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen Monica Montoya
 Mittwoch, 19.45 Uhr 28. August 2019 – 8. Januar 2020

Nivel 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut Monica Montoya
 Dienstag, 18.00 Uhr 27. August 2019 – 7. Januar 2020

Nivel 7 (B2.1) Grammatik + Konversation sehr gut Monica Montoya
 Dienstag, 19.45 Uhr 27. August 2019 – 7. Januar 2020



inkl. Dokumentation



inkl. Essen und/oder Getränke



inkl. Materialien

Körper – Geist – Seele

Fitness

deepWORK – athletisch, stärkend, dynamisch! Raphael Müller
Funktionelles und ganzheitliches Training mit dem eigenen Körpergewicht, das stärkend und ausgleichend wirkt. Trainieren und schwitzen Sie im Rhythmus der Musik!

Dienstag, 19.00 Uhr 27. August 2019 – 7. Januar 2020 15x 1h CHF 290.00

Zumba Fitness

Aniko Renner
Kommen Sie tanzend in Topform! Bewegen Sie sich gerne zu Musik? Zumba vereint Fitness und lateinamerikanische Tanzschritte – DAS dynamische und spassige Fitnessprogramm!

Montag, 19.30 Uhr 26. August 2019 – 13. Januar 2020 15x 1h CHF 290.00

Zumba Gold

Aniko Renner
Trainieren Sie zu südamerikanischen Rhythmen und mit einfach zu erlernenden Schrittkombinationen Ihre Fitness, Koordination und Kondition. Für bewegungsbegeisterte Menschen ab ca. 50 Jahren.

Montag, 18.30 Uhr 26. August 2019 – 13. Januar 2020 15x 50 Min. CHF 275.00

Rückengymnastik und Faszientraining

Christina Mattich
Stärken Sie Ihren Rücken – ganz gezielt: Sie trainieren ganze Muskelketten, machen Faszientraining, mobilisieren, entspannen, dehnen und stabilisieren.

Mittwoch, 17.45 Uhr 28. August 2019 – 8. Januar 2020 15x 1h CHF 290.00

Pilates

Christina Mattich
Pilates – das ganzheitliche Körpertraining für eine starke Wirbelsäule und eine kraftvolle Körpermitte durch effektive und präzise Übungen.

Mittwoch, 19.00 Uhr 28. August 2019 – 8. Januar 2020 15x 1h CHF 290.00

Fit & stark – für Sie und Ihn

Christina Mattich
Wagen Sie den Schritt aus der Komfortzone und geben Sie Ihrer Fitness eine Chance. Übungen für den Rücken, Stabilisations- und Kraftübungen bringen Sie (wieder) in Schwung.

Mittwoch, 20.15 Uhr 28. August 2019 – 8. Januar 2020 15x 1h CHF 290.00

Tanzen

Latin Dances für Anfänger/-innen

Mani Huber
Lust auf rassige, lateinamerikanische Rhythmen? Sie erlernen die Grundfiguren von Salsa, Merengue und Bachata – intensiv und schwungvoll.

Sonntag, 16.45 Uhr 25. August – 29. September 2019 6x 1.25h CHF 195.00

Allgemeine Tänze I – Grundkurs

Reto Burger
Grundschole für Disco Fox, Slowfox, Englisch Walzer und Cha-cha-cha.

Sonntag, 14.15 Uhr 22. Sept., 13./27. Okt., 3./10./24. Nov. 19 6x 1.25h CHF 195.00

Ab in die Disco!

Reto Burger
Grundschole für Disco Fox und Jive

Sonntag, 15.35 Uhr 22. Sept., 13./27. Okt., 3./10./24. Nov. 19 6x 1.25h CHF 195.00

Tango für Anfänger/-innen

Karl Weingart
Tango verbindet Eleganz, Leidenschaft und Lebensfreude. Im Zentrum stehen nicht spektakuläre Figuren, sondern das Eintauchen in den Augenblick, in die Bewegung, in die Musik.

Sonntag, 17.30 Uhr 13. Oktober – 24. November 2019 6x 1.25h CHF 195.00

Life Balance

Natürliche Heuschnupfen-Prophylaxe für 2020

Irene Weingartner
Machen Sie Ihren Körper stark für die nächste Pollensaison. Sie erfahren die Zusammenhänge von Ernährung, Darmgesundheit und Allergien und lernen natürliche und wirkungsvolle Behandlungsmethoden kennen. Damit Sie die wunderbare Sommerzeit (wieder) geniessen können.

Dienstag, 19.00 Uhr 17. September 2019 1x 2h CHF 45.00

Kinesiologie – Selbstanwendung im Alltag

Lilian Stross
Sie erlernen einfache, effektive kinesiologische Übungen, mit denen Sie sich und Ihr Umfeld in privaten, schulischen und beruflichen Bereichen stärken können. Bei kleinen Wehwehchen, mentalen Herausforderungen, Nervosität; für entspannten Schlaf, Konzentration, etc.

Donnerstag, 19.00 Uhr 24. Oktober 2019 1x 2h CHF 50.00

Die Glücksschmiede (mentales Training)

Mirjam Herzog-Ulrich
Nutzen Sie Ihr mentales Potenzial, indem Sie einen inneren Ort des Glücks schmieden und damit Selbstheilungskräfte mobilisieren, die körperliche Fitness steigern, Ideen und Lösungen finden.

Montag, 19.00 Uhr 28. Oktober + 4. November 2019 2x 2h CHF 95.00

Ayurvedische Ernährung Kurs B «ABC des Ayurvedas»

Ottília Scherer
Die Ernährung – ein grosses Thema in unserem Leben. Die Ayurvedische Ernährungslehre führt – abgestimmt auf den jeweiligen Konstitutionstypen – zu einem gesunden Körper und ausgeglichenen Geist.

Montag, 19.00 Uhr 2. – 16. September 2019 3x 2h CHF 180.00

Ayurvedische Lebensführung Kurs C «ABC des Ayurvedas»

Ottília Scherer
Durch angemessenes Verhalten gesund zu leben bedingt, die eigene Natur zu kennen und nach ihren Bedürfnissen zu handeln. Kurs C vertieft das ganzheitliche Verständnis der ayurvedischen gesunden Lebensführung.

Montag, 18.30 Uhr 14. + 21. Oktober 2019 2x 2.5h CHF 150.00

Nähere Informationen zu Kursinhalten und Kursleitenden finden Sie auf unserer Website www.eb-seetal.ch

Wickel und Auflagen – Hausmittel neu entdeckt Anita Thalmann

Schon unsere Grosseltern wussten um die heilende Wirkung von Wickeln und Auflagen. Staunen Sie über die Möglichkeiten dieser traditionellen Hausmittel – ganz ohne Chemie und Nebenwirkungen. Theorie + Praxis.

Donnerstag, 19.00 Uhr 7. November 2019 1x 2.5h CHF 55.00

Blackroll+Faszien Einführung und Selbstanwendung Simon Streich

Faszien haben grossen Einfluss auf die Geschmeidigkeit von Bewegung + Beweglichkeit. Wie können Verklebungen des Bindegewebes gelöst und Blackrolls für Entspannung und Training richtig eingesetzt werden? Theorie + Praxis.

Donnerstag, 18.30 Uhr 21. November 2019 1x 2.5h CHF 60.00

Lachen Sie! Rolf W. Locher

Jeder mag es, alle kennen es und alle könnten es. Lachen! Lachen ist aber viel mehr als nur «lustig» sein. Wer viel lacht, ist glücklicher und gesünder. Lernen Sie Lachen «mit und ohne Grund» kennen.

Montag, 18.30 Uhr 18. November 2019 1x 2h CHF 45.00

Yoga-Unterricht Ottília Scherer

Yoga – ein Termin mit mir selbst. Eine Bewusstseinschulung, die wohltuend Einfluss nimmt auf Körper, Geist und Seele.

Dienstag, 18.15 Uhr 3. September 2019 – 28. Januar 2020 17x 1.25h CHF 425.00

Dienstag, 19.45 Uhr 3. September 2019 – 28. Januar 2020 17x 1.25h CHF 425.00

Mittwoch, 17.45 Uhr 4. September 2019 – 29. Januar 2020 17x 1.25h CHF 425.00

Mittwoch, 19.15 Uhr 4. September 2019 – 29. Januar 2020 17x 1.25h CHF 425.00

Qi Gong Beat Gassmann

Mit der chinesischen Meditations- und Bewegungsart zur eigenen Mitte. Für mehr Wohlbefinden, innere Ruhe, Gesundheit und Lebensfreude.

Donnerstag, 18.00 Uhr 22. August 2019 – 23. Januar 2020 18x 1.25h CHF 450.00

Informatik – Neue Medien

Sicherheit in Internet und sozialen Medien Urs Meier

Schützen Sie sich vor Cyberkriminalität! Wie bewegen Sie sich sicher im Internet? Wie sichern Sie Daten? Was können Clouds? Mit gesundem Menschenverstand und Fachwissen meistern Sie die digitale Zukunft.

Dienstag, 19.00 Uhr 19. November 2019 1x 2.5h CHF 60.00

Computerkurs für absolute Anfänger/-innen Pirmin Lenherr

Zählen Sie sich, was den Umgang mit dem Computer betrifft, zu den «hoffnungslosen Fällen»? Dann sind Sie hier genau richtig! Computer, E-Mail, Internet & Co. werden Sie begeistern und Ihnen eine neue Welt eröffnen. Packen Sie's an!

Donnerstag, 19.00 Uhr 5., 12., 19. Sept., 17., 24., 31. Okt. 2019 6x 2h CHF 465.00

Publisher – das geniale Office-Programm Pirmin Lenherr

Mit diesem Office-Programm kreieren und gestalten Sie ganz einfach perfekte Layouts von Grusskarten, Flyern, Plakaten, Etiketten, Visitenkarten, Newslettern und, und, und. Sie werden begeistert sein!

Donnerstag, 19.00 Uhr 7. – 28. November 2019 4x 2h CHF 320.00

Fotos einfach sortieren und bearbeiten Ricarda Müller

Sie möchten Ihre vielen mit Handy und Digitalkamera geknipsten Fotos endlich sinnvoll ordnen und bearbeiten? Mit dem gut verständlichen Foto-Manager-Programm «XnView» werden Sie genau das tun.

Dienstag, 19.00 Uhr 15. + 22. Oktober 2019 2x 2h CHF 135.00

Haus – Garten – Küche

Biodiversität fördern – aber wie? Konrad Uebelhart

Sie pflegen einen Garten oder Balkon? Sie erfahren, warum die Biodiversität von so grosser Wichtigkeit ist und was Sie auf einfache Art und Weise aktiv dazu beitragen können.

Donnerstag, 19.00 Uhr 19. September 2019 1x 2h CHF 45.00

Einmachen – frische Ernte im Glas Jolanda Käch

Machen Sie saisonales Gemüse und aromatische Früchte haltbar – als Chutneys, mittels Einlegen in Öl und Essig, als spezielle Sirupe und Konfitüren. Fantastische Geschmackserlebnisse aus dem Glas!

Mittwoch, 18.30 Uhr 4. September 2019 1x 3h CHF 85.00 inkl. Gläser

Tolle Knollen und Wurzeln Irene Weingartner-Kaufmann

Kochen mit Knollen- und Wurzelgemüse. Entdecken Sie einheimische, exotische, überraschende und nicht alltägliche Genüsse mit Randen, Sellerie, Karotten, Topinambur, Ingwer und mehr. Theorie + Praxis.

Dienstag, 18.30 Uhr 12. November 2019 1x 3h CHF 85.00

Suppenküche Heidi Bucher

Was macht eine gute Suppe zu einer exzellenten Suppe mit Pfiff? Ob als vollwertige Mahlzeit oder feines Süppchen vor dem Hauptgang – hier erfahren und schmecken Sie die Vielfältigkeit der Suppenküche.

Mittwoch, 18.30 Uhr 20. November 2019 1x 3h CHF 85.00

Reiseprogramm

bis 20.7.19 anmelden!

letzte Plätze

Rundreise Baskenland! Vorschau!

Jetzt bereits vormerken: Natur, Kultur und Kulinarik im Baskenland – vom 5. bis 14. Juli 2020. Nähere Infos ab Herbst 19 auf unserer Website.

Island!

Tauchen Sie ein in die mystische und farbenprächtige Landschaft voller eindrücklicher Naturgewalten – Feuer und Eis für alle Sinne!

Rundreise Andalusien! Córdoba, Ronda, Caños de Meca

8 Tage! Kulturelle Reichtümer in Córdoba und Ronda, idyllische Küstenwanderungen kombiniert mit Flamencokonzerten und gastronomischen Leckerbissen.

Nicole Wildisen 29.9. – 6.10.2019 im DZ ab CHF 2'400

19.7. – 1.8.2020 im DZ CHF 4'250 Vollpension