

Die Kurse finden in der Regel in den Räumlichkeiten der Kantonsschule Seetal in Baldegg statt. Bis spätestens 5 Tage vor Kursstart wird eine verbindliche Teilnahmebestätigung oder eine Kursabsage (bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) per E-Mail verschickt.

Danke

Mit Freude präsentieren wir Ihnen das Halbjahresprogramm 2023. Der Neustart nach Corona ist dank Ihnen gelungen! Sie haben Kurse besucht, was genau unseren Bildungszielen entspricht. Zudem haben wir von einigen Seetaler Gemeinden und Firmen Unterstützung erhalten, sodass wir das vorliegende Programm hier und die wiederbesetzte Geschäftsleitung finanzieren können. Wir freuen uns auf Sie!

SPRACHEN

- 15 Lektionen à 1.5 h
- exklusive Lehrmittel
- Anmeldung/Einstieg jederzeit möglich
- Nähere Informationen zur Wahl des richtigen Sprachniveaus finden Sie auf www.eb-seetal.ch, Rubrik Sprachen, oder wenden Sie sich an uns: 079 843 11 60.
- Kosten: 8 und mehr Teilnehmende: CHF 390.–
7 Teilnehmende: CHF 430.–
6 Teilnehmende: CHF 500.–
5 oder weniger Anmeldungen: individuelle Absprache (Anpassung Preis/Lektionsdauer) oder Kursabsage

Englisch

Level 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse	Mary-Therese Keller
Dienstag, 18.00 Uhr	24. Januar – 13. Juni 2023
Level 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen	Mary-Therese Keller
Donnerstag, 18.10 Uhr	19. Januar – 22. Juni 2023
Level 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut	Mary-Therese Keller
Dienstag, 19.40 Uhr	24. Januar – 13. Juni 2023
Level 7 (B2.1) Grammatik + Wortschatz sehr gut	Mary-Therese Keller
Donnerstag, 19.45 Uhr	19. Januar – 22. Juni 2023

Französisch

Niveau 2 (A1.2) mit wenig Grundkenntnissen	Francine Volet
Mittwoch, 19.30 Uhr	25. Januar – 7. Juni 2023
Niveau 2 (A1.2) mit guten Grundkenntnissen	Francine Volet
Montag, 18.00 Uhr	23. Januar – 12. Juni 2023

ab Niveau B1 Conversation et Grammaire	Francine Volet
Montag, 19.30 Uhr	23. Januar – 12. Juni 2023 15x 75min

Italienisch

Livello 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse	Claudia Biondo
Mittwoch, 17.45 Uhr	25. Januar – 7. Juni 2023
Livello 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger	Claudia Biondo
Mittwoch, 19.30 Uhr	25. Januar – 7. Juni 2023

Spanisch

Nivel 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse	Mónica Montoya
Mittwoch, 19.30 Uhr	25. Januar – 7. Juni 2023
Nivel 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut	Mónica Montoya
Mittwoch, 18.00 Uhr	25. Januar – 7. Juni 2023 15x 75min

Reiseprogramm 2023

Valencia – Kultur – Natur – Gastronomie

In 7 Tagen Valencia erleben mit modernster Architektur, authentischem Stadtkern, urigen Quartieren mit belebten Markthallen, Velotour zu kilometerlangen Stränden im Naturreservat, Segelfahrt, Wein- sowie Olivenölgustation und spanischer Gastronomie auf höchstem Niveau.

Nicole Wildisen
SO 24. 9. bis
SA 30. 9. 2023
Im DZ ab CHF 1'550

Nordspanien

Bilbao – San Vicente de la Barquera – Lekeitio – San Sebastian – Hondarribia

8 Tage! Ein Abenteuer von vielfältigen kulturellen Reichtümern und idyllischen Küstenwanderungen mit satten grünen Wiesen direkt am rauen Atlantik. Dies in Kombination mit kulinarischen Leckerbissen und Schifffahrten entlang der Bucht der Bizkaya.

Nicole Wildisen
SO 9. 7. bis
SO 16. 7. 2023
Im DZ ab CHF 2'200

Kursprogramm

1. Halbjahr 2023

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

Kreative Medienarbeit	Graziella Jämsä
Unterschied zwischen Werbung, PR und Berichterstattung. Welche Möglichkeiten bieten diese Elemente? Wie kombiniere ich sie um aufzufallen? Speziell für KMUs, Organisationen und Vereine.	
Montag, 19.30 Uhr	8. + 22. Mai 2023 2x 2h CHF 95.–

Weibliche Vorbilder	Graziella Jämsä
Was macht ein Vorbild aus? Wie finden wir Vorbilder? Was lernen wir von ihnen? Ein Workshop für Mütter und Töchter, bei dem Frauenfiguren aus aller Welt die Diskussionsgrundlage bilden.	
Samstag, 9.00 Uhr	17. Juni 2023 1x 4h CHF 95.–

Steuererklärung leicht gemacht – 2022	Roger Jost
Alljährlich steht das Ausfüllen der Steuererklärung an. Sie lernen das einfache Ausfüllen der Steuererklärung (mit Steuersoftware Kanton Luzern) und erhalten verschiedene Steuertipps.	
Montag, 18.30 Uhr	13. März 2023 1x 3h CHF 95.–

Versicherungsoptimierung	Pascal Walther
Für Hausfrauen, Hausmänner und Teilzeitarbeitende. Vergessen Sie Ihre Zukunft nicht! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie auch nach der Pensionierung finanziell unabhängig sind.	
Montag, 19.00 Uhr	3. April 2023 1x 2h CHF 40.–

INFORMATIK – NEUE MEDIEN

Publisher – das geniale Officeprogramm	Pirmin Lenherr
Wer Word kennt, wird Publisher lieben! Mit dem ebenso einfachen wie genialen Programm kreieren Sie individuelle Arbeitsblätter, Karten, Flyer, Einladungen & Co.	
Donnerstag, 19.00 Uhr	2. – 23. März 2023 4x 2h CHF 320.–

Was kann mein Handy?	Damian Lenherr + Pirmin Lenherr
Telefonieren, SMS, fotografieren – aber was kann Ihr Handy bzw. Smartphone eigentlich sonst noch und wofür können Sie diese Möglichkeiten nutzen? Apps, Radio, Podcast, SBB, Zeitung, Agenda etc.	
Samstag, 9.00 Uhr	29. April + 6. Mai 2023 2x 2h CHF 135.–

Was ist Bitcoin? für Einsteiger	Alex Arisi
Es erwarten Sie spannende Stunden, um Bitcoin kennenzulernen. Tauchen Sie ein in die Welt von Bitcoin und Blockchain. Objektiv und ohne jegliche Verkaufsabsicht.	
Samstag, 10.00 Uhr	11. März 2023 1x 5.5h CHF 140.–

HAUS – GARTEN – KÜCHE

Nähmaschinen-Abend	Katharina Pastore
Nähen Sie gerne, aber trauen sich nicht an Ihre Nähmaschine? An diesem Abend verlieren Sie die Angst vor Ihrer Nähmaschine, nähen ein kleines Täschli und verbringen einen gemütlichen Abend zusammen.	Inkl. Stoff; Nähmaschine muss selber mitgebracht werden.
Donnerstag, 19.00 Uhr	4. Mai 2023 1x 2.5h CHF 45.–

Koreanische Frühlingsküche	Nahoko Buck
Erwachen Sie aus dem Winterschlaf mit viel Gemüse, pikanten Gewürzen und gesundem Sesamöl. Gemeinsam kochen Sie ein koreanisches 3-Gang Menu.	
Freitag, 18.00 Uhr	31. März 2023 1x 4h CHF 100.–

Kochkurs für Männer	Bernadette Bühler-Knüsel
Ausgezogen – und was koche ich jetzt – einfache Gerichte für jederMann	
Dienstag, 18.00 Uhr	4. April 2023 1x 4h CHF 100.–

Brotbackkurs	Bernadette Bühler-Knüsel
Es duftet nach frischem Zopf und frischem Brot! Grundkurs Brot- und Zopfgebäcke. Zubereitet mit wenig Hefe, mit Vorteig, mit individuellen Mehlmischungen und langer Triebführung.	Brote dürfen nach Hause genommen werden.
Mittwoch, 16.00 Uhr	1. Februar 2023 1x 6h CHF 100.–

Sizilien

Einzigartige Mischung aus Naturwundern und Kulturperlen

Gemütliches Agroturismo-Zuhause in den Rebbergen am Ätna mit Blick aufs Meer und auf den rauchenden Vulkan. Wanderungen durch Lavaströme und im Gipfelbereich des Ätnas. Erkundung der Schlucht des Alcantaras mit bezaubernden Basaltsäulen. Besuch von Agrobetrieben (Honigproduktion, Weinbau, ...) mit Degustationen, Ätnageschichten aus erster Hand, Ausflüge zu Hot Spots der griechischen und römischen Kultur (Siracusa, Taormina, Piazza Armerina) und natürlich kulinarische Köstlichkeiten!

René Hofer
SA 30. 9. bis
SA 7. 10. 2023
Im DZ CHF 2'400
inkl. Vollpension

Detailliertes Reiseprogramm
und genaue Kosten
siehe Website www.eb-seetal.ch

KÖRPER – GEIST – SEELE

Fitness

Zumba für alle Georgia Lüthi Corridor Kommen Sie tanzend in Topform! Bewegen Sie sich gerne zu Musik? Zumba vereint Fitness und lateinamerikanische Tanzschritte – DAS dynamische und spassige Fitnessprogramm!

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

AIN – Freude an der Bewegung Sheila Hollinger Tanz, Kampfkunst & Entspannungstechniken – all I need – AIN. Forme deinen Körper, stärke dein Selbstbewusstsein, wecke deine Lebensfreude, fördere deine Beweglichkeit, tanze durch dein Leben!

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Rückengymnastik und Faszientraining Christina Mattich Gezielte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen stärken Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur, steigern die Beweglichkeit und lösen Verspannungen.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Pilates Christina Mattich Sehr effizientes Stabilisationstraining. Die Körperhaltung sowie Rumpf- und Rückenmuskulatur werden durch präzises Muskeltraining, koordinierte Bewegungsabläufe und bewusste Atmung verbessert.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Stabilisations- und Kräftigungstraining 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 für den Alltag.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Life Balance

Meditation, ein Rendez-vous mit sich selbst Katharina Pastore In der Meditation haben Sie die Gelegenheit, Freundschaft mit sich selbst zu schliessen. Wir üben uns, ganz bei uns selbst anzukommen, offen und loyal unseren Erfahrungen zu begegnen.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Natürliche Heuschnupfen-Prophylaxe Irene Weingartner Ein starkes Immunsystem ist die Grundlage unserer Gesundheit. Im Kurs lernen Sie verschiedene Einflussfaktoren dazu kennen.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Kinesiologie und die 7 Chakren Lilian Stross Sie erlernen die kinesiologischen Muskeltest und können ihn korrekt in der Chakren-Balance für sich und Ihre Lieben umsetzen.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Faszientraining – Fokus Rückenlinie Mariette Inderbitzin Faszien haben grossen Einfluss auf die Geschmeidigkeit von Bewegung + Beweglichkeit.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Bachblüten in den Wechseljahren Monika Bucher-Siegrist Bachblüten sollen auf die Seele wirken. Einen wissenschaftlichen Beleg dafür gibt es zwar nicht, aber viele Frauen, die in den Wechseljahren unter psychischen Problemen leiden, machen mit dieser sanften Therapie sehr gute Erfahrungen.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Liebe im Alltag neu entdecken Beat Weingartner Mehr Beziehungskompetenz für Paare Für Paare, die in einer stabilen Beziehung sind und ihre Verbindung beleben wollen.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Erste Hilfe – Refresher Nicole Feusi Wissen Sie noch, was zu tun ist bei einem Notfall, wie man reanimiert und einen Defibrillator einsetzt? Wir frisieren Ihr Wissen in erster Hilfe auf, zeigen das korrekte Verhalten bei Notfällen im Haushalt.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Aromatherapie und ihre Wirkung Lara Achermann Ätherische Öle haben grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Erfahren und erleben Sie Interessantes über die natürliche Wirkung, Herstellung und Einsatzmöglichkeiten von ätherischen Ölen.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

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

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

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

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

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

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Karl Weingart und Anita Mehr Tango für Fortgeschrittene in Gelfingen Nach dem Kennenlernen von ersten Improvisationen und wagen neuer Figuren geht es in diesem Aufbaukurs für Fortgeschrittene immer mehr in die Details; verfeinern der Technik und Vertrauen in Rhythmus und Gefühl.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

KUNST – HANDWERK – KULTUR

Einfache Hochsteckfrisuren für den Alltag Katja Eicher Sie wissen nicht, wie Sie sich ihre Haare stylen sollen und haben immer die gleiche Frisur? Hier lernen Sie einfache Techniken, um bei sich selber oder an Ihrem Kind etwas Einfaches, aber Wirkungsvolles zu kreieren.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Töpfern in Gelfingen Stephanie Ledergerber Töpfern und glasieren Sie Ihre eigenes Lichtobjekt. Nach dem Brennen ist dieses winterfest.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Kalligraphie – Unziale Irene Zimmermann Die abendländische Buchschrift aus dem 4. Jh. eignet sich wunderbar als Einstieg. Gezeigt wird das Schreiben mit Bandzug- und Spitzfeder.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Kintsugi (Goldnarben-Malkurs) in Beinwil am See Bernarda Souto Diese traditionelle japanische Reparaturmethode wenden Sie auf künstlerische Art und Weise auf der Leinwand an. Vergolden Sie Ihr Kunstwerk mit Blattgold und erzielen Sie so einen natürlichen 3D-Effekt.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Pouring-Kurs in Beinwil am See Bernarda Souto Im Fabrik-Atelier in Beinwil am See lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Diese Fliesstechnik ist absolut faszinierend und wird Sie überraschen.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Bierbrauerei – Führung – Degustation Chällerbröi Aesch Raphael Herzog Von den Rohstoffen zum trinkfertigen Bier. Lernen Sie die Produktionsschritte in der Chällerbröi Brauerei in Aesch kennen und degustieren Sie die 7 verschiedenen Biere der kleinen Brauerei im Seetal.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Weingut Heidegg – Führung – Degustation in Gelfingen Peter Schuler Besuchen Sie das Weingut Heidegg in Gelfingen, erfahren Sie Spannendes über die Weinproduktion und degustieren Sie vor Ort feine Tropfen der heimischen Weine.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Astronomie am Seetaler Sternenhimmel Chris Kravogel Lassen Sie sich an diesem Astronomie-Entdeckungsabend in die faszinierenden Geheimnisse unseres Weltraumes entführen und beobachten Sie danach auf einer Anhöhe bei Römerswil den prächtigen Sternenhimmel durchs Teleskop.

Table with 4 columns: Day, Date, Duration, Price

Icons for documentation, food/drink, and materials. Text: Wir freuen uns über Ihre Buchung! Das nächste Kursprogramm erscheint im Juli 2023

RAIFFEISEN logo and die Mobiliar logo with text: Generalagentur Seetal-Rontal