

Januar – Juli 2024

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.

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
Donnerstag, 19.40 Uhr	25. Januar – 20. Juni 2024
Level 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen	Mary-Therese Keller
Dienstag, 18.00 Uhr	23. Januar – 4. Juni 2024
Level 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger	Mary-Therese Keller
Donnerstag, 18.00 Uhr	25. Januar – 20. Juni 2024
Level 6 (B1.2) Grammatik + Wortschatz gut	Mary-Therese Keller
Dienstag, 19.40 Uhr	23. Januar – 4. Juni 2024

Französisch

Niveau 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen	Francine Volet
Sie waren während der obligatorischen Schulzeit im Französischunterricht und verfügen somit bereits über gute Grundkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.	
Montag, 18.10 Uhr	19. Februar – 24. Juni 2024
ab Niveau B1 Conversation et Grammaire	Francine Volet
Sie können sich auf Französisch ausdrücken und möchten diese elegante Sprache weiterhin pflegen bzw. anwenden? Schwerpunkt Konversation, Auffrischen von Grammatik + Wortschatz.	
Montag, 19.45 Uhr	19. Februar – 24. Juni 2024 15x 75min

Italienisch

Livello 2 (A1.2) Anfänger mit guten Grundkenntnissen	Claudia Biondo
Mittwoch, 17.45 Uhr	24. Januar – 12. Juni 2024
Livello 5 (B1.1) Fortgeschr.: Gramm. + Wortschatz gut	Claudia Biondo
Mittwoch, 19.30 Uhr	24. Januar – 12. Juni 2024

Spanisch

Nivel 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse	Felix Jiménez
Dienstag, 18.10 Uhr	20. Februar – 18. Juni 2024
Nivel 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen	Mónica Montoya
Mittwoch, 19.45 Uhr	21. Februar – 19. Juni 2024
Nivel 7 (B2.1) Grammatik + Wortschatz sehr gut	Mónica Montoya
Mittwoch, 18.10 Uhr	21. Februar – 19. Juni 2024

Deutsch

A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse	Dorothea Käsermann
Montag, 17.45 Uhr	19. Februar – 24. Juni 2024
A2 Anfänger mit guten Vorkenntnissen	Dorothea Käsermann
Mittwoch, 17.45 Uhr	21. Februar – 19. Juni 2024
B1 Fortgeschr. Gramm. + Wortschatz gut	Dorothea Käsermann
Montag, 19.30 Uhr	19. Februar – 24. Juni 2024
B2 Fortgeschr. Gramm. + Konv. sehr gut	Dorothea Käsermann
Mittwoch, 19.30 Uhr	21. Februar – 19. Juni 2024

KOMMUNIKATION – BETRIEB – ORGANISATION

Journalismus – damals und heute	Ruedi Kuhn
Sie erfahren an 3 Kursabenden viel Spannendes über die Geschichte des Journalismus' und lernen von einem professionellen Journalisten, wie man einen Text spannend und packend schreiben kann.	
Montag, 19.00 Uhr	19. Februar, 4. + 18. März 2024 3x 2h CHF 150.–
Vom Traum zur Tat – von Frauen für Frauen	Graziella Jämsä
Ihren Träumen zu folgen wird Frauen nicht leicht gemacht. Schreibenderweise suchen wir uns weibliche Vorbilder, die uns in Zukunft Flügel verleihen.	
Samstag, 9.00 Uhr	2. März 2024 1x 3h CHF 95.–
Farb- und Stilberatung – Workshop	Fabienne Thali
Sie lernen, welche Kleider und Farben Ihre Persönlichkeit optimal zur Geltung bringen.	
Mittwoch, 19.00 Uhr	6. März 2024 1x 2.5h CHF 75.–

Kursprogramm

1. Halbjahr 2024

Information und Anmeldung:

www.eb-seetal.ch | info@eb-seetal.ch
079 843 11 60
Alte Klosterstrasse 15 | 6283 Baldegg

www.eb-seetal.ch



Steuererklärung leicht gemacht

Sie lernen das einfache Ausfüllen der Steuererklärung (mit Steuersoftware Kanton Luzern) und erhalten verschiedene Steuerspartipps. Bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

Montag, 18.30 Uhr 11. März 2024 1x 3h CHF 95.–

Wohneigentum kaufen – wie gehe ich vor?

Sie erfahren mehr über die Kaufabwicklung, die Arten von Eigentum, die Hypothekarmodelle, die Finanzierung und notwendigen Eigenmittel sowie Immobilienbewertungs-Methoden.

Dienstag, 19.00 Uhr 5. März 2024 1x 2h CHF 50.–
Donnerstag, 19.00 Uhr 23. Mai 2024 1x 2h CHF 50.–

Von der Gelassenheit im Job

Hektik und Stress im Job sind anstrengend und können krank machen. Um im Berufsleben langfristig gesund und gelassen zu sein, ist ein konstruktiver Umgang mit Stress essentiell.

Samstag, 8.30 Uhr 4. Mai 2024 1x 7h CHF 250.–

Das Organisations-Navi für den Alltag

Manchmal fällt es einem schwer, das Privatleben und den Alltag zu strukturieren. Erfahren Sie, wie Sie mehr Zeit ausserhalb des Alltagshamsterrads verbringen können.

Freitag, 19.00 Uhr 23. Februar, 1. + 8. März 2024 3x 2.5h CHF 250.–

HAUS – GARTEN – KÜCHE

Hülsenfrüchte

Früher nannte man die Hülsenfrüchte das Arme-Leute-Essen. Das hat sich zum Glück gewandelt. In diesem Kurs lernen Sie, was man alles aus Hülsenfrüchten zubereiten kann.

Freitag, 18.00 Uhr 3. Mai 2024 1x 4h CHF 100.–

Sprossen ziehen in Hämikon

Sprossen sind Kraftpakete. Lernen Sie, was oxidativer Stress ist und warum Antioxidantien und vitaminreiche Ernährung so wichtig sind. Vom Sprossenziehen bis hin zur Verarbeitung.

Mittwoch, 18.00 Uhr 6. März 2024 1x 4h CHF 115.–

Kochen auf und im Feuer in Ottenhusen

Am Feuer kann man mehr als einen Cervelat bräteln. Sie werden staunen, welche vegetarischen Leckereien sich auf dem Feuer zubereiten lassen. Es fängt schon beim Feuermachen an.

Samstag, 10.00 Uhr 4. Mai 2024 1x 4h CHF 130.–

Brotbackkurs – Grundlagen

Grundkurs Brot- und Zopfgebäcke. Zubereitet mit wenig Hefe, mit Vorteil, mit individuellen Mehlmischungen und langer Triebführung.

Dienstag, 16.00 Uhr 5. März 2024 1x 6h CHF 145.–

Spezialbrote

Dinkelbrote mit Brühstück, Brot aus dem Gusseisentopf, Brot mit Sauerteig, Knäckebrot, Weggli und Baguette sind im Trend. Wagen wir es, diese selber herzustellen.

Dienstag, 18.00 Uhr 23. April 2024 1x 4h CHF 110.–

Hefegebäck

Süss oder pikant, gefüllt und gerollt. Hefegebäck zum Zvieri, Apéro oder als Nachtessen.

Dienstag, 18.00 Uhr 14. Mai 2024 1x 4h CHF 110.–

Papi - Kind - Kochkurs

Gemeinsam mit Ihrem Kind werden Sie ein Menu kochen, mit welchem Sie das Mami dann am Muttertag überraschen können. Ab 5 Jahren.

Samstag, 10.00 Uhr 4. Mai 2024 1x 3h CHF 95.–

Männerkochkurs

Männer – ran an den Herd! In diesem Kurs lernen Sie die Grundzubereitungen einfacher Gerichte.

Dienstag, 18.00 Uhr 20. Februar 2024 1x 4h CHF 110.–

Naturgarten in Hitzkirch

Sie erfahren, wie Sie einen naturnahen Garten planen, gestalten und pflegen. Sie lernen verschiedene Bodenarten, Standorte und einheimische Pflanzen kennen und gärtnern ganzheitlich.

Samstag, 9.00 Uhr 27. April 2024 1x 3h CHF 50.–

Reiseprogramm 2024

9 Tage Andalusien – Kultur – Natur – Gastronomie

Granada – Málaga – Almería – Cabo de Gata – Alpujarras

Die Reise startet in Almería, einer unbekannteren Ecke Andalusiens mit filmkulissenhaften Landschaften, einsamen Buchten und der einzigen Wüste Europas. Weiter geht es zu den kulturellen Highlights aus der Maurenzeit in Granada und mit einem Abstecher zu den weissen

Dörfern der Sierra Nevada. Den Abschluss geniessen wir in der quirligen Hafenstadt Málaga.

Nicole Wildisen
SA 21. 9. bis
SO 29. 9. 2024
Im DZ ab CHF 2'580

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

KÖRPER – GEIST – SEELE

Fitness

Zumba für alle

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 15. Januar – 3. Juni 2024 15x 1h CHF 290.–

AIN – Freude an der Bewegung

Tanz, Kampfkunst & Entspannungstechniken – all I need – AIN. Den eigenen Körper formen, das Selbstbewusstsein stärken, Lebensfreude wecken, Beweglichkeit fördern und durchs Leben tanzen!

Dienstag, 19.00 Uhr 16. Januar – 28. Mai 2024 15x 1h CHF 290.–

Rückengymnastik und Faszientraining

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

Mittwoch, 17.45 Uhr 24. Januar – 3. Juli 2024 18x 1h CHF 350.–

Pilates

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

Mittwoch, 19.00 Uhr 24. Januar – 3. Juli 2024 18x 1h CHF 350.–

Stabilisations- und Kräftigungstraining

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

Mittwoch, 20.15 Uhr 24. Januar – 3. Juli 2024 18x 1h CHF 350.–

Tennis «Fast learning 1» in Hochdorf

«Fast Learning 1» ist der ideale Kurs für Anfänger, welche noch keine oder nur wenig Tennis Erfahrung haben. Hier lernen Sie in der Gruppe, spielerisch und mit jeder Menge Spass, Tennis zu spielen.

Donnerstag, 9.00 Uhr 16. Mai – 20. Juni 2024 5x 2h CHF 230.–

Donnerstag, 12.00 Uhr 18. April – 4. Juli 2024 10x 1h CHF 230.–

ELKI-Tennis in Hochdorf

ELKI-Tennis ist ein Angebot, das Kindern ab dem 3. Altersjahr zusammen mit einem Eltern- oder Grosselternteil, Götti oder Gotti einen optimalen Einstieg in den Tennissport ermöglichen soll.

Donnerstag, 14.00 Uhr 16. Mai – 20. Juni 2024 5x 1h CHF 135.–

Stand up-Paddel-Kurs in der Seebadi Meisterschwanden

Einführung an Land mit dem Brett- und Paddelhandling. Anschliessend wird auf dem Wasser die Paddeltechnik geübt. Inklusive Miete von Board, Paddel, Weste, Neoprenanzug bei Kälte.

Donnerstag, 18.00 Uhr 6. Juni 2024 1x 75min CHF 65.–

Yoga – ein Termin mit mir selbst

Eine Bewusstseinschulung, die wohltuend Einfluss nimmt auf Körper, Geist und Seele

Dienstag, 18.15 Uhr 20. Februar – 2. Juli 2024 15x 75min CHF 450.–

Dienstag, 19.45 Uhr 20. Februar – 2. Juli 2024 15x 75min CHF 450.–

Mittwoch, 17.45 Uhr 21. Februar – 3. Juli 2024 15x 75min CHF 450.–

Mittwoch, 19.15 Uhr 21. Februar – 3. Juli 2024 15x 75min CHF 450.–

Yoga

Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und kann auch als «Einheit, Verbindung und Harmonie» übersetzt werden.

Montag, 18.15 Uhr 19. Februar – 1. Juli 2024 16x 75min CHF 480.–

Qi Gong

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

Donnerstag, 18.00 Uhr 22. Februar – 4. Juli 2024 15x 75min CHF 375.–

Tanzen

Salsa für Frauen

Salsa tanzen heisst Leidenschaft (er)leben. Die Bewegung kommt von innen heraus. Sich ganz der Musik hingeben, den Rhythmus spüren, sich treiben lassen und einfach geniessen – das ist Salsa.

Samstag, 10.30 Uhr 24. Februar – 23. März 2024 5x 1h CHF 95.–

Tango Grundstufe mit Vorkenntnissen in Hochdorf Karl Weingart und Anita Mehr
Tango verbindet Eleganz, Leidenschaft und Lebensfreude. Sie kennen die wichtigsten Figuren und wollen diese erweitern und verfeinern. Die Verbindung mit dem Gegenüber steht im Zentrum.

Sonntag, 16.30 Uhr 14.+28.1., 25.2., 3.+17.3., 14.+28.4., 5.+26.5.,16.6.2024 10x 75min CHF 325.–

Tango für Fortgeschrittene in Hochdorf

Anspruchsvolle Lauf- und Achsenteknik, neue Figuren, Variationen der Figuren, Schnittstellen der einzelnen Figuren, Rhythmus und Melodie, Phrasen und Pausen und der Flow stehen im Mittelpunkt.

Sonntag, 18.00 Uhr 14.+28.1., 25.2., 3.+17.3., 14.+28.4., 5.+26.5.,16.6.2024 10x 75min CHF 325.–

Life Balance

Meditation des Tanzes (Kreistanz)

Sich selber im Tanz begegnen, tanzend einen Weg gehen. Mit Choreographien zum Thema «...und es will Vieles werden!» (auch ohne Vorkenntnisse)

Sonntag, 17.00 Uhr 25.2., 10.+24.3., 21.4., 5.+26.5.2024 6x 1.5h CHF 155.–

Hypnose zur Gewichtsreduktion

Haben Sie genug von Diäten? Lernen Sie die hypnotische Trance kennen und programmieren Sie Ihre störenden Prägungen oder Glaubenssätze um.

Freitag, 19.30 Uhr 15. März 2024 1x 3.5h CHF 120.–

Mental- und Körperentspannung

Erlernen Sie eine einfache Methode, um im beruflichen und privaten Alltag gelassener, ruhiger und entspannter zu werden.

Donnerstag, 19.00 Uhr 29. Februar – 28. März 2024 5x 1h CHF 150.–

Erkennen Sie Ihre intuitiven Fähigkeiten

Entdecken und entwickeln Sie Ihre Intuition in diesem Workshop, um sie als Werkzeug für Ihr Wachstum, die Verfolgung Ihres Seelenwegs sowie als Mehrwert für Familie und Beruf zu nutzen.

Samstag, 10.00 Uhr 8. Juni 2024 1x 7h CHF 190.–

Ihr Sternzeichen: Astrologie einfach erklärt in Inwil

Entdecken Sie Ihre Sonne in Ihrem Horoskop und erfahren Sie, was dahintersteckt. Sie erhalten Impulse, mit welchen ätherischen Ölen Sie sich unterstützen können.

Samstag, 9.30 Uhr 25. Mai 2024 1x 6.5h CHF 180.–

Tarot – die Welt der Antworten in Inwil

Tarot ist ein aus alter Zeit überliefertes Kartenspiel, welches die Menschen seit Jahrhunderten in verschiedensten Lebenssituationen unterstützt. Workshop zum Tarot-Luft schnuppern.

Donnerstag, 19.00 Uhr 29. Februar 2024 1x 2h CHF 45.–

Hochsensibilität verstehen & entfalten

Was bedeutet Hochsensibilität und wie können diese Menschen erkannt werden? Das Referat bietet lebendige Alltagsbeispiele und Ideen für einen gelungenen Umgang mit der einzigartigen Wesensart.

Montag, 19.00 Uhr 26. Februar 2024 1x 2h CHF 50.–

KUNST – HANDWERK – KULTUR

Jodeln – Einsteigerkurs

Sie lernen Ihre eigene Stimme und ihre Funktion näher kennen und erfahren mehr über die Jodelklänge, die Jodelarten und die Vokalisation. Ziel: Ein klangvolles Jützi erklingen zu lassen.

Donnerstag, 19.30 Uhr 14. + 21. März, 25. April, 2. Mai 2024 4x 1.5h CHF 250.–

Einfache Hochsteckfrisuren für den Alltag

Sie wissen nicht, wie Sie Ihre Haare stylen sollen und haben immer die gleiche Frisur? Lernen Sie einfache Techniken, um bei sich oder Ihrem Kind Wirkungsvolles zu kreieren.

Montag, 19.00 Uhr 26. Februar 2024 1x 2.5h CHF 60.–

Hochsteckfrisuren – Fortsetzungskurs

Sie können Basics (Bauernzopf, Fischgrätzopf, Dutt, durchzogener Zopf, etc.), finden jedoch, es fehle etwas. Sie lernen Kombinationen und das praktische Arbeiten an Ihren Haaren.

Dienstag, 19.00 Uhr 19. März 2024 1x 2.5h CHF 60.–

Schwyzerörgeli – Schnupperkurs

Wollten Sie schon lange einmal Schwyzerörgeli spielen? Unter Anleitung erlernen Sie in der Kleingruppe einfache Melodien. Keine Vorkenntnisse nötig.

Samstag, 10.00 Uhr 27. April 2024 1x 5h CHF 230.–

Bier-Braukurs bei Baubulour in Ballwil

Die Kurse werden von Brauspezialisten durchgeführt, welche über jahrelange Brauerfahrung verfügen. Ziel: Alle können am Ende des Tages zu Hause ihr eigenes Bier brauen.

Samstag, 9.00 Uhr 25. Mai 2024 1x 7h CHF 125.–

Exkursion Vogelstimmen + Nistkastenbau

Vogel hört man öfter, als man sie sieht – darum hilft es, wenn man ihre Stimmen kennt! Wir machen uns frühmorgens auf die Pirsch und bauen nachher einen Nistkasten für Meisen.

Samstag, 6.30 Uhr 20. April 2024 1x 5.5h CHF 75.–

Wandbilder aus Pflanzen und Moos in Beinwil am See

Bilderrahmen mit integrierten Pflanzen bringen ein Stück Natur in die Wohnung. Ein kreativer Morgen mit grosser Auswahl an Dekomaterial, Naturprodukten und viel Platz für Eigenkreationen.

Samstag, 9.00 Uhr 16. März 2024 1x 3h CHF 120.–

Hängegirlanden Maritime in Beinwil am See

Schöne Hängegirlanden für drinnen und draussen. Ein kreativer Abend mit grosser Auswahl an Schwemmholz, Muscheln und Accessoires. Als Blickfang können echte Pflanzen integriert werden.

Freitag, 19.00 Uhr 31. Mai 2024 1x 2h CHF 110.–

Frühlingsdekoration in Günikon

Gestalten Sie Ihre eigene Dekoration für die Oster- und Frühlingsszeit. Ideen, Beratung, Grün- und Dekomaterial stehen zur Verfügung, diese dürfen auch selbst mitgebracht werden.

Dienstag, 13.30 Uhr 26. März 2024 1x 3.5h CHF 50.–

Kalligraphie – irische Halbzuniale

Wir begeben uns auf die Schriftspuren der Iren. Gezeigt wird das Alphabet «irische Halbzuniale», das Zeichen von Randverzierungen und das Konstruieren von Knotenmustern.

Samstag, 9.00 Uhr 20.4., 4.+25.5., 8.6.2024 4x 3h CHF 230.–

INFORMATIK – NEUE MEDIEN

Was kann mein Handy?

Was kann mein Handy sonst noch? Fotos, Radio, Podcasts, Kalender, Navigieren, SBB, Zeitung...

Samstag, 9.00 Uhr 4. + 11. Mai 2024 2x 2h CHF 135.–

Die Erwachsenenbildung Seetal wird unterstützt von verschiedenen Seetaler Gemeinden und Firmen.

RAIFFEISEN

die Mobilar
Generalagentur Seetal-Rental



inkl. Dokumentation



inkl. Essen und/oder Getränke



inkl. Materialien

Wir freuen uns über Ihre Buchung!

Das nächste Kursprogramm erscheint im Juli 2024