

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

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

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.

Englisch

Level 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen Alice Jost
Donnerstag, 19.40 Uhr 28. August 2025 – 8. Januar 2026

Level 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen Alice Jost
Mittwoch, 18.00 Uhr 27. August 2025 – 7. Januar 2026

Level 5 (B1.1) Fortgeschr.: Gramm. + Wortschatz gut Alice Jost
Donnerstag, 18.00 Uhr 28. August 2025 – 8. Januar 2026

Level 7 (B2.1) Grammatik + Wortschatz gut Alice Jost
Mittwoch, 19.40 Uhr 27. August 2025 – 7. Januar 2026

Französisch

Niveau 5 (B1.1) Fortgeschr.: Gramm. + Wortschatz gut Francine Volet
Montag, 18.10 Uhr 1. September 2025 – 19. Januar 2026

ab Niveau B2 Lecture et conversation Francine Volet
Montag, 19.50 Uhr 1. September 2025 – 19. Januar 2026 15x 75min

Italienisch

Livello 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse Claudia Biondo
Montag, 19.40 Uhr 25. August 2025 – 12. Januar 2026

Livello 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen Claudia Biondo
Montag, 18.00 Uhr 25. August 2025 – 12. Januar 2026

Livello 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen Claudia Biondo
Mittwoch, 18.00 Uhr 27. August 2025 – 7. Januar 2026

Conversazione ab B1 Claudia Biondo
Mittwoch, 19.40 Uhr 27. August 2025 – 7. Januar 2026 15x 75min

Spanisch

Nivel 2 (A1.3) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen Felix Jiménez
Dienstag, 18.10 Uhr 26. August 2025 – 13. Januar 2026

Nivel 4 (A2.3) Fortgeschrittene Anfänger Judith Balam
Mittwoch, 19.45 Uhr 27. August 2025 – 7. Januar 2026

Nivel 7 (B2.2) Grammatik + Wortschatz sehr gut Judith Balam
Mittwoch, 18.10 Uhr 27. August 2025 – 7. Januar 2026

KOMMUNIKATION – BETRIEB – ORGANISATION

Farb- und Stilberatung Fabienne Thali
Lernen Sie, wie Sie sich mit optimalen Farben und dem passenden Stil typgerecht kleiden.
Dienstag, 19.00 Uhr 2. September 2025 1x 2.5h CHF 75.–

Crashkurs Schreiben René Schurtenberger
Abenteuer Schreiben – von der Idee bis zum Buch. Lernen Sie, wie aus Fantasie mit Hilfe verschiedener Techniken ein Werk entsteht.
Dienstag, 19.00 Uhr 2. + 9. September 2025 2x 2.5h CHF 90.–

Loslassen lernen Der Weg zu mehr Ordnung und Leichtigkeit Angelica Büttler
Dieser Kurs richtet sich an alle, die Schwierigkeiten haben, sich von Dingen zu trennen und langfristig mehr Struktur und Leichtigkeit in Ihr Leben bringen möchten.
Dienstag, 19.00 Uhr 28. Oktober 2025 1x 2h CHF 60.–

Verlagssuche, wie gehe ich vor? René Schurtenberger
Mein Werk ist fertig geschrieben und was nun? Wie gehe ich bei der Suche nach einem Verlag vor?
Donnerstag, 19.00 Uhr 6. + 13. November 2025 2x 2.5h CHF 90.–

Steuerspartipps Roger Jost
Hier lernen Sie, wie Sie Einkommenssteuern, Einzahlungen und Bezüge in die PK und Säule 3a planen und optimieren sowie weitere nützliche Steuertipps. Für angestellte Privatpersonen und Eigenheimbesitzer.
Montag, 19.00 Uhr 10. November 2025 1x 2h CHF 50.–

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

www.eb-seetal.ch



HAUS – GARTEN – KÜCHE

Kochen auf und im Feuer in Ottenhusen Klara Heim
Am Feuer kann man mehr als einen Cervelat bräteln. Sie werden staunen, welche vegetarischen Leckereien sich auf dem Feuer zubereiten lassen.
inkl. Essen

Samstag, 10.00 Uhr 20. September 2025 1x 4h CHF 130.–

Apérogebäck in Hochdorf Bernadette Bühler-Knüsel
In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Zubereitung von herzhaften und süssen Häppchen, die nicht nur gut schmecken, sondern auch optisch beeindrucken.

Dienstag, 18.00 Uhr 23. September 2025 1x 4h CHF 110.–

Pilzgrundkurs und Exkursion im Wald Mirjana Thommen & Monika Senn
Workshop zu Arten und Gattungen; Merkmale und Grundregeln des Sammelns. Essbare und giftige Pilze zuverlässig unterscheiden lernen. Samstag 26.10.2025 Pilze sammeln im Wald.

Mo, Mi, 19.00 Uhr, So, 9.00 Uhr 15., 20., 22. + 26. Oktober 2025 2h, 2x 2.5h, 4h CHF 180.–

Spezialbrote in Hochdorf Bernadette Bühler-Knüsel
Dinkelbrote mit Brühstück, Brot aus dem Gusseisentopf, Knäckebrot, Weggli und Baguette sind im Trend. Wagen wir es, diese selber herzustellen.
Brote dürfen mit nach Hause genommen werden

Dienstag, 18.00 Uhr 28. Oktober 2025 1x 4h CHF 110.–

Veganer Kochabend in Hochdorf Nicole Hofer
Interessieren Sie sich für die pflanzliche Ernährung? Gemeinsam kochen wir ein 4-Gang Menu.
inkl. Essen

Freitag, 18.00 Uhr 7. November 2025 1x 4.5h CHF 110.–

Sträucher und Rosen schneiden in Hitzkirch Barbara Jurt
Es grünt so grün... und falls Sie einen eigenen Garten haben, gilt es dieses Grün von Zeit zu Zeit zu kürzen. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie das richtige Schneiden von Sträuchern und Rosen.

Samstag, 9.00 8. November 2025 1x 2.5h CHF 55.–

Sauerteigbrot in Hochdorf Bernadette Bühler-Knüsel
Herstellen und Pflege von Sauerteig. Backen mit Sauerteig.
Brot darf nach Hause genommen werden

Freitag, 18.00 Uhr 14. November 2025 1x 4h CHF 110.–

Hefegebäck süss und salzig in Hochdorf Bernadette Bühler-Knüsel
Süss oder pikant, gefüllt und gerollt. Hefegebäck zum Zvieri, Apéro oder als Nachtessen.
Gebäcke dürfen mit nach Hause genommen werden

Montag, 18.00 Uhr 17. November 2025 1x 4h CHF 110.–

Einheimische Vitalpilze Mirjana Thommen & Monika Senn
Der zweiteilige Kurs bietet eine theoretische Einführung zu Pilzen und ihrer Heilkraft, eine Pilzsuche im Wald sowie eine gemeinsame Kochrunde in der Küche.
inkl. Essen

Fr, 18.00 Uhr, Sa 9.00 Uhr 5. + 6. Dezember 2025 1x 3h, 1x 7h CHF 175.–

FAMILIE

Ein kleiner „Step“ mit grosser Wirkung in Hochdorf Sandra Wyssen
Das STEP Elterntraining bietet Ihnen Werkzeuge, um Ihren Familienalltag gelassener zu gestalten und die Beziehung zu Ihren Kindern zu stärken.
CHF 650.00 für Paare

Donnerstag, 19.00 Uhr 4., 11., 25. Sept. + 16., 23., 30. Okt. + 6., 13. Nov. 2025 8x 2.5h CHF 420.–

3D – Druck Für Jugendliche ab 12 Jahren Joël Kaufmann
Hast du Lust, deine eigenen Ideen in die Realität umzusetzen? In zweimal 2 Stunden lernst du alles, was du für deinen ersten eigenen 3D-Druck brauchst!

Samstag, 9.00 Uhr 13. + 20. September 2025 2x 2h CHF 110.–

Gut ist besser als Perfekt Andrea Burri
Als Eltern wollen wir das Beste für unsere Kinder, doch Perfektionismus und Alltagsstress führen oft zur Überforderung. Im Workshop lernen Eltern verschiedene Theorien um dem entgegenzuwirken.

Samstag, 10.00 Uhr 20. September 2025 1x 5h CHF 150.–

Wie können wir Kindern ein guter Anker sein? Gabriela Amstad
In dieser Weiterbildung erfahren Eltern, wie sie das Konzept der «Neuen Autorität» nutzen können, um in herausfordernden Erziehungssituationen Orientierung und Handlungsmöglichkeiten zu finden.

Donnerstag, 19.00 Uhr 16. Oktober + 20. November 2025 2x 2.5h CHF 110.–

Mathemagie – mathematische Zaubertricks Jacqueline Germann
Sie lassen sich zunächst von verschiedenen Kunststücken mit Karten, Münzen und Würfeln verzaubern. Durch Beobachtung und Fragestellungen erforschen Sie mathematische Prinzipien, die diesen Zaubertricks zugrunde liegen.

Dienstag, 18.00 Uhr 21. Oktober 2025 1x 3.75h CHF 95.–

Dr. Mami Dominique Schurtenberger & Marlene Fleischlin
Lernen Sie, Ihr Kind sanft und sicher bei den Herausforderungen des Alltags zu unterstützen – mit ätherischen Ölen, Schüsslersalzen, Vitaminen und anderen natürlichen Mitteln.

Dienstag, 19.30 Uhr 4. November 2025 1x 2h CHF 65.–

Reiseprogramm 2026

Madrid und Toledo
Von Toledos drei Kulturen zu den Meisterwerken Goyas und Grecos bis Picasso im lebhaften Madrid.

Nicole Wildisen
Mi. 8.4 bis
Mo. 13.4.2026

Cádiz – Sevilla – Coto Doñana – Küste von Huelva
Eine abwechslungsreiche Reise mit Natur pur im Naturpark Coto Doñana und den weitläufigen Stränden Huelvas bis zu den kulturellen Highlights in Cadiz und Sevilla.

Nicole Wildisen
Fr. 18.9. bis
Fr. 25.9.2026

Detailliertes Programm siehe Website www.eb-seetal.ch

KÖRPER – GEIST – SEELE

Fitness

MAX – Workout

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert.

Montag, 18.45 Uhr 25. August 2025 – 12. Januar 2026 15x 30min CHF 160.–

Zumba

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 25. August 2025 – 12. Januar 2026 15x 55min 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 27. August 2025 – 4. Februar 2026 19x 55min CHF 380.–

Pilates

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

Mittwoch, 18.45 Uhr 27. August 2025 – 4. Februar 2026 19x 55min CHF 380.–

Stabilisations- und Kräftigungstraining

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.

Mittwoch, 19.45 Uhr 27. August 2025 – 4. Februar 2026 19x 55min CHF 380.–

Sensitives und kräftigendes Beckenbodentraining

Durch gezielte, aber auch lustvolle Übungen, möchten wir Ihnen die Möglichkeiten mitgeben, Ihren Beckenboden zu trainieren, ihn kraftvoll, stark und entspannt zu spüren.

Donnerstag, 18.30 Uhr 11. + 18. September 2025 2x 3h CHF 140.–

Naturverbundener Hatha Yoga

Für bewusste Entschleunigung, körperliche und mentale Ausgeglichenheit und zur Förderung der Verbindung mit der Natur durch Bewegung, Atem und Klang.

Montag, 18.15 Uhr 25. August 2025 – 2. Februar 2026 18x 75min CHF 540.–

Yoga – Deine wertvolle Auszeit im Alltag

Stabilität - Kraft - Beweglichkeit und Leichtigkeit spüren und in den Alltag integrieren.

Dienstag, 18.15 Uhr 26. August 2025 – 3. Februar 2026 18x 75min CHF 540.–

Dienstag, 19.45 Uhr 26. August 2025 – 3. Februar 2026 18x 75min CHF 540.–

Achtsames Yoga

Achtsames Yoga für die körperliche und mentale Gesundheitsförderung. Die Essenz dieses Kurses ist Selbsterfahrung und Stärkung Ihrer Selbstregulation mit Bewegung, Atmung und Meditation.

Mittwoch, 17.45 Uhr 27. August 2025 – 4. Februar 2026 19x 75min CHF 570.–

Mittwoch, 19.15 Uhr 27. August 2025 – 4. Februar 2026 19x 75min CHF 570.–

leichtes Yoga für Senioren in Hochdorf

In entspannter Atmosphäre üben wir leichte Dehnungen, achtsame Bewegungen und einfache Atemtechniken – ganz ohne Leistungsdruck. Die Übungen werden individuell angepasst und können auch auf dem Stuhl ausgeführt werden.

Dienstag, 9.30 Uhr 21., 28. Okt. + 4., 18., 25. Nov. 2025 5x 60min CHF 115.–

Qi Gong

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

Donnerstag, 18.00 Uhr 28. August 2025 – 5. Februar 2026 19x 75min CHF 475.–

Life Balance

3 Bewusstseinssebenen

Bewusst, unbewusst, überbewusst – lernen Sie die drei Ebenen Ihres Geistes kennen und für Ihr Leben zu nutzen.

Freitag, 18.30 Uhr 12. September 2025 1x 3h CHF 40.–

Impulsreferat Reiki

Erleben Sie einen inspirierenden Impulsabend – praxisnah, motivierend und verständlich. Aktivieren Sie Ihre Heilkräfte, werden Sie ruhiger und gelassener. Lassen Sie sich von Reiki begeistern!

Donnerstag, 19.00 Uhr 18. September 2025 1x 2h CHF 30.–

Reiki Level 1

Lassen Sie Ihre Heilkräfte fließen und lernen Sie, sich selbst und andere mit Reiki zu behandeln – für mehr Energie, innere Ruhe und mehr Resilienz.

Donnerstag, 19.00 Uhr 16. Okt. - 27. Nov. 2025 6x 2h CHF 220.–

Reiki Level 2

Erweitern Sie Ihr Energiefeld, lernen Sie neue Reiki Anwendungen, die Ihnen helfen Blockaden gezielt zu lösen, positives zu verstärken und Reiki jenseits von Raum und Zeit anzuwenden.

Montag, 19.45 Uhr 13. Okt. - 17. Nov. 2025 6x 2h CHF 380.–

Eisbaden

Eisbaden kann Glücksgefühle auslösen, Schmerzen lindern, entspannen, Stress abbauen und das Immunsystem stärken. Sie erfahren viel im Theoretischen und bekommen richtig Lust auf den Praxisteil.

Sonntag, 10.00 Uhr 26. Okt. 2025 Theorie und Praxis 1x 3.5h

Mittwoch, 18.00 Uhr 5. + 19. Nov. 2025 nur Praxis 2x 1.5h CHF 155.–

Es sind auch einzelne Praxisteile buchbar 26. Okt./ 5. Nov./ 19. Nov. 2025 je 1.5h je CHF 30.–

Übungen für einen gesunden Rücken

An diesem Workshop erfahren Sie einige Ursachen für Rückenbeschwerden und mit welchen Übungen Sie ihn stärken und gesund erhalten.

Freitag, 17.30 Uhr 28. November 2025 1x 2.5h CHF 65.–

Wir freuen uns über Ihre Buchung!

das nächste Kursprogramm erscheint im Dezember 2025

Tanzen

Let's dance – Tänze aus aller Welt

Tauchen Sie ein in die Welt des Tanzes! Lernen Sie einfache Choreografien aus verschiedenen Kulturen kennen. Tanzen Sie mit Spass und Leichtigkeit. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, hier sind Sie genau richtig!

Dienstag, 19.00 Uhr 19. August 2025 – 6. Januar 2026 15x 55min CHF 290.–

Schnupperkurs Tango für Anfänger in Hochdorf

In diesem Kurs werden Sie in die Geheimnisse des Tango Argentino Tanzes eingeführt. Sie lernen etwas über die Körperhaltung und die ersten einfachen Grundelemente.

Sonntag, 16.30 Uhr 7., 14. Sept. + 12., 26. Okt. 2025 4x 75min CHF 130.–

Sonntag, 16.30 Uhr 2., 16., 30. Nov. + 7. Dez. 2025 4x 75min CHF 130.–

Tango Mittelstufe in Hochdorf

Sie können eine angenehme Haltung aufbauen und lernen weitere Figuren- und Schrittelemente. Ausserdem lernen Sie eigene Kombinationen aus verschiedenen Figurenelementen zu kreieren.

Sonntag, 18.00 Uhr 7., 14. Sept. + 12., 26. Okt. + 2., 16., 30. Nov. + 7. Dez. 2025 8x 75min CHF 260.–

KUNST – HANDWERK – KULTUR

3 - teiliger Skizzierkurs

Ausgerüstet mit Ihrem Skizzierbuch oder -block skizzieren Sie im Zusammenspiel von Feinliner und Aquarellfarbe die Umgebung. Der Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Freitag, 9.00 Uhr 22. + 29. August 5. Sept. 2025 3x 2.5h CHF 115.–

Malen mit Acryl

Mit etwas Mut für Neues erschaffen Sie Ihr eigenes Kunstwerk. Sie malen tolle Bilder und lernen neue Techniken und Materialien kennen. Vorkenntnisse braucht es nicht.

Montag, 18.30 Uhr 1., 8., 15. Sept. + 13., 20., 27. Okt. 2025 6x 2.5h CHF 300.–

Der Biber ist da in Eschenbach

Die Exkursion führt durch das Naturschutzgebiet Eschenbach und bietet spannende Einblicke in die Welt des Bibers. Zwar ist das scheue Tier nur selten zu sehen, doch seine Spuren sind unübersehbar!

Donnerstag, 18.30 Uhr 4. September 2025 1x 1.5h CHF 15.–

Yogakissen – Hülle selbstgenäht in Gelfingen

Nähen Sie unter fachkundiger Anweisung eine eigene Hülle für Ihr Yogakissen.

Mittwoch, 18.30 Uhr 10. September 2025 1x 3h CHF 75.–

Jodeln – Workshop

In einer Gruppe ihre eigene Stimme und ihre Funktion kennenlernen und mehr über die Jodelklänge erfahren sowie die Jodelarten und Techniken vertiefen. Ziel: zweistimmige Jodellieder und Jützi erklingen lassen

Donnerstag, 19.45 Uhr 11., 18. Sept. + 23., 30. Okt. 2025 4x 1.5h CHF 250.–

Astronomie

Entdecken Sie die Wunder des Universums und tauchen Sie ein in die Geheimnisse der Sterne und Planeten.

Samstag, 19.00 Uhr 20. September 2025 1x 2h CHF 55.–

Zeitreise am Hallwilersee beim Schloss Hallwyl

Kommen Sie mit auf eine Zeitreise vom Erdmittelalter bis ins Anthropozän.

Samstag, 9.00 Uhr 11. Oktober 2025 1x 2.5h CHF 45.–

KREATIVFUNKE – Modellieren & Bemalen

Gestalten Sie ein schönes Objekt aus lufttrocknendem Ton für Ihr Zuhause. Ein Schälchen, ein Tier, ein Teelicht, ein Engel für die Adventszeit. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Donnerstag, 18.30 Uhr 30. Okt. + 6., 13. Nov. 2025 3x 2h CHF 210.–

Holzstick – Laterne in Bleulikon

Aus Holzsticks (22x8x160mm) entsteht eine individuelle Laterne ca. 25cm oder ca. 60 cm hoch, für den Innen- oder geschützten Aussenbereich.

Freitag, 19.30 Uhr 7. November 2025 (ca. 25 cm hoch) 1x 2.5h CHF 80.–

Dienstag, 19.30 Uhr 11. November 2025 (ca. 60 cm hoch) 1x 2.5h CHF 105.–

Weihnachtskarten – Workshop

Mit wunderschönem Designpapier zaubern wir verschiedene einzigartige Weihnachtskarten.

Freitag, 18.30 Uhr 7. November 2025 1x 2.5h CHF 65.–

Nanaworkshop

Sie gestalten in gemütlicher Atmosphäre Ihre ca. 30 cm grosse Nana aus Draht, Zeitungspapier und Papiermaché. Nach dem Trocknen und allfälligem Schleifen bemalen Sie sie mit Acrylfarben.

Samstag, 9.00 Uhr 8. + 22. November 2025 2x 6h CHF 250.–

Eichhörnchen in Beinwil am See

Das Eichhörnchen zieht die Blicke auf sich, wenn es einen Baumstamm hochklettert oder genüsslich an einer Nuss knabbert. Sie lernen das Leben des herzigen Baumakrobaten näher kennen.

Samstag, 9.00 Uhr 8. November 2025 1x 3h CHF 35.–

Adventskranz mit trendigem Grün in Kleinwangen

Wählen Sie aus verschiedenem Steckgrün aus und lernen Sie die Kunst des Steckens kennen. exkl. Kerzen + Windlicht

Samstag, 13.30 Uhr 29. November 2025 1x 3h CHF 150.–

INFORMATIK – NEUE MEDIEN

KI – im Alltag integrieren

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen anhand von praktischen Beispielen, wie Sie Künstliche Intelligenz sinnvoll und datenschutzkonform in Ihrem (Arbeits)alltag integrieren können.

Donnerstag, 19.00 Uhr 18. Sept. + 23. Okt. 2025 2x 2h CHF 110.–

Microsoft 365 im Alltag

Haben Sie bereits eine Microsoft 365 Lizenz und wünschen sich eine alltagsbezogene Schulung zu den Möglichkeiten der grossen Microsoft 365-Welt für Ihren Alltag?

Donnerstag, 18.00 Uhr 27. November 2025 1x 2.5h CHF 85.–

3D – Druck Kurs für Erwachsene

In diesem Praxis-Workshop lernen 3D-Druck Neueinsteiger das 1x1 des 3D-Drucks und den gesamten Ablauf vom 3D-Design bis zum Druck eines 3D-Objektes kennen.

Samstag, 9.00 Uhr 8. November 2025 1x 4h CHF 110.–