

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](http://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

<b>Level 1 (A1.1.2) Anfänger mit wenigen Vorkenntnissen</b>	<b>Alice Jost</b>
Mittwoch, 19.40 Uhr	26. August 2026 – 13. Januar 2027
<b>Level 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen</b>	<b>Alice Jost</b>
Donnerstag, 19.40 Uhr	26. August 2026 – 13. Januar 2027
<b>Level 4 (A2.2) Anfänger mit guten Grundkenntnissen</b>	<b>Alice Jost</b>
Mittwoch, 18.00 Uhr	26. August 2026 – 13. Januar 2027
<b>Level 6 (B1.2) Grammatik + Wortschatz gut</b>	<b>Alice Jost</b>
Donnerstag, 18.00 Uhr	27. August 2026 – 7. Januar 2027

### Französisch

<b>Niveau 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen</b>	<b>Francine Volet</b>
Montag, 19.40 Uhr	24. August 2026 – 4. Januar 2027
<b>Niveau 6 (B1.2) Fortgeschr.: Gramm. + Wortschatz sehr gut</b>	<b>Francine Volet</b>
Montag, 18.10 Uhr	24. August 2026 – 4. Januar 2027

### Italienisch

<b>Livello 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen</b>	<b>Claudia Biondo</b>
Montag, 19.40 Uhr	24. August 2026 – 4. Januar 2027
<b>Livello 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen</b>	<b>Claudia Biondo</b>
Montag, 18.00 Uhr	24. August 2026 – 4. Januar 2027
<b>Livello 4 (A2.2) Anfänger mit guten Grundkenntnissen</b>	<b>Claudia Biondo</b>
Mittwoch, 18.00 Uhr	26. August 2026 – 13. Januar 2027
<b>Conversazione ab B1</b>	<b>Claudia Biondo</b>
Mittwoch, 19.40 Uhr	26. August 2026 – 13. Januar 2027 15x 75min

### Spanisch

<b>Nivel 5 (B1.1) Fortgeschrittene Anfänger</b>	<b>Judith Balam</b>
Mittwoch, 19.45 Uhr	26. August 2026 – 13. Januar 2027
<b>Nivel 8 (C1.1) Grammatik + Wortschatz sehr gut</b>	<b>Judith Balam</b>
Mittwoch, 18.10 Uhr	26. August 2026 – 13. Januar 2027

### KOMMUNIKATION – BETRIEB – ORGANISATION

<b>Geschicht kotern – nie wieder sprachlos</b>	<b>Adrian Bräm</b>
In diesem Kurs lernen Sie die 10 sicheren Strategien sowie Tipps und Tricks, um Schlagfertigkeit zu trainieren und selbstbewusst zu reagieren.	
Dienstag, 19.00 Uhr	15. September 2026 1x 2.5h CHF 70.–
<b>Stressfrei plaudern – locker unterhalten</b>	<b>Adrian Bräm</b>
Der Kurs vermittelt einfache Techniken für erfolgreiches Netzwerken, überzeugendes Platzieren von Ideen und entspannte, stressfreie Gespräche.	
Donnerstag, 19.00 Uhr	17. September 2026 1x 2.5h CHF 70.–
<b>Körpersprache lesen leicht gemacht – mit der O.A.R.-Methode</b>	<b>Saara Huhtasaari</b>
In diesem Workshop lernen Sie mit der O.A.R.-Methode das Verhalten anderer zu erkennen, richtig zu reagieren und Warnsignale in Beziehungen frühzeitig zu deuten.	
Dienstag, 18.30 Uhr	27. Oktober 2026 1x 2.5h CHF 70.–
<b>Farbanalyse – Workshop</b>	<b>Ursula Brun</b>
Entdecken Sie Ihre persönliche Farbpalette. In diesem Workshop tauchen Sie in die Welt der Farben ein und lernen, mit Ihrer persönlichen Farbpalette Ihre Garderobe unabhängig von Modetrends bewusst zu planen und auszuwählen.	
Donnerstag, 18.30 Uhr	26. November 2026 1x 3h CHF 130.–

Information und Anmeldung:  
[www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch) | [info@eb-seetal.ch](mailto:info@eb-seetal.ch)  
079 843 11 60  
Alte Klosterstrasse 15 | 6283 Baldegg

[www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch)

### KUNST – HANDWERK – KULTUR

<b>Sommermalerei in Römerswil</b>	<b>Rita Sidler</b>
Malen im Garten der Stille. Inmitten der Sommerfülle entsteht ein Bild Ihres Sommers.	inkl. Material
Donnerstag, 14.00 Uhr	20. August 2026 1x 3h CHF 85.–
<b>Schal weben mit Schattengewebe Tageskurs</b>	<b>Johanna Eschmann</b>
Sie lernen die Webtheorie, probieren Farbkombinationen am Tischwebrahmen aus, nähen einen Hohlsaum und fertigen so einen Schal zum Mitnehmen.	inkl. Material (Merinowolle)
Samstag, 9.00 Uhr	29. August 2026 1x 8.5h CHF 240.–
<b>Schal weben mit Sockenwolle 2 – Tageskurs</b>	<b>Johanna Eschmann</b>
Unter fachkundiger Leitung lernen Sie von Grund auf einen Schal zu planen, den Tischwebrahmen einzurichten und das Gewebe herzustellen.	exkl. Material (Sockenwolle)
Sa/So, 9.00 Uhr	5. + 6. September 2026 2x 8h CHF 375.–
<b>Kalligrafie mit der Bandzugfeder</b>	<b>Beat Arnet</b>
In diesem Kurs lernen und vertiefen Sie die Schrift der Unziale und/oder der humanistischen Kursive und entwickeln Schritt für Schritt ein sicheres, ausdrucksstarkes Schriftbild.	
Samstag, 9.00 Uhr	12.9., 10+24.10. 2026 3x 3h CHF 240.–
<b>Kranz aus Herbstblüten in Urswil</b>	<b>Marlis Fischer</b>
Binden Sie einen Kranz aus Hortensien, Herbstlaub und Herbstschönheiten.	
Samstag, 14.00 Uhr	12. September 2026 1x 2.5h CHF 105.–
<b>Führung im Rosengart Museum in Luzern</b>	
Führung durch eine der bedeutendsten privaten Kunstsammlungen der Schweiz. Entdecken Sie Werke von Pablo Picasso, Paul Klee und weiteren Künstlern der klassischen Moderne und erfahren Sie spannende Hintergründe. exkl. Eintritt	
Samstag, 13.00 Uhr	17. Oktober 2026 1x 75 Min. CHF 20.–
<b>Jodeln</b>	<b>Anita Schmid-Bachmann</b>
In diesem Kurs entdecken Sie ihre eigene Stimme, finden Ihren persönlichen Rhythmus und erlernen die verschiedenen Jodeltechniken und erfahren dabei, wie viel Freude gemeinsames Singen und Jodeln bereiten kann.	
Donnerstag, 19.45 Uhr	22.+29.10., 3.+17.12.2026 4x 1.5h CHF 250.–
<b>Alphorn – Schnupperkurs in Hochdorf</b>	<b>Christian Schweizer</b>
Woher kommt das Schweizer Traditionsinstrument und wieso klingt es, wie es klingt? Gemeinsam erkunden wir, wie man ein Alphorn bläst – auch ohne Vorkenntnisse.	inkl. Miete des Alphorns
Samstag, 9.00 Uhr	24. Oktober 2026 1x 3h CHF 85.–
<b>Gelli Printing</b>	<b>Evelyne Durrer</b>
Entdecken Sie das kreative Arbeiten mit Gel Platten sowie Stempelkissen, originellen Stempeln und Schablonen. Durch Auflegen und Drucken entstehen spielerisch viele einzigartige Postkarten.	
Mittwoch, 19.00 Uhr	4. November 2026 1x 2.5h CHF 130.–
<b>Trockenblumen Weihnachtskranz in Kleinwangen</b>	<b>Corina Rogger</b>
Gestalten Sie Ihren individuellen Trockenblumenkranz aus hochwertigen Blumen – für Tür oder Tisch – und lernen Sie dabei die Kunst des Bindens.	
Mittwoch, 18.30 Uhr	18. November 2026 1x 3h CHF 120.–
<b>Handlettering und Brushlettering – Grundlagen</b>	<b>Alisha Lehmann</b>
Sie erhalten eine Einführung in die Kunst des Hand- und Brushletterings und lernen dabei die wichtigsten Materialien sowie deren Anwendung kennen.	
Samstag, 9.00 Uhr	28. November 2026 1x 3h CHF 130.–
<b>Baumeister mit Biss in Beinwil am See</b>	<b>Markus Bieri</b>
Am Hallwilersee folgen Sie den Spuren des Bibers, lernen dieses faszinierende Tier kennen und entdecken seine Bedeutung für Natur und Mensch.	
Sonntag, 7.00 Uhr	29. November 2026 1x 2.5h CHF 55.–
<b>FAMILIE</b>	
<b>Multitasking-Mütter: Zwischen Glück und Überforderung</b>	<b>Prisca Valguarnera</b>
In diesem Kurs reflektieren wir die vielfältigen Rollen von Müttern, schaffen Raum für Austausch, Lachen und halten inne. Dabei teilen wir praktische Tipps und Erfahrungen zur besseren Organisation des Multitasking-Lebens.	
Freitag, 19.00 Uhr	11. und 18. September 2026 2x 2.5h CHF 150.–
<b>Hör doch mal zu – hirngerechte Kommunikation mit Kindern</b>	<b>Prisca Valguarnera</b>
In diesem Kurs lernen Sie, typische Kommunikationsprobleme mit Kindern zu erkennen und durch klare, gezielte und reduzierte Sprache mehr Verständnis und Miteinander zu erreichen.	
Freitag, 19.00 Uhr	16. + 23. Oktober 2026 2x 2.5h CHF 150.–
<b>Mathemagie 2.0</b>	<b>Jacqueline Germann</b>
Sie lassen sich von neuen Kunststücken mit Karten, Münzen und Würfeln verzaubern und entdecken durch Beobachtung, gezielten Fragen und gemeinsamer Besprechung die mathematischen Prinzipien hinter den Tricks.	
Mittwoch, 13.45 Uhr	25. November 2026 1x 3.25h CHF 95.–

### Reiseprogramm Vorankündigung 2027

**Madrid und Toledo**  
Historisches Toledo trifft auf das pulsierende Madrid – Kunst, Kultur und spanisches Lebensgefühl von El Greco bis Picasso.

Nicole Wildisen  
Oktober 2027  
6 Tage

**Andalusien – auf den Spuren von Kolumbus**  
Eine abwechslungsreiche Reise mit Natur pur im Naturpark Coto Doñana und den weitläufigen Stränden Huelvas bis zu den kulturellen Highlights in Cadix und Sevilla.

Nicole Wildisen  
Mai 2027  
8 Tage

**Galizien – wild, grün und genussvoll**  
Eine Reise zwischen rauer Atlantikküste und üppiger Natur am «Ende der Welt» in Finisterre bis zu lebendigen Städten wie Santiago und A Coruña.

Nicole Wildisen  
Ende Juni 2027  
8 Tage

Detailliertes Programm siehe Website [www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch)

## KÖRPER – GEIST – SEELE

### Fitness

#### MAX – Workout

Anikó Renner

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	24. August 2026 – 4. Januar 2027	15x 30min	CHF 160.–
-------------------	----------------------------------	-----------	-----------

#### Zumba für alle

Anikó 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	24. August 2026 – 4. Januar 2027	15x 55min	CHF 290.–
-------------------	----------------------------------	-----------	-----------

#### Rückengymnastik und Faszientraining

Christina Mattich

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

Mittwoch, 17.45 Uhr	26. August 2026 – 27. Januar 2027	17x 55min	CHF 340.–
---------------------	-----------------------------------	-----------	-----------

#### Pilates

Christina Mattich

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

Mittwoch, 18.45 Uhr	26. August 2026 – 27. Januar 2027	17x 55min	CHF 340.–
---------------------	-----------------------------------	-----------	-----------

#### 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.

Mittwoch, 19.45 Uhr	26. August 2026 – 27. Januar 2027	17x 55min	CHF 340.–
---------------------	-----------------------------------	-----------	-----------

#### Naturverbundenes Hatha Yoga

Jasmin Zihlmann

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

Montag, 18.15 Uhr	24. August 2026 – 25. Januar 2027	18x 75min	CHF 540.–
-------------------	-----------------------------------	-----------	-----------

Montag, 19.45 Uhr	24. August 2026 – 25. Januar 2027	18x 75min	CHF 540.–
-------------------	-----------------------------------	-----------	-----------

#### Yoga – Deine wertvolle Auszeit im Alltag

Nicole Schwegler-Illi

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

Dienstag, 18.15 Uhr	25. August 2026 – 26. Januar 2027	17x 75min	CHF 510.–
---------------------	-----------------------------------	-----------	-----------

Dienstag, 19.45 Uhr	25. August 2026 – 26. Januar 2027	17x 75min	CHF 510.–
---------------------	-----------------------------------	-----------	-----------

#### Yoga – Happy Body, Happy Mind

Irene Isepponi

Deine Oase für wertvolle Zeit mit dir selbst. Nachhaltig stärkende Sequenzen und gezielte Entspannung für Körper und Geist. Achtsame Bewegung, bewusste Atmung, spürbare Ruhe erfahren und mitnehmen.

Mittwoch, 17.45 Uhr	26. August 2026 – 27. Januar 2027	17x 75min	CHF 510.–
---------------------	-----------------------------------	-----------	-----------

Mittwoch, 19.15 Uhr	26. August 2026 – 27. Januar 2027	17x 75min	CHF 510.–
---------------------	-----------------------------------	-----------	-----------

#### Cantienica – Körper in Evolution

Michèle Ramö-Lüpold

Die CANTIENICA®-Methode ist ein Trainingskonzept für natürlichen und ökonomischen Körpergebrauch. Sie stärkt die Selbstwahrnehmung, macht Handlungs- und Bewegungsmuster bewusst und hilft, diese gezielt zu verändern.

Donnerstag, 18.10 Uhr	27. August 2026 – 7. Januar 2027	15x 60min	CHF 450.–
-----------------------	----------------------------------	-----------	-----------

#### Bewegung, die berührt

Jana Schmid

Stabilität und Leichtigkeit ab 60 Jahren  
So nah wie der eigene Atem, so weit wie die innere Weite - dieser Kurs lädt dazu ein, den Körper neu zu entdecken und sich in Bewegung lebendig zu fühlen.

Dienstag, 19.00 Uhr	18. August 2026 – 19. Januar 2027	15x 60min	CHF 320.–
---------------------	-----------------------------------	-----------	-----------

#### 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	27. August 2026 – 28. Januar 2027	18x 75min	CHF 450.–
-----------------------	-----------------------------------	-----------	-----------

### Life Balance

#### Waldbaden in Gelfingen

Claudia Arni

Waldbaden bedeutet, mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen in die Waldatmosphäre einzutauchen - mit dem Effekt einer langanhaltenden Entspannung.

Freitag, 19.00 Uhr	4. September 2026	1x 1h	CHF 10.–
--------------------	-------------------	-------	----------

#### Impulsreferat Reiki

Arno Greter

Erleben Sie die transformative Kraft von Reiki. Investieren Sie jetzt in Ihr eigenes Wohlbefinden, um Ihr neues Gleichgewicht in einem erfüllten Leben zu finden.

Montag, 19.00 Uhr	7. September 2026	1x 2h	CHF 40.–
-------------------	-------------------	-------	----------

#### Flüssig durchs Wasser – Techniktraining für Erwachsene

Gaby Kälin

Möchten Sie Ihre Schwimmtechnik verbessern und sich effizienter im Wasser bewegen? In diesem Schwimmkurs für Erwachsene arbeiten wir gezielt an der Verbesserung Ihres Schwimmstils.  
Anmelden bis 15.06.2026

Mittwoch, 18.00 Uhr	16. September – 21. Oktober 2026	6x 1h	CHF 250.–
---------------------	----------------------------------	-------	-----------

#### Vortrag Barfuss laufen

Roman Gull

Ein Abend voller wertvoller Tipps, um Fehlstellungen vorzubeugen und die Fussgesundheit zu stärken.

Donnerstag, 19.00 Uhr	17. September 2026	1x 2h	CHF 30.–
-----------------------	--------------------	-------	----------

#### Die Tragweite des Atems

Peggy und Stefan Zogg

Die Atmung ist die Grundlage unserer Gesundheit und beeinflusst Organe, Stoffwechsel sowie unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag.

Montag, 19.00 Uhr	12. – 26. Oktober 2026	3x 1.5h	CHF 145.–
-------------------	------------------------	---------	-----------

#### Reiki Level 3 – Entfalte deine Meisterkraft

Arno Greter

Dieser Kurs ist für Sie, wenn Sie Reiki 1 und 2 bereits erlebt haben – und spüren, dass noch mehr möglich ist. Mehr Tiefe. Mehr Energie. Mehr Sie.

Montag 20.00 Uhr	12. Oktober – 30. November 2026	5x 2h	CHF 650.–
------------------	---------------------------------	-------	-----------

#### Workshop Barfuss laufen

Roman Gull

Lernen Sie wirksame Übungen zur Entspannung, Kräftigung, Mobilität und Stabilität der Füsse kennen. Für mehr Balance, Wohlbefinden und eine starke Basis im Alltag.

Samstag, 9.00 Uhr	17. Oktober 2026	1x 4h	CHF 150.–
-------------------	------------------	-------	-----------

### Reiki Level 1 – Anwender und Therapeut

Arno Greter

Reiki ist eine Heilmethode, die die Gesundheit ganzheitlich stärkt. Sie kann gezielt bei jedem Menschen aktiviert werden und hilft, die natürlichen Selbstheilungskräfte zu unterstützen.

Samstag, 10.00 Uhr	17. + 24. Oktober 2026	2x 5h	CHF 220.–
--------------------	------------------------	-------	-----------

### Kaltbaden

Martin Rohner

Eisbaden kann Glücksgefühle auslösen, Schmerzen lindern, entspannen, Stress abbauen und das Immunsystem stärken.

Samstag, 10.15 Uhr	24. Oktober 2026	1x 4 h	CHF 100.–
--------------------	------------------	--------	-----------

### Meditation und Malen mit Gold in der Farbpalette

Rita Sidler

Meditation führt Sie zur inneren Ruhe, die Sie anschliessend mit Pastellkreiden kreativ zum Ausdruck bringen und gestärkt mit nach Hause nehmen. inkl. Garteneintritt, Material, Getränk. Auch einzeln buchbar: pro Abend CHF 75.–

Dienstag, 18.00 Uhr	3. - 17. November 2026	3x 2.5 h	CHF 225.–
---------------------	------------------------	----------	-----------

### Mentaltraining – stark auftreten, wenn es zählt

Meinrad Schwegler

Sie lernen, wie Sie in den konzentrierten Zustand kommen und Ihre gesteckten Ziele erreichen können. Somit verbessern Sie spürbar Ihre Auftrittskompetenz.  
Auch für Jugendliche gut geeignet.

Dienstag, 19.00 Uhr	3. - 24. November 2026	4x 1.5 h	CHF 250.–
---------------------	------------------------	----------	-----------

### Resilienzkompass – eine innere Anleitung zum Innehalten

Martin Rohner

Lernen Sie, wie Resilienz als innere Widerstandskraft verstanden und durch Bilder, Schlüsselgedanken und eigene Kraftquellen im Alltag gestärkt werden kann.

Dienstag, 18.15 Uhr	17. November 2026	1x 2.5h	CHF 55.–
---------------------	-------------------	---------	----------

### Tanzen

#### Tango für Anfänger/-Innen

Karl Weingart und Anita Mehr

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, 18.00 Uhr	30.8.+13.27.9.+11.25.10.+8.22.11.+6.12.	8x 75min	p.P. CHF 260.–
--------------------	---	----------	----------------

## HAUS – GARTEN – KÜCHE

### Pilzkochkurs

Mirjana Thommen

Mit frisch gesammelten Pilzen bereiten wir gemeinsam köstliche Gerichte zu und lassen uns von vielfältigen Aromen und Düften inspirieren.  
inkl. Essen

MO oder MI oder FR, 18.00 Uhr	24. oder 26. oder 28. August 2026	je 1x 4h	je CHF 140.–
-------------------------------	-----------------------------------	----------	--------------

### 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 17.10.2026 Pilze sammeln im Wald.

MO, MI, FR, 19.00 Uhr, SA, 9.00	12., 14., 16. + 17.10.2026	2h, 2x 2.5h, 4h	CHF 180.–
---------------------------------	----------------------------	-----------------	-----------

### Konservieren

Bernadette Bühler-Knüsel

In diesem Kurs holen wir den Herbst ins Glas und lernen, wie man saisonale Köstlichkeiten durch Konservieren haltbar macht.

Samstag, 9.00 Uhr	24. Oktober 2026	1x 6h	CHF 145.–
-------------------	------------------	-------	-----------

### Indisch kochen

Parul Schnitzler

Kochen Sie unter fachkundiger Anleitung ein authentisches indisches Abendessen.  
inkl. Essen

Freitag, 18.00 Uhr	30. Oktober 2026	1x 4h	CHF 180.–
--------------------	------------------	-------	-----------

### Kochkurs für Senioren

Bernadette Bühler-Knüsel

Ein geselliger Kochkurs für Seniorinnen und Senioren, in dem unter fachkundiger Anleitung einfache, gesunde Gerichte zubereitet und gemeinsam genossen werden.  
inkl. Essen

Samstag, 10.00 Uhr	21. November 2026	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	27. + 28. November 2026	1x 3h, 1x 7h	CHF 175.–
-----------------------------	-------------------------	--------------	-----------

### Weihnachtsguetzliwerkstatt

Bernadette Bühler-Knüsel

Guetzle in einer Gruppe macht viel Freude. Verschiedene Teige und unterschiedliche Arten von Formen werden hergestellt und neue Techniken angewendet.

Samstag, 9.00 Uhr	5. Dezember 2026	1x 6h	CHF 145.–
-------------------	------------------	-------	-----------

## INFORMATIK – NEUE MEDIEN

500 FRANKEN  
BILDUNGSGUTSCHEIN

### Digitales Arbeiten Basiskurs

Pirmin Lenherr

Sie haben einfache Kenntnisse und wollen beruflich und persönlich weiterkommen. Lernen Sie die Grundlagen von Word, Excel, Powerpoint, OneDrive, Outlook, OneNote kennen. Eigener Windows-Laptop mitbringen

DI + DO, 18.00 Uhr	20. Oktober – 3. Dezember 2026	14x 1.5h	CHF 800.–
--------------------	--------------------------------	----------	-----------

### Microsoft 365

Dominic Ineichen

Haben Sie bereits eine Microsoft 365 Lizenz und wünschen sich eine alltagsbezogene Grundlagen-schulung zu Tools für Ihren Alltag?  
Laptop mit Microsoft 365 - Login (Lizenz) + Ladekabel mitbringen

Montag, 18.00 Uhr	9. November 2026	1x 2.5h	CHF 85.–
-------------------	------------------	---------	----------

### Instagram – Profil professionell gestalten

Barbara Roth

In diesem Workshop teilen Sie gezielt an Ihrem Instagram-Profil: Von der Bio über Highlights bis zum visuellen Auftritt. Sie erhalten konkrete Tipps, wie Sie Ihren Auftritt klarer und professioneller gestalten können.

Donnerstag, 18.30 Uhr	12. November 2026	1x 2.5h	CHF 90.–
-----------------------	-------------------	---------	----------

### Handyfotografie

Angela Achermann

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Fotografie mit dem Handy – von der Bildgestaltung über wichtige Kameraeinstellungen bis hin zu einfachen Tricks für bessere Fotos.

Donnerstag, 18.30 Uhr	19. November 2026	1x 3h	CHF 75.–
-----------------------	-------------------	-------	----------

Wir freuen uns über Ihre Buchung!  
Das nächste Kursprogramm erscheint im Dezember 2026