

Januar - Juli 2025

Die Kurse finden in der Regel in den Räumlichkeiten der Kantonschule 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 1.5h
- 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 16. Januar – 5. Juni 2025

Level 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen Alice Jost

Mittwoch, 18.00 Uhr 22. Januar – 4. Juni 2025

Level 5 (B1.1) Fortgeschr.: Gramm. + Wortschatz gut Alice Jost

Donnerstag, 18.00 Uhr 16. Januar – 5. Juni 2025

Level 7 (B1.2) Grammatik + Wortschatz gut Alice Jost

Mittwoch, 19.40 Uhr 22. Januar – 4. Juni 2025

Französisch

Niveau 5 (B1.1) Fortgeschr.: Gramm. + Wortschatz gut Francine Volet

Montag, 18.10 Uhr 10. Februar – 30. Juni 2025

ab Niveau B1 Conversation et Grammaire Francine Volet

Montag, 19.45 Uhr 13. Januar – 26. Mai 2025 15x 75min

Italienisch

Livello 1 (A1.1) Anfänger ohne Kenntnisse Claudia Biondo

Montag, 18.00 Uhr 13. Januar – 26. Mai 2025

Livello 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen Claudia Biondo

Mittwoch, 18.00 Uhr 15. Januar – 28. Mai 2025

Livello 5 (B1.1) Fortgeschr.: Gramm. + Wortschatz gut Claudia Biondo

Mittwoch, 19.40 Uhr 15. Januar – 28. Mai 2025

Conversazione ab B2 Claudia Biondo

Montag, 19.40 Uhr 13. Januar – 26. Mai 2025 15x 75min

Spanisch

Nivel 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen Felix Jiménez

Dienstag, 18.10 Uhr 21. Januar – 3. Juni 2025

Nivel 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger Mónica Montoya

Mittwoch, 19.45 Uhr 22. Januar – 4. Juni 2025

Nivel 7 (B2.2) Grammatik + Wortschatz sehr gut Mónica Montoya

Mittwoch, 18.10 Uhr 22. Januar – 4. Juni 2025

Deutsch

A1 Deutsch im Alltag (fide) Dorothea Käsermann

ohne Vorkenntnisse

Montag, 18.00 Uhr 13. Januar – 26. Mai 2025

A2 Deutsch bei der Arbeit und im Alltag in der Schweiz (fide) Dorothea Käsermann

Voraussetzung: Deutschkenntnisse A1

Mittwoch, 18.00 Uhr 15. Januar – 28. Mai 2025

B1 Konversation und Grammatik (fide) Dorothea Käsermann

Voraussetzung: Deutschkenntnisse fide-Sprachenpass A2 oder Kursbestätigung A2

Montag, 19.40 Uhr 13. Januar – 26. Mai 2025

B2 Konversation und Grammatik (fide) Dorothea Käsermann

Voraussetzung: Deutschkenntnisse fide-Sprachenpass B1 oder Kursbestätigung B1

Mittwoch, 19.40 Uhr 15. Januar – 28. Mai 2025

INFORMATIK – NEUE MEDIEN

Digital – Kurs

Sie haben einfache Anwenderkenntnisse und wollen beruflich und persönlich weiterkommen.
Lernen Sie die Grundlagen von Word, Excel, Powerpoint, OneDrive, Outlook, OneNote... kennen.
Bildungsgutschein des Kantons Luzern. CHF 800.- minus CHF 500.- eigener Windows-Laptop mitbringen.

Mittwoch, 18.00 Uhr 8. Januar – 16. April 2025 13x 90min CHF 800.–

Kursprogramm

1. Halbjahr 2025

Information und Anmeldung:

www.eb-seetal.ch | info@eb-seetal.ch

079 843 11 60

Alte Klosterstrasse 15 | 6283 Baldegg

www.eb-seetal.ch

 EB Seetal

KUNST – HANDWERK – KULTUR

Filzhut selbstgemacht in Hitzkirch Evelin Emmenegger-Eberli

Sie fertigen einen Filzhut an, ganz nach Ihren Wünschen und Ideen. Dabei verarbeiten Sie einen Rohling aus Woll- oder Haarfiltz zum individuellen Unikat.

Dienstag, 18.30 Uhr 4. + 11. Februar 2025 2x 3h CHF 210.–

Allroundertasche selbstgenäht in Gelfingen Manuela Hunkeler

Nähen Sie unter fachkundiger Anweisung eine geräumige Tasche für jeden Gebrauch. Für geübte Anfänger.

inkl. Schnittmuster, Miete der Nähmaschine und Snack. exkl. Stoff

Mittwoch, 18.30 Uhr 12. + 19. Februar 2025 2x 3h CHF 135.–

Jodeln – Workshop Anita Schmid-Bachmann

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

Dienstag, 19.30 Uhr 11. März – 1. April 2025 4x 1.5h CHF 250.–

Wildbienen fördern – aber richtig! Markus Bieri

Die Kursteilnehmenden lernen mit welchen Massnahmen sie den Wildbienen helfen können.

inkl. Herstellung von Wildbienen-Nisthilfen

Samstag, 9.00 Uhr 15. März 2025 1x 3h CHF 90.–

Powder & Prosecco in Hochdorf Vreni Dehen

Möchten Sie sich gerne öfters schminken, wissen aber nicht wie? Dann sind Sie hier genau richtig. An diesem Workshop lernen Sie sich natürlich und typgerecht zu schminken.

inkl. Apéro + Giveaway

Donnerstag, 19.00 Uhr 27. März 2025 1x 2h CHF 95.–

Freitag, 9.00 Uhr 28. März 2025 1x 2h CHF 95.–

Dekotablar für Ostern in Bleulikon Karin Büttler

Aus Holzsticks (22x8x160mm) entsteht ein Tablar. Wir befüllen das Tablar mit österlichen Deko-Elementen. Nach Ostern kann das Tablar wieder verwendet werden für die nächste Deko.

inkl. Mat. + Snack

Freitag, 19.00 Uhr 28. März 2025 1x 3h CHF 105.–

Führung am Baldeggersee Markus Bieri

Ranger, wie man sie aus nordamerikanischen Beiträgen kennt, gibt es auch vor unserer Haustüre. Denn es gibt viel schützenswerte Natur um den Baldeggersee.

Samstag, 9.00 Uhr 29. März 2025 1x 2.5h CHF 30.–

Alltagsfrisuren Katja Eicher

Lernen Sie in einer gemütlichen Atmosphäre verschiedene Frisuren kennen. Ihre Haare sollten

mindestens Schulterlänge haben, ansonsten können Sie gerne an einem der Musterköpfe üben.

inkl. Apéro

Freitag, 19.00 Uhr 11. April 2025 1x 3h CHF 70.–

Panflötenkurs in Altwis Yolanda Widmer

In einer kleinen Gruppe haben Sie die Möglichkeit, die Panflöte – ein altes Hirteninstrument – spielen zu

lernen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Die Panflöte kann für Fr. 80.- (2 Monate) gemietet werden.

Donnerstag, 20.00 Uhr 1. Mai – 3. Juli 2025 8x 50min CHF 210.–

Strohhut selbstgemacht in Hitzkirch Evelin Emmenegger-Eberli

Wir stellen unseren eigenen Strohhut her. Rohlinge aus Exotengeflecht bilden dabei die Grundlage. Ihren Ideen und Wünschen sind (fast) keine Grenzen gesetzt, jedes Stück wird ein Unikat.

Freitag, 18.30 Uhr 9. + 16. Mai 2025 2x 3h CHF 210.–

Schwyzerörgeli – Schnupperkurs Stefan Achermann

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

Samstag, 10.00 Uhr 17. Mai 2025 1x 5h CHF 230.–

FAMILIE

Die Kraft der „Neuen Autorität“ Gabriela Amstad

Was verbirgt sich hinter diesem Ansatz? Welche Grundsätze und welche Haltung liegen ihm zugrunde? Und vor allem, wie können wir die „Neue Autorität“ aktiv in unseren Erziehungsalltag integrieren?

Dienstag, 19.00 Uhr 18. März + 8. April 2025 2x 2.5h CHF 110.00

Gamer Parents Florian Lippuner

Dieser Workshop stärkt Eltern und hilft, Games als Chance und Herausforderung zugleich zu verstehen.

Samstag, 9.00 Uhr 8. März 2025 1x 3h CHF 80.–

KOMMUNIKATION – BETRIEB – ORGANISATION

Abenteuer Schreiben – Von der Idee bis zum Buch René Schurtenberger

Lernen Sie, wie Fantasie mit Hilfe verschiedener Techniken zu einem Werk entstehen können.

Samstag, 10.00 Uhr 15. + 29. März, 12. April 2025 3x 7h CHF 280.–

Farb- und Stilberatung Fabienne Thali

Lernen Sie, wie Sie sich mit optimalen Farben und dem passenden Stil typgerecht kleiden.

Dienstag, 19.00 Uhr 25. März 2025 1x 2.5h CHF 75.–

Steuererklärung leicht gemacht Roger Jost

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 10. März 2025 1x 3h CHF 95.–



Pirmin Lenherr

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 3. Februar – 23. Juni 2025 15x 55min CHF 290.–

Zumba Teens

Zumba Teens richtet sich an Jugendliche zwischen 12 – 19 Jahren. Zumba ist ein inspirierendes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik.

Montag, 18.15 Uhr 3. Februar – 23. Juni 2025 15x 55min CHF 250.–

Rückengymnastik und Faszientraining

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

Mittwoch, 17.45 Uhr 12. März – 2. Juli 2025 14x 55min CHF 270.–

Pilates

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

Mittwoch, 18.45 Uhr 12. März – 2. Juli 2025 14x 55min CHF 270.–

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 12. März – 2. Juli 2025 14x 55min CHF 270.–

Tennis «Fast learning I» in Hochdorf

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

Donnerstag, 14.00 Uhr 8. Mai – 12. Juni 2025 5x 2h CHF 230.–

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 10. März – 30. Juni 2025 13x 75min CHF 390.–

Montag, 19.45 Uhr 10. März – 30. Juni 2025 13x 75min CHF 390.–

Yoga – Deine wertvolle Auszeit im Alltag

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

Dienstag, 18.15 Uhr 11. März – 1. Juli 2025 14x 75min CHF 420.–

Dienstag, 19.45 Uhr 11. März – 1. Juli 2025 14x 75min CHF 420.–

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 12. März – 2. Juli 2025 13x 75min CHF 390.–

Mittwoch, 19.15 Uhr 12. März – 2. Juli 2025 13x 75min CHF 390.–

Qi Gong

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

Donnerstag, 18.00 Uhr 13. März – 3. Juli 2025 12x 75min CHF 300.–

Tanzen

Line Dance

Lisbeth Zingg & Jacqueline Lehmann

Line Dance ist Bewegung mit andern aber ohne Partner, ist Genuss an der mitreissenden Musik, weckt Ihre Lebensfreude und gibt uns bei jedem Tanz die Gelegenheit, Neues zu lernen!

Samstag, 9.30 Uhr 15. März – 5. April 2025 4x 1h CHF 80.–

Salsa für Frauen

Janet Ruckstuhl

Sich ganz der Musik hingeben, den Rhythmus spüren, sich treiben lassen und einfach geniessen – das ist Salsa. Inkl. Salsa Ladies Styling, Bachata und Merengue

Samstag, 10.45 Uhr 15. März – 12. April 2025 5x 1h CHF 95.–

Samstag, 10.30 Uhr 10. Mai – 14. Juni 2025 5x 1h CHF 95.–

Tango für Anfängerinnen und Anfänger in Hochdorf

Karl Weingart und Anita

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 19.1., 2.+16.2., 9.+30.3., 13.4., 11.+25.5., 15.+29.6. 10x 75min CHF 325.–

Tango Mittelstufe in Hochdorf

Karl Weingart und Anita Mehr

Sie können eine angenehme Haltung aufbauen und lernen weitere Figuren- und Schrittelelemente.

Außerdem lernen Sie eigene Kombinationen aus verschiedenen Figurenelementen zu kreieren.

Sonntag, 18.00 Uhr 19.1., 2.+16.2., 9.+30.3., 13.4., 11.+25.5., 15.+29.6. 10x 75min CHF 325.–

Life Balance

Ätherische Öle – so viel mehr als nur ein Duft in Ballwil

Sheila Hollinger

Kennenlernen und Anwenden von natürlichen und wirkungsvollen Ölen auf körperlicher und emotionaler Ebene für sich und seine ganze Familie – mit Do-It-Yourself-Produkten für zu Hause.

Mittwoch, 19.00 Uhr 29. Januar 2025 1x 2h CHF 45.–

Dienstag, 19.00 Uhr 25. Februar 2025 1x 2h CHF 45.–

Montag, 19.00 Uhr 31. März 2025 1x 2h CHF 45.–

Eisbaden

Martin Rohner

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

Sonntag, 10.00 Uhr 19. Januar 2025 Therorie und Praxis 1x 3.5h

Donnerstag, 18.00 Uhr 30. Jan. + 13. Feb. 2025 nur Praxis 2x 1.5h CHF 155.–

Es sind auch einzelne Praxisteile buchbar 19. Jan./ 30. Jan./ 13. Feb. 2025 je 1.5h je CHF 25.–

Klangschalen – Massage

Samuel Staffelbach

An diesem Tageskurs erleben und lernen Sie tiefgehende und praktische Klangschalen-Tools für einen entspannten und ausgeglichenen Alltag für sich selber und ihren Nahestehenden kennen und anwenden.

Samstag, 9.00 Uhr 15. Februar 2025 1x 6.5h CHF 195.–

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.

Donnerstag, 19.00 Uhr 20. Februar 2025 1x 2h CHF 40.–

Fokusgruppe zur Stressbewältigung in Hochdorf

Jennifer Singham

Mehr Lebensqualität und Gesundheit mit einfachen Methoden, welche die aktive Regeneration schnell & effektiv unterstützen. Lernen Sie die Stressursachen selbstwirksam zu lösen.

Dienstag, 17.30 Uhr 4. März – 8. April 2025 6x 1h CHF 225.–

Dienstag, 17.30 Uhr 6. Mai – 10. Juni 2025 6x 1h CHF 225.–

Tarot – die Welt der Antworten in Inwil

Melanie Feierabend

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

Mittwoch, 19.00 Uhr 12. März 2025 1x 2.5h CHF 45.–

Erkennen Sie Ihre intuitiven Fähigkeiten

Corinne Suter

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.

Donnerstag, 18.30 Uhr 13. – 27. März 2025 3x 2h CHF 190.–

Reiki – Level 1

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.

Donnerstag, 19.00 Uhr 13. März – 17. April 2025 6x 2h CHF 220.–

Resilienz Training

Mirjam Herzog und Benno Aeschbach

Steigende Belastungen im Alltag und Beruf fordern uns täglich. Resiliente Menschen handeln selbst in turbulenten Zeiten bewusst und zuversichtlich und gehen gestärkt daraus hervor.

Donnerstag, 19.00 Uhr 13. – 27. März 2025 3x 75min CHF 110.–

Die Geheimnisse der weiblichen Lust

Sonja Blattner

Die Sexualenergie ist unsere stärkste Lebensenergie. Wie schön, wenn die Freude daran bis ins hohe Alter gelebt werden würde. Ein inspirierender Vortrag für alle, die dazulernen möchten.

Freitag, 19.00 Uhr 14. März 2025 1x 2.5h CHF 69.–

Mehr Leichtigkeit und Schwung mit Faszientraining

Mariette Inderbitzin

Im Kurs „Mehr Leichtigkeit und Schwung mit Faszientraining“ lernen Sie, wie Sie durch gezieltes Training Ihre Faszien stärken und lockern können.

Mittwoch, 18.30 Uhr 11. Juni 2025 1x 2.5h CHF 60.–

HAUS – GARTEN – KÜCHE

Einheimische Vitalpilze

Mirjana Thommen & Monika Senn

Der zweiteilige Kurs bietet eine theoretische Einführung zu Pilzen und ihrer Heilkraft, eine Pilzsuche im Wald sowie gemeinsamer Kochrunde in der Küche.

inkl. Essen

Fr, 18.00 Uhr, Sa 9.00 Uhr 7. & 8. Februar 2025 1x 3h, 1x 7h CHF 175.–

Sauerteigbrot in Hochdorf

Bernadette Bühler-Knüsli

Herstellen und Pflegen von Sauerteig. Backen mit Sauerteig.

Brot darf nach Hause genommen werden

Dienstag, 18.00 Uhr 18. März 2025 1x 4h CHF 110.–

Achtsamer Kochabend

Martin Rohner & Carmelo Buffoli

Dieser Kurs lädt die Teilnehmenden ein, sich in den Prozess des Kochens und Essens einzulassen und die Erfahrung der Entschleunigung und Achtsamkeit auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene zu erleben.

inkl. Essen

Freitag, 18.00 Uhr 21. März 2025 1x 4h CHF 160.–

Brotbackkurs – Grundlagen in Hochdorf

Bernadette Bühler-Knüsli

Teige mit sehr wenig Hefe, mit Vorteig, mit individuellen Mehlmischungen und langer Triebführung. Wir formen verschiedene Brot- und Zopfgebäcke.

Brote dürfen mit nach Hause genommen werden

Dienstag, 16.00 Uhr 25. März 2025 1x 6h CHF 145.–

Gnocchi & Pasta hausgemacht in Hochdorf

Bernadette Bühler-Knüsli

Teigwaren in verschiedenen Formen und Farben, gefüllt mit Frühlingsgemüse. Gnocchi mit Griess und Ricotta oder mit Kartoffeln lust- und freudvoll selbstgemacht.

inkl. Essen

Dienstag, 18.00 Uhr 8. April 2025 1x 4h CHF 110.–

Vortrag „Teamsälbermache“

Eveline Beeli

Entdecken Sie mit Frau Chlämmelrisack neue Wege im Umgang mit Ernährung!

inkl. Apéro

Freitag, 19.00 Uhr 13. Juni 2025 1x 1h CHF 30.–

Reiseprogramm 2025

Valencia

Nicole Wildisen

DO 17. 4. bis

MI 23. 4. 2025

Ustertraditionen und vieles mehr in Valencia und Gastronomie auf höchstem Niveau.

Detailliertes Programm siehe Website www.eb-seetal.ch

Andalusien

Nicole Wildisen

SA 20. 9. bis

SO 28. 9. 2025

Die Reise startet in Almeria, mit der einzigen Wüste Europas. Weiter geht es nach Granada und einem Abstecher zu den weissen Dörfern der Sierra Nevada. Den Abschluss geniessen wir in Málaga.

Wir freuen uns über Ihre Buchung!

Das nächste Kursprogramm erscheint im Juni 2025

RAIFFEISEN

Nähere Informationen zu Kursinhalten und Kursleitenden: www.eb-seetal.ch und  079 843 11 60