

## Januar – Juli 2018

Die Kurse finden in der Regel in den Räumlichkeiten der Kantonsschule Seetal in Baldegg statt. Bis spätestens 14 Tage vor Kursstart wird eine verbindliche Teilnahmebestätigung oder eine Kursabsage (bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) verschickt. Speziell abgestimmte Kurse für Firmen und Vereine sind auf Anfrage möglich.

### Kommunikation – Betrieb – Organisation

#### Selbstschutz für Frauen

Petra Bättig + Corinne Häusler

Selbstverteidigung und starkes Ich: Erlernen von effektiven Selbstschutz-Strategien gegen tätliche Angriffe – von Frauen für Frauen.

Samstag, 9.00 Uhr 5. + 12. Mai 2018 2x 3h CHF 175.00

#### Fertig mit dem Lernstress!

Esthi Wildisen

Lernen mit Kindern bedeutet oft Stress für die ganze Familie. Erlernen Sie als Eltern Strategien und Haltungen – damit Lernen besser gelingen kann und der gemeinsame Alltag leichter wird.

Mittwoch, 19.30 Uhr 7., 14. + 28. März 2018 3x 2h CHF 175.00

#### Sicher durch den Verkehrsdschungel

Herbert Hess

Sind seit Ihrer Autoprüfung einige Jahre ins Land gezogen? Erfahren Sie Wichtiges und Wissenswertes zu aktuellen Regeln + Verkehr – damit Sie (wieder) sicher durch den Verkehrsdschungel kommen.

Donnerstag, 19.30 Uhr 22. März 2018 1x 2h CHF 40.00

#### Steuererklärung 2017 – keine Hexerei!

Roger Jost

Sie erlernen das Ausfüllen der Steuererklärung für Privatpersonen mit der Steuersoftware des Kantons Luzern – einfach und schnell. Mit Steuerpartipps.

Dienstag, 19.00 Uhr 6. + 13. März 2018 2x 2h CHF 135.00

#### Mein gutes Recht

Stephanie Bieri

Im Alltag stösst man immer wieder auf rechtliche Fragen und Konflikte (Nachbarn, Arbeitgeber, Versicherungen, etc.). Wie geht man diese an und findet zu konstruktiven Lösungen und Vereinbarungen?

Donnerstag, 19.00 Uhr 24. Mai 2018 1x 2h CHF 40.00

### Körper – Geist – Seele

#### Fitness

#### deepWORK – athletisch, einfach, dynamisch!

Raphael Müller

Funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Bei toller Musik schwitzen, trainieren und gleichzeitig Stress abbauen.

Dienstag, 19.00 Uhr 16. Januar – 29. Mai 2018 15x 1h CHF 290.00

#### Zumba Fitness

Andrea Arce

Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen Tänzen – DAS dynamische und spassige Fitnessprogramm!

Montag, 19.30 Uhr 15. Januar – 11. Juni 2018 15x 1h CHF 290.00

#### Zumba Gold

Andrea Arce

Südamerikanische Rhythmen und einfach zu erlernende Schrittkombinationen – für bewegungsbegeisterte Menschen ab ca. 50 Jahren.

Montag, 18.30 Uhr 15. Januar – 11. Juni 2018 15x 50 Min. CHF 275.00

#### Rückengymnastik

Christina Mattich

Stärken Sie Ihren Rücken – ganz konkret: Sie trainieren ganze Muskelketten, mobilisieren, entspannen, dehnen und stabilisieren.

Mittwoch, 17.45 Uhr 24. Januar – 6. Juni 2018 15x 1h CHF 290.00

#### Pilates

Christina Mattich

Eine präventive Bewegungsform für jedes Alter, unabhängig der körperlichen Fitness. Sie schult die bewusste Atmung, verbessert die Haltung und kräftigt die tiefliegende Muskulatur.

Mittwoch, 19.00 Uhr 24. Januar – 6. Juni 2018 15x 1h CHF 290.00

#### FIT – for men only!

Christina Mattich

Training für Männer: Fit sein für den Sport und die täglichen Herausforderungen. Kraft, Koordination und Stabilisation werden mit funktionellen Übungen gezielt trainiert.

Mittwoch, 20.15 Uhr 24. Januar – 6. Juni 2018 15x 1h CHF 290.00

### Tanzen Weitere Kurse werden laufend auf der Website ausgeschrieben.

#### Jive I

Katharina Boller

Grundkurs für Jive, mit diversen Figuren und Elementen aus dem Rock'n Roll.

Sonntag, 20.30 Uhr 22. April – 3. Juni 2018 6x 1.25h CHF 195.00

#### Jive II

Katharina Boller

Weitere Figuren. Voraussetzung: Grundkurs Jive I besucht.

Sonntag, 16.00 Uhr 18. Februar – 25. März 2018 6x 1.25h CHF 195.00

## 1. Semester 2018

### Information und Anmeldung:

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

www.eb-seetal.ch

### Allgemeine Tänze I

Katharina Boller

Grundschule für Disco Fox, Slowfox, Englisch Walzer und Cha-Cha-Cha.

Sonntag, 19.00 Uhr 22. April – 3. Juni 2018 6x 1.25h CHF 195.00

### Allgemeine Tänze II

Katharina Boller

Weitere Figuren zu Disco Fox, Englisch Walzer, Ch-Cha-Cha; neu dazu: Tango, Wiener Walzer. Voraussetzung: Allgemeine Tänze I besucht.

Sonntag, 17.30 Uhr 18. Februar – 25. März 2018 6x 1.25h CHF 195.00  
Sonntag, 20.30 Uhr 18. Februar – 25. März 2018 6x 1.25h CHF 195.00

### Allgemeine Tänze IV

Katharina Boller

Weitere Figuren zu den Tänzen aus den Kursen I-III; neu dazu: Samba.

Sonntag, 19.00 Uhr 18. Februar – 25. März 2018 6x 1.25h CHF 195.00

### Life Balance

#### Starke Gedanken

Bruno Tanner

Starke Gedanken sind die Basis für ein zufriedenes, erfolgreiches und gesundes Leben. Starke Gedanken sind kein Zufall, sondern bewusst wähl- und lernbar.

Montag, 19.00 Uhr 7. + 14. Mai 2018 2x 2.5h CHF 125.00

### Meditation – bewusst zu mehr Gelassenheit

Katharina Pastore

Schöpfen Sie Lebensqualität und Gelassenheit durch konzentrierte Entspannung.

Montag, 19.00 Uhr 19. Februar – 26. März 2018 6x 1h CHF 130.00

### Yoga-Unterricht

Ottilia Scherer

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

Dienstag, 18.15 Uhr 20. Februar – 3. Juli 2018 17x 1.25h CHF 425.00  
Dienstag, 19.45 Uhr 20. Februar – 3. Juli 2018 17x 1.25h CHF 425.00  
Mittwoch, 17.45 Uhr 21. Februar – 4. Juli 2018 17x 1.25h CHF 425.00  
Mittwoch, 19.15 Uhr 21. Februar – 4. Juli 2018 17x 1.25h CHF 425.00

### 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 22. Februar – 28. Juni 2018 14x 1.25h CHF 350.00

Garten der Stille (Römerswil): Beginnen Sie in der Morgenfrische mit Qi Gong den Tag. Beat Gassmann

Sonntag, 8.30 Uhr 24. Juni 2018 1x 1.5h CHF 30.00  
Sonntag, 8.30 Uhr 1. Juli 2018 1x 1.5h CHF 30.00

### Haus – Garten – Küche

#### Elektrosmog – Bedrohung für die Gesundheit?

Franz Ulrich

WLAN, Kochherd, Mobilfunk, Hausinstallationen: Elektromagnetische Strahlung ist im Alltag allgegenwärtig. Wie beeinflusst Strahlung die Gesundheit und wie kann mit einfachen Mitteln Abhilfe geschaffen werden?

Donnerstag, 19.30 Uhr 15. März 2018 1x 2h CHF 40.00

#### Heilkräuter vor unserer Haustüre

Anita Thalmann

Auf einem Kräuterspaziergang entdecken Sie zusammen mit der Herbalistin Heilkräuter und erfahren viel Wissenswertes zu Geschichte, Heilwirkung und Verwendung.

Samstag, 14.00 Uhr 26. Mai 2018 1x 2.5h CHF 40.00

#### Olivenöl – das flüssige Gold

Silvan Brun

Olivenöle gibt es wie Sand am Meer. Aber welche dieser Öle verdienen das Prädikat «Extra Virgin»? Welches Öl wird für was verwendet? Verkostung von verschiedenen Olivenölen.

Donnerstag, 19.30 Uhr 17. Mai 2018 1x 1.5h CHF 35.00

#### Sushi – kunstvoll und fein

Nahoko Buck

Sushi ist «jin» – und das zu Recht: Die asiatische Leckerei ist ein wertvoller Lieferant von Eiweissen, Jod, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D. Erlernen Sie die Kunst der Sushi-Zubereitung.

Donnerstag, 18.30 Uhr 7. Juni 2018 1x 3h CHF 95.00

Nicole Wildisen  
8.4. – 13.4.2018  
im DZ ab CHF 1'500.-

#### Valencia

Stadt mit Charme  
6 Tage! Modernste Architektur, authentischer Stadtkern, urige Quartiere, Velotur zu Stränden im Naturreservat, Segelfahrt und spanische Gastronomie auf höchstem Niveau.

#### Piemont

Genuss & Bewegung  
5 Tage! Unterkunft in charmantem Landgut, typisch piemontesisches Essen, Bewegung (Yoga/Pilates/Aquafit) und Relaxen im Park, Möglichkeit zum Wandern und Biken.

Christina Mattich  
6.9. – 10.9.2018  
im DZ CHF 1'120.-

#### Andalusien

Córdoba, Ronda, Caños de Meca  
8 Tage! Kulturelle Reichtümer in Córdoba und Ronda, idyllische Küstenwanderungen kombiniert mit Flamencokonzerten und gastronomischen Leckerbissen.

Nicole Wildisen  
30.9. – 7.10.2018  
im DZ ab CHF 2'400.-

**Haus – Garten – Küche**

**Die vielseitige Getreideküche**

Irene Weingartner-Kaufmann

Quinoa, Buchweizen, Mais, Hafer, Amaranth, Dinkel, Gerste & Co. sind gesund und liefern unserem Körper viele wertvolle Nähr- und Vitalstoffe. Und lecker sind sie auch. Theorie + Kochen.

Donnerstag, 18.30 Uhr 26. April 2018 1x 3h CHF 85.00

**Die schnelle Alltagsküche**

Heidi Bucher

Fehlen Ihnen im Alltag manchmal die Ideen für kreatives und abwechslungsreiches Kochen? Das muss nicht sein. Tipps und Rezepte für schnelle, einfache und (trotzdem) feine Gerichte.

Mittwoch, 18.30 Uhr 23. Mai 2018 1x 3h CHF 85.00

**Informatik – Neue Medien**

**Lehrplan 21 – Informatik für Eltern**

Urs Meier

Lehrplan 21: Wie ist das Fach «Medien und Informatik» aufgebaut? Wie kann/soll ich mein Kind begleiten? Theorie: Überblick und Einführung ins Thema. Praxis: Schreiben einfacher Programme.

Montag, 19.45 Uhr 26. Februar – 12. März 2018 3x 1.5h CHF 185.00

**PC-Kurs für blutige Anfänger/-innen**

Pirmin Lenherr

Zählen Sie sich, was den Umgang mit dem Computer betrifft, zu den «hoffnungslosen Fällen»? Dann sind Sie hier genau richtig! Computer, E-Mail, Internet & Co. werden Sie begeistern.

Mittwoch, 19.00 Uhr 21. Februar – 28. März 2018 6x 2h CHF 465.00

**«Likes» für unseren Verein**

Urs Meier

Wie wird ein Social-Media-Auftritt für einen Verein organisiert? Informationen und Anleitung, wie der Vereinsauftritt auf Facebook, Twitter und weiteren Plattformen gestaltet werden kann.

Montag, 19.45 Uhr 30. April 2018 1x 2h CHF 85.00

**Meine eigene Website**

Urs Meier

Mit dem Websitegestalter «Weebly» geht der Traum der eigenen Website in Erfüllung – einfach und schnell. Für Vereine, kleine Unternehmen, Privatpersonen.

Montag, 19.45 Uhr 4. + 18. Juni 2018 2x 2.25h CHF 255.00

**Kunst – Handwerk – Kultur**

**Fotografie-Grundkurs**

Lydia Segginger

Die digitale Kamera bietet unzählige kreative Möglichkeiten, etwas ins «rechte Licht» zu rücken. Sie erlernen das fototechnische Grundwissen (Blende, Verschlusszeit, ISO), die wichtigsten Kamerafunktionen.

Donnerstag, 18.30 Uhr 1. – 29. März 2018 5x 2.5h CHF 365.00

**Makro-Fotografie: Blüten und Blätter**

Lydia Segginger

Schärfen Sie Ihren Blick fürs Detail (Pflanzen, Steine, Flechten) und lernen Sie die fototechnischen Möglichkeiten in der Makro- und Nahbereichsfotografie kennen.

Dienstag, 18.30 Uhr 15. Mai – 12. Juni 2018 5x 2.5h CHF 365.00

**Aquarellmalerei**

Silvia Merz

Haben Sie Lust auf neue Bilder und denken, Sie können nicht malen? Sie lernen auf einfache und lustvolle Art, mit Aquarellfarben abstrakte und gegenständliche Bilder zu malen.

Mittwoch, 19.00 Uhr 25. April – 30. Mai 2018 6x 2.5h CHF 290.00

**Mach' dein Fahrrad fit für den Frühling!**

René Sidler

Rostige Kette? Quietschende Bremsen? Loch im Schlauch? Zeit für einen Veloservice! Und dieses Mal wird dieser – unter Anleitung des Fachmanns – selber gemacht. Eigenes Fahrrad kann mitgebracht werden.

Montag, 19.00 Uhr 16. April 2018 1x 2h CHF 50.00  
Donnerstag, 19.00 Uhr 19. April 2018 1x 2h CHF 50.00

**Filzen mit Wolle**

Annamarie Thali

Der Fantasie und Kreativität sind beim Filzen (fast) keine Grenzen gesetzt. Sie tauchen in die Welt des Filzens ein, lernen die Grundtechnik und gestalten eine einfache, wunderschöne Osterdekoration.

Mittwoch, 19.00 Uhr 21. März 2018 1x 2.5h CHF 55.00

**Sag's mit Blumen**

Sandra Fahrni-Bieri

Mit Blumen durch den Frühling! Stellen Sie selber kreativ einen Strauss, ein Gesteck oder eine Dekoration her – mit den jeweils saisontypischen Blumen. Holen Sie den Frühling in die eigenen vier Wände.

Donnerstag, 19.00 Uhr 22. März, 26. April + 7. Juni 2018 3x 2h CHF 295.00

**Die Krux mit dem Reissverschluss**

Jacqueline Püntener

Sie nähern an diesem Abend zwei wunderschöne Necessaires – mit Reissverschluss. Zudem erhalten Sie viele Tipps + Tricks rund ums Nähen.

Mittwoch, 18.30 Uhr 21. Februar 2018 1x 3h CHF 95.00

**Die Kür mit dem Reissverschluss**

Jacqueline Püntener

Ein einfacher Reissverschluss ist für Sie kein Problem (mehr)? Dann sind Sie hier richtig. Im Aufbaukurs folgen weitere Variationen von Necessaires – und das Innenfach mit Reissverschluss.

Donnerstag, 18.30 Uhr 8. März 2018 1x 3h CHF 95.00

**Werde Fussball-WM-Besserwisser!**

Martin Bühlmann + Michi Hägi

Alle vier Jahre zieht die Fussball-WM die Menschen auf der ganzen Welt in ihren Bann. Geschichten und Aktuelles – und natürlich: Wie war das jetzt schon wieder mit dem Offside? Mit Quiz+Spas!

Freitag, 19.00 Uhr 25. Mai 2018 1x 2.5h CHF 45.00

**Schweizer Volksmusik – Musig fürs Volk**

Stefan Achermann

Erleben Sie einen faszinierenden Einblick in die Schweizer Volksmusik: Geschichte, Live-Hörbeispiele, regionale Stil- und Spielarten, typische Instrumente, Begleitmuster, ausländische Einflüsse.

Donnerstag, 20.00 Uhr 26. April + 3. Mai 2018 2x 2h CHF 115.00

**Sprachen**

- 15 Lektionen à 1.5h
- Kosten: 8 und mehr Teilnehmende: CHF 380.00
- exklusive Lehrmittel 7 Teilnehmende: CHF 420.00
- Anmeldung/Einstieg 6 Teilnehmende: CHF 490.00
- jederzeit möglich 5 oder weniger Anmeldungen: individuelle Absprache (Preis/Lektionsdauer) oder Kursabsage

**Englisch**

**Level 1 (A1.1) Anfänger mit wenigen Vorkenntnissen** Catherine Romano  
Dienstag, 19.45 Uhr 19. Dezember 2017 – 22. Mai 2018

**Level 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen** Catherine Romano  
Dienstag, 18.15 Uhr 19. Dezember 2017 – 22. Mai 2018

**Level 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen** Catherine Romano  
Mittwoch, 19.30 Uhr 10. Januar 2018 – 30. Mai 2018

**Level 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger** Catherine Romano  
Donnerstag, 19.30 Uhr 21. Dezember 2017 – 7. Juni 2018

**Level 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut** Catherine Romano  
Donnerstag, 18.00 Uhr 21. Dezember 2017 – 7. Juni 2018

**Level 6 (B1.2) Grammatik + Wortschatz sehr gut** Catherine Romano  
Mittwoch, 18.00 Uhr 10. Januar 2018 – 30. Mai 2018

**Level 7 (B2.1) Grammatik + Konversation sehr gut** Meg Elmiger  
Dienstag, 19.40 Uhr 9. Januar 2018 – 22. Mai 2018

**Level 8 (C1.1) Gr. + Konversation sehr gut + Lektüre** Charlotte Lehmann  
Mittwoch, 18.00 Uhr 24. Januar 2018 – 6. Juni 2018

**Englisch für Senior/-innen 60+ (Level 2)** Meg Elmiger  
Dienstag, 18.30 Uhr 16. Januar 2018 – 29. Mai 2018 15x 1h CHF 260.00

**Französisch**

**Niveau 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut** Almaisa Yanoff  
Haben Sie Französisch gelernt und möchten diese elegante Sprache weiterhin pflegen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie: Schwerpunkt Konversation, Auffrischen von Grammatik + Wortschatz.

Montag, 19.45 Uhr 19. Februar 2018 – 25. Juni 2018

**Italienisch**

**Livello 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen** Claudia Biondo  
Mittwoch, 19.40 Uhr 17. Januar 2018 – 30. Mai 2018

**Livello 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen** Claudia Biondo  
Mittwoch, 18.35 Uhr 17. Januar 2018 – 30. Mai 2018 15x 1h CHF 260.00

**Livello 7 (B2.1) Grammatik + Konversation sehr gut** Cristina Brunner-Stoffi  
Dienstag, 18.15 Uhr 9. Januar 2018 – 22. Mai 2018 15x 1h CHF 260.00

**Spanisch**

**Nivel 1 (A1.1) Anfänger mit wenigen Vorkenntnissen** Monica Montoya  
Mittwoch, 19.45 Uhr 24. Januar 2018 – 6. Juni 2018

**Nivel 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen** Monica Montoya  
Dienstag, 18.00 Uhr 23. Januar 2018 – 5. Juni 2018

**Nivel 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger** Monica Montoya  
Mittwoch, 18.00 Uhr 24. Januar 2018 – 6. Juni 2018

**Nivel 6 (B1.2) Grammatik + Wortschatz sehr gut** Monica Montoya  
Dienstag, 19.45 Uhr 23. Januar 2018 – 5. Juni 2018

**Deutsch**

**Deutsch im Alltag (ca. Stufe 5, B1)** Iris Müller-Gimbel  
Für Beruf und private Kontakte ist das richtige Erlernen der deutschen Sprache wichtig. Kursinhalt wird in erster Kursstunde abgesprochen, individ. Ziele werden definiert (z.B. Schreibfertigkeit, Grammatik etc.)

Montag, 18.30 Uhr 19. Februar 2018 – 25. Juni 2018