

Die Kurse finden in der Regel in den Räumlichkeiten der Kantonsschule Seetal in Baldegg statt. Bis spätestens 14 Tage vor Kursstart wird per E-Mail eine verbindliche Teilnahmebestätigung oder eine Kursabsage (bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) verschickt.

## Kommunikation – Betrieb – Organisation

### Knigge – oder was gehört sich heute? Astrid Senn

Was gilt heutzutage als «anständig»? Zeitgemässe Umgangsformen sind Türöffner in vielen Bereichen des Lebens. Was sind «Must-haves» und was ist «Kür»?

Montag, 18.30 Uhr      19. November 2018      1x 3h      CHF 85.00

### Nein, das will ich nicht! Esthi Wildisen

Kommunikationskurs für Frauen. Was will ich? Was will ich nicht? Und wie setze ich mich glaubwürdig dafür ein? Mit den richtigen Sprachwerkzeugen kommunizieren Sie klar – und (trotzdem) weiblich.

Montag, 19.00 Uhr      3. – 17. September 2018      3x 2h      CHF 175.00

### Gelassenheit im Umgang mit Kritik Esthi Wildisen

Kritik als Antrieb! Oft wird Kritik als verletzend empfunden. Im Kurs erlernen Sie Techniken, um Kritik emotional ruhig entgegenzunehmen, zu filtern und mit klarem Kopf konstruktiv zu reagieren.

Montag, 19.00 Uhr      19. November – 3. Dezember 2018      3x 2h      CHF 175.00

### Versicherungsleistungen bei Unfall, Krankheit, IV Roger Jost

Welche Leistungen erhalte ich als Arbeitnehmer/-in bei Unfall oder Krankheit, welche im Invaliditätsfall? Welche Versicherungslücken bestehen und können privat versichert werden?

Mittwoch, 19.00 Uhr      14. November 2018      1x 2.5h      CHF 50.00

### Dinge regeln André Bieri

Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Testament, Ehe- und Erbvertrag: Was ist für was? Und wie muss es erstellt werden?

Dienstag, 19.00 Uhr      20. November 2018      1x 2h      CHF 45.00  
Paar CHF 70.00

### Jugendliche und das liebe Geld Alice Heijman

Ein Abend für Eltern von Jugendlichen rund ums Thema Geld: Verschuldung (auch rechtliche Aspekte), Jugendlohn, Budget, Lehrlingslohn, Schuldenfallen und Auswege daraus.

Dienstag, 19.00 Uhr      23. Oktober 2018      1x 2h      CHF 45.00  
Paar CHF 70.00

## Haus – Garten – Küche

### Selbst ist der Mann! Verena Kramis-Vetterli

In einem Haushalt gibt es so einiges zu tun und zu beachten: Waschen, Putzen, Bügeln, Kochen & Co. sind angesagt. Sie lernen die «Basics» – und erhalten viele Tipps+Tricks. (Kurs für ♂ und ♀)

Donnerstag, 19.00 Uhr      15. + 22. November 2018      2x 3h      CHF 150.00

### Selbst ist die Frau! Benno Affolter

Bilder aufhängen? Bohren und Dübeln? Lampe montieren? Welche Werkzeuge und Maschinen gehören in jeden Haushalt? Nach diesem Kurs wissen – und können – Sie's! (Kurs für ♀ und ♂)

Dienstag, 18.30 Uhr      6. + 13. November 2018      2x 2.5h      CHF 125.00

### Sträucher und Rosen schneiden 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 Uhr      17. November 2018      1x 2.5h      CHF 55.00

### Wintersalben selber herstellen Anita Thalmann

Mit dem Winter kommt auch die trockene, kalte Luft, die häufig Erkältungen und rissige Haut zur Folge hat. Im Kurs erlernen Sie die Herstellung von Lippenbalsam, Handcreme und Bronchialsalbe aus Heilkräutern.

Samstag, 14.00 Uhr      3. November 2018      1x 3h      CHF 85.00

### Ab in die Backstube! Hansjörg Baumann

Feinen, luftigen Zopf und schmackhaftes Brot selber backen – wer möchte das nicht können? In der Backstube erfahren Sie die Tipps+Tricks vom Bäcker – und machen das «Sonntagsmorge» gleich selber.

Samstag, 17.00 Uhr      10. November 2018      1x 3h      CHF 85.00

### Fleisch – weniger ist mehr Irene Weingartner-Kaufmann

Wie viel Fleisch ist gesund bzw. wie oft sollte man auf Fleisch verzichten? Ist das eine Fleisch gesünder als das andere? Was sind leckere Alternativen (z.B. Tofu, Hülsenfrüchte, Quinoa, etc.)? Theorie + Praxis.

Donnerstag, 18.30 Uhr      25. Oktober 2018      1x 3h      CHF 85.00

### Die orientalische Küche Amal Maulud

Der Orient ist farbig, duftend, vielfältig. Genau so ist auch seine Küche. Sie kochen mit den typischen Zutaten und werden neue Geschmackserlebnisse und -kombinationen kennenlernen.

Montag, 18.30 Uhr      15. Oktober 2018      1x 3h      CHF 85.00

### Information und Anmeldung:

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

079 843 11 60

Alte Klosterstrasse 15 | 6283 Baldegg

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



## Sprachen

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

## Englisch

**Level 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse** Catherine Romano

Dienstag, 18.00 Uhr      21. August – 11. Dezember 2018

**Level 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen** Catherine Romano

Dienstag, 19.30 Uhr      21. August – 11. Dezember 2018

**Level 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger** Catherine Romano

Mittwoch, 19.30 Uhr      22. August – 12. Dezember 2018

**Level 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut** Catherine Romano

Donnerstag, 19.30 Uhr      23. August – 20. Dezember 2018

**Level 6 (B1.2) Grammatik + Wortschatz sehr gut** Catherine Romano

Donnerstag, 18.00 Uhr      23. August – 20. Dezember 2018

**Level 7 (B2.1) Grammatik + Konversation sehr gut** Catherine Romano

Mittwoch, 18.00 Uhr      22. August – 12. Dezember 2018

**Level 7b (B2.2) Gr. + Konversation sehr gut + Lektüre** Meg Elmiger

Dienstag, 19.40 Uhr      28. August – 18. Dezember 2018

**Level 8 (C1.1) Gr. + Konversation sehr gut + Lektüre** Charlotte Lehmann

Mittwoch, 17.45 Uhr      29. August – 19. Dezember 2018

**Vorbereitungskurs für FIRST Certificate** Meg Elmiger

Kurs dauert 3 Sem. + ermöglicht im Dez. 2019 das Absolvieren der Zertifikatsprüfung FIRST (B2/C1)

Dienstag, 18.00 Uhr      28. August – 18. Dezember 2018

## Französisch

**Niveau 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut**

Haben Sie Französisch gelernt und möchten diese elegante Sprache weiterhin pflegen? Schwerpunkte Konversation, Lektüre, Grammatik + Wortschatz.

Montag, 19.00 Uhr      27. August – 17. Dezember 2018

## Italienisch

**Livello 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen** Claudia Biondo

Mittwoch, 19.40 Uhr      29. August – 19. Dezember 2018

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

Mittwoch, 18.15 Uhr      29. August – 19. Dezember 2018      15x 1.25h      CHF 320.00

## Spanisch

**Nivel 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse** Monica Montoya

Mittwoch, 18.00 Uhr      29. August 2018 – 9. Januar 2019

**Nivel 2 (A1.3) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen** Monica Montoya

Mittwoch, 19.45 Uhr      29. August 2018 – 9. Januar 2019

**Nivel 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger** Monica Montoya

Dienstag, 18.00 Uhr      28. August 2018 – 8. Januar 2019

**Nivel 6 (B1.2) Grammatik + Wortschatz sehr gut** Monica Montoya

Dienstag, 19.45 Uhr      28. August 2018 – 8. Januar 2019

## Deutsch

**Stufe 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen** Iris Müller-Gimbel

Montag, 18.00 Uhr      3. September 2018 – 7. Januar 2019

**Stufe 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut** Iris Müller-Gimbel

Montag, 19.30 Uhr      3. September 2018 – 7. Januar 2019

## 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	21. August – 18. Dezember 2018	15x 1h	CHF 290.00
---------------------	--------------------------------	--------	------------

### Zumba Fitness

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

Montag, 19.30 Uhr	20. August – 17. Dezember 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	20. August – 17. Dezember 2018	15x 50 Min.	CHF 275.00
-------------------	--------------------------------	-------------	------------

### Rückengymnastik

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

Mittwoch, 17.45 Uhr	22. August – 19. Dezember 2018	15x 1h	CHF 290.00
---------------------	--------------------------------	--------	------------

### Pilates

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

Mittwoch, 19.00 Uhr	22. August – 19. Dezember 2018	15x 1h	CHF 290.00
---------------------	--------------------------------	--------	------------

### Stabilisations- und Kräftigungstraining

Christina Mattich  
Sie stärken Körpermitte und Rücken und optimieren so Ihre Haltung und Bewegungsmotorik. Verletzungen werden vorgebeugt und die Beweglichkeit gefördert.

Mittwoch, 20.15 Uhr	22. August – 19. Dezember 2018	15x 1h	CHF 290.00
---------------------	--------------------------------	--------	------------

### Tanzen

#### Country Linedance für Anfänger/-innen

Birgit Rüetschi  
Linedance erfreut sich bei Jung und Alt grosser Beliebtheit. Es wird in Linienformationen zu Country-Musik – aber auch zu top aktuellen Chart-Hits – getanzt. Linedance ist unkompliziert und macht Spass!

Sonntag, 17.00 Uhr	21. Oktober – 25. November 2018	6x 1.25h	CHF 195.00
--------------------	---------------------------------	----------	------------

#### Country Linedance für Fortgeschrittene

Birgit Rüetschi  
Sie sind schon ein eingefleischter Linedance-Fan und tanzen seit mindestens 1 Jahr Linedance? Dann sind Sie hier genau richtig! Sie lernen weitere Schrittabfolgen und neue Songs kennen.

Sonntag, 18.30 Uhr	21. Oktober – 25. November 2018	6x 1.25h	CHF 195.00
--------------------	---------------------------------	----------	------------

#### Latin Dances für Anfänger/-innen

Mani Huber  
Lust auf rassige, lateinamerikanische Rhythmen? Sie erlernen die Grundfiguren von Salsa, Merengue und Bachata – intensiv und schwungvoll.

Sonntag, 16.45 Uhr	21. Oktober – 25. November 2018	6x 1.25h	CHF 195.00
--------------------	---------------------------------	----------	------------

### Life Balance

**Wechseljahre – wenn die Hormone verrücktspielen** Ursula Wenk  
Bereits mit 40 Jahren beginnt bei vielen Frauen die Prämenopause. Spätestens wenn dann auch Wadlungen einsetzen, taucht die Frage auf: Künstliche Hormone nein danke – aber was sind die Alternativen?

Donnerstag, 19.00 Uhr	15. November 2018	1x 2h	CHF 45.00
-----------------------	-------------------	-------	-----------

### Was ist Ayurveda?

Otilia Scherer  
Einführung in Ayurveda – die traditionelle indische Heilkunst. Was bringt mir Ayurveda im Alltag? Wie kann ich Ayurveda einsetzen? Welcher Grundtyp bin ich?

Montag, 19.00 Uhr	22. Oktober – 12. November 2018	4x 2h	CHF 240.00
-------------------	---------------------------------	-------	------------

### Einführung in die Rücken- und Nackenmassage

Simon Streich  
Rücken und Nacken sind durch langes Stehen oder Sitzen oft verkrampt. Eine Massage lindert Schmerzen und entspannt. Sie erlernen Grundlagen und -techniken für den Heimgebrauch.

Donnerstag, 18.30 Uhr	13. + 20. September 2018	2x 3h	CHF 175.00
-----------------------	--------------------------	-------	------------

### Autogenes Training

Fredy Studer  
Mit dieser bewährten Entspannungsmethode werden Sie gelassener, ruhiger, entspannter und leistungsfähiger. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Montag, 19.00 Uhr	20. August – 24. September 2018	6x 1.25h	CHF 295.00
Donnerstag, 19.00 Uhr	8. November – 13. Dezember 2018	6x 1.25h	CHF 295.00

### Yoga-Unterricht

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

Dienstag, 18.15 Uhr	28. August 2018 – 22. Januar 2019	17x 1.25h	CHF 425.00
Dienstag, 19.45 Uhr	28. August 2018 – 22. Januar 2019	17x 1.25h	CHF 425.00
Mittwoch, 17.45 Uhr	29. August 2018 – 23. Januar 2019	17x 1.25h	CHF 425.00
Mittwoch, 19.15 Uhr	29. August 2018 – 23. Januar 2019	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	23. August 2018 – 31. Januar 2019	18x 1.25h	CHF 450.00
-----------------------	-----------------------------------	-----------	------------

## Informatik – Neue Medien

### Gestalten Sie Ihre eigene Website!

Urs Meier  
Sie wollen Ihre eigene Website kreieren? Mit dem Webseitengestalter «Weebly» gelingt dies einfach und schnell. Für Vereine, kleine Unternehmen, Privatpersonen.

Dienstag, 19.00 Uhr	11. + 18. September 2018	2x 2.25h	CHF 255.00
---------------------	--------------------------	----------	------------

### Wie denken Computer?

Urs Meier  
Sie wollten schon immer die Grundprinzipien von Computern und Programmen verstehen? Mit praktischen Übungen wird der Bereich Informatik des Lehrplan-21-Fachs «Medien und Informatik» vermittelt.

Montag, 19.00 Uhr	29. Oktober 2018	1x 2.5h	CHF 85.00
-------------------	------------------	---------	-----------

### Sicher und souverän im Internet

Urs Meier  
Wie bewegen Sie sich sicher im Internet? Welche Gefahren lauern? Wie sichern Sie Daten? Was können Clouds? Mit gesundem Menschenverstand und Fachwissen meistern Sie die digitale Zukunft.

Montag, 19.00 Uhr	12. November 2018	1x 2.5h	CHF 85.00
-------------------	-------------------	---------	-----------

### Wie erstelle ich einen Reiseblog?

Pirmin Lenherr  
Geteilte Freude ist doppelte Freude. Ganz nach diesem Motto möchten auch Sie Ihre Ferieneindrücke, -erlebnisse und -bilder mit anderen Menschen teilen. Ein Reiseblog ist das ideale Mittel dazu.

Donnerstag, 18.30 Uhr	22. November 2018	1x 3h	CHF 100.00
-----------------------	-------------------	-------	------------

### Das Beste aus Word + Excel

Pirmin Lenherr  
Sie arbeiten regelmässig mit Word und Excel? Hier erfahren Sie viele Tricks und Zusatzfunktionen, mit denen Ihnen die Anwendung dieser beiden Programme noch mehr Freude bereiten wird.

Montag, 19.00 Uhr	27. August – 17. September 2018	4x 2h	CHF 315.00
-------------------	---------------------------------	-------	------------

## Kunst – Handwerk – Kultur

### Fotografie – Grundkurs

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

Montag, 18.30 Uhr	22. Oktober – 19. November 2018	5x 2.5h	CHF 365.00
-------------------	---------------------------------	---------	------------

### Fotografie – Aufbaukurs

Lydia Seggenger  
Sie haben das fototechnische Grundwissen bereits erlernt. Nun verfeinern Sie in diesem praxisorientierten Kurs Ihre Kenntnisse (besonders das Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeit).

Donnerstag, 18.30 Uhr	23. August – 20. September 2018	5x 2.5h	CHF 365.00
-----------------------	---------------------------------	---------	------------

### Schreibwerkstatt

Gabriela Graf  
Sprache ist ein grossartiger Rohstoff. Unter Anleitung schreiben Sie kurze Texte und lernen Schreibtechniken kennen, die Sie ermutigen, Ihrer eigenen Kreativität zu vertrauen.

Dienstag, 17.30 Uhr	6. + 13. November 2018	2x 2.5h	CHF 145.00
---------------------	------------------------	---------	------------

### Aquarellbilder malen

Silvia Merz  
Wollten Sie immer schon malen? Sie lernen auf einfache Art, wie Sie mit Aquarellfarben abstrakte und gegenständliche Bilder malen – und kehren an jedem Kursabend mit einem fertigen Bild nach Hause.

Mittwoch, 19.00 Uhr	12. September – 7. November 2018	6x 2.5h	CHF 290.00
---------------------	----------------------------------	---------	------------

### Kalligraphie – die Kunst der Schönschrift

Cornelia Wigger  
Tauchen Sie durch Erlernen einer historischen Schrift mit Stahlfeder und Tinte in die Welt der Buchstaben ein. Sie erfahren Wissenswertes über Papier, Gestaltungsmöglichkeiten, Anwendung der Schrift und lernen weitere Schreibgeräte kennen. Speziell geeignet für Anfänger/-innen.

Donnerstag, 18.30 Uhr	25. Oktober, 8., 15. + 22. November, 6. + 20. Dezember 2018	6x 2h	CHF 235.00
-----------------------	---	-------	------------

### Schmuck aus Silberbesteck

Bernarda Souto  
Liegt bei Ihnen zuhause noch versilbertes Besteck? Mit einfachen Mitteln schmieden Sie daraus Ihr ganz persönliches Schmuckstück (Ring oder Anhänger).

Mittwoch, 19.00 Uhr	17. Oktober 2018	1x 2.5h	CHF 55.00
---------------------	------------------	---------	-----------

### Girlanden mit Schwemholz und Keramikperlen

Janine Spichtig  
Vermissen Sie zuhause ein schönes, selbstgemachtes Wohnaccessoire? Oder möchten Sie ein selber gemachtes Geschenk zu einem Besuch mitbringen? Dann ist eine stilvolle Girlande genau das Richtige.

Freitag, 19.00 Uhr	31. August 2018	1x 2h	CHF 55.00
--------------------	-----------------	-------	-----------

### Musik und Tanz aus dem Orient

Amal Maulud  
Sie tauchen ein in die Welt von 1001 Nacht, lauschen den Klängen dieser farbenfrohen Welt und versuchen sich im orientalischen Bauchtanz.

Freitag, 19.00 Uhr	23. November – 7. Dezember 2018	3x 1.5h	CHF 95.00
--------------------	---------------------------------	---------	-----------

### Besuch in der Alphornwerkstatt

Otto Emmenegger  
Das Alphorn gehört zur Schweizer Kultur wie das Fondue oder die Schoggi. Beim Besuch der Alphornwerkstatt in Eich erfahren Sie Interessantes über die Geschichte und Herstellung dieses uralten Instrumentes – und: Wer schafft es, dem Alphorn einen Ton zu entlocken?

Mittwoch, 19.00 Uhr	5. September 2018	1x 1.5h	CHF 35.00
---------------------	-------------------	---------	-----------

## Reiseprogramm

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

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

### Piemont Bewegung, Genuss & Kultur

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

### Andalusien Córdoba, Ronda, Caños de Meca

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



inkl. Dokumentation



inkl. Essen und/oder Getränke



inkl. Materialien

Nähere Informationen zu Kursinhalten und Kursleitenden finden Sie auf unserer Website [www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch)

EB Seetal

