

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) per E-Mail verschickt.

Kommunikation – Betrieb – Organisation

Steuererklärung 2018 – ausfüllen leicht gemacht! Roger Jost
Alljährlich steht das Ausfüllen der Steuererklärung an. Sie erlernen das einfache Ausfüllen der Steuererklärung (mit Steuersoftware Kanton Luzern) und erhalten verschiedene Steuerspartipps.

Montag, 18.30 Uhr 11. März 2019 1x 3h CHF 95.00

Kommunikation am Esstisch Esthi Wildisen
Nach Feierabend oder am Wochenende prallen beim Gespräch am Esstisch oft die verschiedensten Gefühlslagen und Bedürfnisse aufeinander. Wie gelingt dieser Spagat in Familie und Partnerschaft?

Dienstag, 19.00 Uhr 12. – 26. März 2019 3x 2h CHF 175.00

Sie wollten schon immer schlagfertig sein? Adrian Bräm
Nichts einfacher als das! 10 sichere Strategien sowie Tipps und Tricks machen Sie fit für die passende Antwort. Dumme Sprüche werden Sie künftig mit Gelassenheit und Bravour kontern.

Donnerstag, 18.30 Uhr 4. + 18. April 2019 2x 3h CHF 175.00

Mediation – Konflikte einvernehmlich lösen Stephanie Bieri
Einen Konflikt eigenverantwortlich und einvernehmlich zu lösen, erspart Nerven und Geld. Das Konzept der Mediation verfolgt genau dieses Ziel. Theorie + Anwendung (Praxisbeispiele, Diskussion).

Dienstag, 19.00 Uhr 11. + 25. Juni 2019 2x 2h CHF 95.00

Die passende Frühlingsgarderobe Astrid Senn
Gehen Sie frisch und peppig durch den Frühling! Was sind die aktuellen Trends? Welche Schnitte und Farben schmeicheln Ihnen? Die Image- und Stilberaterin sagt's Ihnen.

Montag, 18.30 Uhr 8. April 2019 1x 3h CHF 85.00

(Mit)Leben mit Demenz Verena Wey
Ein Abend für Angehörige. Was heisst Demenz? Was ist hilfreich im Umgang mit Betroffenen? Wo bekommen Angehörige Unterstützung und – bei Bedarf – Entlastung? Theorie + Praxisbeispiele/-übungen.

Mittwoch, 19.00 Uhr 15. Mai 2019 1x 2h CHF 45.00
Paar CHF 70.00

Haus – Garten – Küche

Schlafen Sie gut? Konrad Uebelhart
Hellwache Tipps für Jung und Alt für gesunden, tiefen Schlaf – von A wie Abschalten bis Z wie Zudecken.

Donnerstag, 19.00 Uhr 28. März 2019 1x 2h CHF 45.00

Entgiften & Entschlacken m. Frühlingskräutern Anita Thalmann
Frühling! Frische Luft, neue Energie, Pläne und Ideen schmieden – und den Körper mit Frühlingskräutern entgiften und entschlacken. Welche Kräuter(kombinationen) eignen sich dafür? Was ist ihre Wirkung?

Samstag, 16.00 Uhr 30. März 2019 1x 2h CHF 45.00

Die eigene Kräuter-Reiseapotheke Anita Thalmann
Die nächste Reise werden Sie mit Ihrer ganz persönlichen, selber hergestellten Kräuter-Reiseapotheke antreten: mit Tinkturen, Salben, Ölen (1. Kursabend: Kräuter schneiden, einlegen etc.; 2. Kursabend: fertige Verarbeitung)

Samstag, 14.00 Uhr 18. Mai + 15. Juni 2019 2x 3h CHF 220.00
inkl. CHF 90.00 Material

Mein Garten blüht so wunderbar Barbara Jurt
Haben Sie Freude, wenn es in Ihrem Garten oder auf Ihrem Balkon richtig schön blüht? Erfahren Sie Spannendes zu Boden- und Standortansprüchen, Form- und Farbenlehre, Pflanzkombinationen.

Samstag, 9.00 Uhr 25. Mai 2019 1x 2h CHF 45.00

Burger-Festival! Heidi Bucher
Schlemmergenuss pur! Mit einem fein zubereiteten Burger – knuspriges Brötchen, leckere Füllung, rässige Sauce – liegen Sie immer richtig.

Mittwoch, 18.30 Uhr 10. April 2019 1x 3h CHF 85.00

Frühlingsrollen – lecker und gesund Nahoko Buck
Wer liebt sie nicht? Frühlingsrollen sind sooo fein. Gesund sind sie auch – und selber gemacht schmecken sie noch viel besser!

Donnerstag, 18.30 Uhr 4. April 2019 1x 3h CHF 85.00

Werden Sie Grillmeister/-in! Willi Köchli
Der Fleischprofi verrät Ihnen die besten Tipps & Tricks für zarte, saftig und erstklassig grillierte Fleischstücke. Grillevent mit Spass, feinstem Fleisch, Beilagen und Überraschungen.

Freitag, 18.30 Uhr 14. Juni 2019 1x 3h CHF 95.00

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 14. März 2019 1x 3h CHF 85.00

Kursprogramm

1. Semester 2019

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

www.eb-seetal.ch



Sprachen

- 15 Lektionen à 1.5 h
- exklusive Lehrmittel
- Anmeldung/Einstieg jederzeit möglich
- Kosten: 8 und mehr Teilnehmende: CHF 380.00 (CHF 260.00 / 60 Min.)
- 7 Teilnehmende: CHF 420.00
- 6 Teilnehmende: CHF 490.00
- 5 oder weniger Anmeldungen: individuelle Absprache (Preis/Lektionsdauer) oder Kursabsage

Englisch

Level 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen Catherine Romano
Dienstag, 18.00 Uhr 8. Januar – 14. Mai 2019

Level 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen Catherine Romano
Dienstag, 19.30 Uhr 8. Januar – 14. Mai 2019

Level 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut Catherine Romano
Mittwoch, 19.30 Uhr 9. Januar – 15. Mai 2019

Level 6 (B1.2) Grammatik + Wortschatz sehr gut Catherine Romano
Donnerstag, 19.30 Uhr 17. Januar – 23. Mai 2019

Level 7 (B2.1) Grammatik + Konversation sehr gut Catherine Romano
Donnerstag, 18.00 Uhr 17. Januar – 23. Mai 2019

Level 7 (B2.1) Grammatik + Konversation sehr gut Catherine Romano
Mittwoch, 18.00 Uhr 9. Januar – 15. Mai 2019

Level 7b (B2.2) Gr. + Konversation sehr gut + Lektüre Meg Elmiger
Dienstag, 19.40 Uhr 15. Januar – 28. Mai 2019

Level 8 (C1.1) Gr. + Konversation sehr gut + Lektüre Charlotte Lehmann
Mittwoch, 17.45 Uhr 16. Januar – 29. Mai 2019

Conversation & Discussion

Dienstag, 18.30 Uhr 15. Januar – 28. Mai 2019 15x 1h

Französisch

Niveau 6 (B1.2) Grammatik + Wortschatz sehr gut Francine Volet
Montag, 19.00 Uhr 14. Januar – 27. Mai 2019

Conversation & Discussion (ab B2) Francine Volet
Montag, 17.50 Uhr 14. Januar – 27. Mai 2019 15x 1h

Italienisch

Livello 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen Claudia Biondo
Mittwoch, 19.40 Uhr 16. Januar – 5. Juni 2019

Conversazione & Discussion (ab B1) Claudia Biondo
Mittwoch, 18.30 Uhr 16. Januar – 5. Juni 2019 15x 1h

Spanisch

Nivel 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen Monica Montoya
Mittwoch, 18.00 Uhr 16. Januar – 29. Mai 2019

Nivel 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen Monica Montoya
Mittwoch, 19.45 Uhr 16. Januar – 29. Mai 2019

Nivel 4 (A2.3) Fortgeschrittene Anfänger Monica Montoya
Dienstag, 18.00 Uhr 15. Januar – 28. Mai 2019

Nivel 6 (B1.2) Gr. + Wortschatz sehr gut + Konversation Monica Montoya
Dienstag, 19.45 Uhr 15. Januar – 28. Mai 2019

Reiseprogramm

Städtetour
Madrid und Toledo
6 Tage! Spaniens neue und alte Hauptstadt in Kombination mit vielseitiger Kultur, Bewegung und Kulinarik: von Toledos drei Kulturen zu den Meisterwerken Goyas bis Picasso im lebhaften Madrid.

René Hofer
27.9. – 4.10.2019
im DZ CHF 1'400
inkl. Vollpension

Nicole Wildisen
28.4. – 3.5.2019
im DZ ab CHF 1'520

Studienreise
Liparische Inseln
8 Tage! Wo die Berge Feuer speien. Erleben Sie Vulkanismus hautnah, geniessen Sie die mediterrane Kulinarik – ein Feuerwerk für alle Sinne!

Nicole Wildisen
29.9. – 6.10.2019
im DZ ab CHF 2'400

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

Weitere Tanzkurse werden laufend auf der Website ausgeschrieben.

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 8. Januar – 21. Mai 2019 15x 1h CHF 290.00

Zumba Fitness

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

Montag, 19.30 Uhr 21. Januar – 3. Juni 2019 15x 1h CHF 290.00

Zumba Gold

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

Montag, 18.30 Uhr 21. Januar – 3. Juni 2019 15x 50 Min. CHF 275.00

Rückengymnastik und Faszientraining

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

Mittwoch, 17.45 Uhr 9. Januar – 22. Mai 2019 15x 1h CHF 290.00

Pilates

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 9. Januar – 22. Mai 2019 15x 1h CHF 290.00

Stabilisations- und Kräftigungstraining

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

Mittwoch, 20.15 Uhr 9. Januar – 22. Mai 2019 15x 1h CHF 290.00

Life Balance

Meditation – bewusst zu mehr Gelassenheit Katharina Pastore
Schöpfen Sie Lebensqualität und Gelassenheit durch konzentrierte Entspannung. Für Anfänger/-innen und Geübte.

Montag, 19.00 Uhr 11. März – 15. April 2019 6x 1h CHF 130.00

Das liebe Gewicht

... und was unser Hormonhaushalt damit zu tun hat. Wie beeinflussen Stress und hormonelle Dysbalancen unser Gewicht? Und wie lässt sich darauf Einfluss nehmen?

Donnerstag, 19.00 Uhr 21. März 2019 1x 2h CHF 45.00

Was ist Ayurveda? Kurs A von «ABC des Ayurvedas»

Ottilia 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 28. Januar, 4., 11. + 18. Februar 2019 4x 2h CHF 240.00

Ayurvedische Ernährung Kurs B von «ABC des Ayurvedas» Ottilia Scherer
Die Ernährung – ein grosses Thema in unserem Leben. Die Ayurvedische Ernährungslehre führt – abgestimmt auf den jeweiligen Konstitutionstypen – zu einem gesunden Körper und ausgeglichene Geist.

Montag, 19.00 Uhr 18. März – 1. April 2019 3x 2h CHF 180.00

Mit mentaler Stärke zum Erfolg

Meinrad Schwegler
Erlernen Sie Techniken und Strategien, wie Sie Ihre privaten, sportlichen und beruflichen Ziele mit Mentaltraining erreichen. Ein klarer Weg zu klaren Zielen.

Dienstag, 19.00 Uhr 14. Mai – 4. Juni 2019 4x 2h CHF 220.00

Kinesiotape – ein Band für (fast) alle Fälle

Simon Streich
Das Kinesiotape fördert die körpereigenen Heilungsprozesse. Erlernen Sie Grundkenntnisse und Anwendung (bei anderen und sich selbst). Keine Vorkenntnisse notwendig.

Donnerstag, 18.30 Uhr 16. + 23. Mai 2019 2x 3h CHF 175.00

Barfuss neue Welten entdecken

Nicole + Daniel Eugster
Unsere Füsse tragen uns durchs Leben – Tag für Tag, Jahr für Jahr. Schenken Sie Ihren Füssen die verdiente Beachtung: bewusstes Wahrnehmen, Barfussübungen, Wellness pur.

Mittwoch, 19.00 Uhr 5. – 19. Juni 2019 3x 1.5h CHF 95.00

Yoga-Unterricht

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

Dienstag, 18.15 Uhr 29. Januar – 2. Juli 2019 17x 1.25h CHF 425.00

Dienstag, 19.45 Uhr 29. Januar – 2. Juli 2019 17x 1.25h CHF 425.00

Mittwoch, 17.45 Uhr 30. Januar – 3. Juli 2019 17x 1.25h CHF 425.00

Mittwoch, 19.15 Uhr 30. Januar – 3. Juli 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 7. Februar – 27. Juni 2019 14x 1.25h CHF 350.00

Tanzen

Boogie Woogie für Anfänger/-innen

Mani Huber
Der zur Familie der Swing-Tänze gehörende Boogie Woogie wurde nach dem Zweiten Weltkrieg von amerikanischen Soldaten nach Europa gebracht, wo er als Symbol von Freiheit und Lebensfreude schnell populär wurde. Boogie Woogie wird zu langsamer und schneller Musik getanzt.

Mittwoch, 20.40 Uhr 13. März – 17. April 2019 6x 1.25h CHF 195.00

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 macht Spass!

Sonntag, 17.00 Uhr 13. Januar – 17. Februar 2019 6x 1.25h CHF 195.00

Country Linedance – Aufbaukurs I

Birgit Rüetschi
Sie sind schon ein richtiger Linedance-Fan und haben bereits Linedance-Erfahrung? Dann sind Sie hier genau richtig! Sie lernen weitere Schrittabfolgen und neue Songs kennen.

Sonntag, 17.00 Uhr 12. Mai – 23. Juni 2019 6x 1.25h CHF 195.00

Informatik – Neue Medien

Computerkurs für blutige Anfänger/-innen

Pirmin Lenherr
Zählen Sie sich, was den Umgang mit dem Computer betrifft, zu den «hoffnungslosen Fällen»? Dann sind Sie hier richtig! Computer, E-Mail, Internet & Co. werden Sie begeistern und Ihnen eine neue Welt zeigen.

Donnerstag, 19.00 Uhr 17. Januar – 21. Februar 2019 6x 2h CHF 465.00

Das Beste von 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.

Donnerstag, 19.00 Uhr 21. März – 11. April 2019 4x 2h CHF 320.00

Was kann mein Handy?

Damian Lenherr
Telefonieren, SMS, Fotografieren – aber was kann Ihr Handy bzw. Smartphone eigentlich sonst noch und für was können Sie diese Möglichkeiten nutzen? Apps, Bild/Ton, Sicherheit, Agenda etc.

Samstag, 16.00 Uhr 16. + 23. März 2019 für Android 2x 2h CHF 135.00

Samstag, 18.00 Uhr 16. + 23. März 2019 für iPhone 2x 2h CHF 135.00

Kunst – Handwerk – Kultur

Fotografie – Aufbaukurs I

Lydia Seggenger
Sie verfügen bereits über fototechnisches Grundwissen und möchten dieses nun praxisorientiert ausbauen. Themenbereiche: Sachfotografie und Architektur; Innenraumfotografie.

Dienstag, 18.30 Uhr 19. März – 16. April 2019 5x 2.5h CHF 365.00

Fotografie – Natur und Landschaften

Lydia Seggenger
Natur und Landschaft bieten uns in Ihrer Vielfalt die schönsten, spektakulärsten, emotionalsten Bilder. Fangen Sie diese Bilder mit Ihrer Kamera ein – sodass die Bilder nicht nur in der Erinnerung weiterleben.

Mittwoch, 18.30 Uhr 22. Mai – 19. Juni 2019 5x 2.5h CHF 365.00

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. Geeignet für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Donnerstag, 18.30 Uhr 7., 14. + 21. Februar, 14., 21. + 28. März 2019 6x 2h CHF 235.00

Aquarellbilder malen

Silvia Merz
Lassen Sie sich von den leuchtenden Frühlingsfarben inspirieren – und bringen Sie diese Bilder zu Papier. Kurs für Anfänger/-innen und geübte Maler/-innen.

Mittwoch, 19.00 Uhr 13. März – 17. April 2019 6x 2.5h CHF 290.00

Kreatives aus Beton

Bernarda Souto
Mit Beton lassen sich für Haus und Garten wunderschöne Töpfe, Schalen und Formen giessen und gestalten. Und mit Farben und Pigmentierung verleiht der Beton – sofern gewünscht – sogar sein berühmtes Grau.

Samstag, 13.00 Uhr 13. April 2019 1x 4h CHF 90.00

Dot Painting

Ursula Abt
Wenn aus vielen kleinen Punkten etwas Grossartiges wird: Die Kunsttechnik der Aborigines ist schlichtweg faszinierend und erlaubt, auf einfache Art und Weise eindruckliche Bilder hervorzubringen.

Sonntag, 9.00 Uhr 7. + 14. April 2019 2x 6h CHF 260.00

Handlettering – hygge mit Stift und Papier

Jacqueline Püntener
Im stilvollen Kursraum (Rothüsi Sursee) werden Sie in die Kunst des Handletterings eingeführt. Mit verschiedenen Stiften schreiben und beschriften Sie – und finden Ihren ganz eigenen Stil.

Samstag, 9.00 Uhr 4. Mai 2019 1x 6h CHF 175.00

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 20. Februar 2019 1x 1.5h CHF 35.00



inkl. Dokumentation



inkl. Essen und/oder Getränke



inkl. Materialien