

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.

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

www.eb-seetal.ch



KOMMUNIKATION – BETRIEB – ORGANISATION

Mein starker Auftritt

Joe Goldener + Lilian Schönbächler

Ein Kurs für Frauen. Lernen Sie Werkzeuge für eine gelungene Rede kennen und anwenden, und überzeugen Sie mit Souveränität am Vereinsanlass, an der Familienfeier oder vor der Geschäftsleitung.

Samstag, 8.30 Uhr 24. Oktober 2020 1x 7h CHF 250.00

Bellende Hunde beissen nicht

Silvia Wagner

Für Jogger, Radfahrer, Spaziergänger, Eltern: Lernen Sie die Hunde-Körpersprache zu lesen und richtig darauf zu reagieren. Für entspannte Begegnungen mit dem – eigentlich – besten Freund des Menschen.

Mittwoch, 19.30 Uhr 2. September 2020 1x 2h CHF 45.00

Lohnabrechnung für KMU

Roger Jost

Machen Sie eine einfache Lohnabrechnung: Welche Abzüge, Versicherungen müssen beachtet werden? Wie erstellt man korrekte Meldungen an die Sozialversicherungen? Speziell für Kleinunternehmen.

Dienstag, 18.30 Uhr 10. November 2020 1x 3h CHF 95.00

Entrümpeln, aufräumen – und wohlfühlen

Lis Hunkeler

Entrümpeln Sie Ihr Zuhause und räumen Sie auf – organisiert, klar, zielorientiert. Und geniessen Sie danach das befreiende Gefühl, sich und Ihr Daheim von viel Ballast befreit zu haben.

Freitag, 18.30 Uhr 30. Oktober + 20. November 2020 2x 2.5h CHF 125.00

INFORMATIK – NEUE MEDIEN

Präsentieren mit PowerPoint

Pirmin Lenherr

Mit Microsoft PowerPoint gestalten und unterstreichen Sie Ihre Präsentation, Ihren Vortrag oder Ihre Rede professionell, einfach und klar. Grundlagenwissen, Kreatives und Gestaltungsgrundsätze.

Donnerstag, 19.00 Uhr 10. + 17. Sept., 15. + 22. Okt. 2020 4x 2h CHF 320.00

Leckerbissen von der digitalen Snackbar

Pirmin Lenherr

Mit der Reihe «digitale Snackbar» bieten wir Ihnen pro Abend eine kurze, knackige Fortbildung mit vielen Tipps & Tricks zu einem ausgewählten Thema aus dem Bereich Informatik – Neue Medien.

Donnerstag, 19.00 Uhr 29. Okt. 2020 **Publisher** 1x 2h CHF 80.00

Donnerstag, 19.00 Uhr 5. Nov. 2020 **Serienmail mit Mailchimp** 1x 2h CHF 80.00

Donnerstag, 19.00 Uhr 12. Nov. 2020 **Fotos online bearbeiten** 1x 2h CHF 80.00

HAUS – GARTEN – KÜCHE

Wunderbarer Seetaler Sternenhimmel

Chris Kravogel/Astro Events

Lassen Sie sich an diesem Astronomie-Entdeckungsabend in die faszinierenden Geheimnisse unseres Weltraums entführen und beobachten Sie danach durchs Teleskop den prächtigen Seetaler Sternenhimmel.

Freitag, 20.15 Uhr 21. August 2020 1x 2.5h CHF 55.00

Fledermäuse – verstehen und schützen

Benno Affolter

In der Schweiz leben 30 Fledermausarten. Erfahren Sie viel Wissenswertes über diese faszinierenden und nützlichen Kunstflugakrobaten und bauen Sie für Ihren Garten oder Balkon einen Fledermauskasten.

Samstag, 13.30 Uhr 5. + 12. September 2020 2x 2.5h CHF 170.00

Apéro-Spezialitäten

Heidi Bucher

Den Apéro-Klassiker «Chips & Nüssli» kennen alle. Originellere und schmackhaftere Apéro-Leckereien – ebenfalls schnell und einfach zubereitet – lernen Sie in diesem Kurs kennen. Lassen Sie sich inspirieren!

Mittwoch, 18.30 Uhr 9. September 2020 1x 3h CHF 85.00

Orientalische Küche

Amal Maulud

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

Montag, 18.30 Uhr 12. Oktober 2020 1x 3h CHF 85.00

Ab in die Backstube!

Hansjörg Baumann

Sie wollen einen luftigen und feinen Zopf oder ein knusprig-aromatisches Brot auf den Zmorgentisch zaubern? In der Backstube in Beinwil a. S. erfahren Sie die Tipps und Tricks direkt vom Bäcker – und machen das «Freitagzsmorge» gleich selber.

Donnerstag, 19.00 Uhr 19. November 2020 1x 3h CHF 85.00

SPRACHEN

- 15 Lektionen à 1.5 h
- 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 (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 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse Katherine Stoney
 Mittwoch, 19.40 Uhr 26. August 2020 – 13. Januar 2021

Level 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen Mary-Therese Keller
 Donnerstag, 18.00 Uhr 27. August 2020 – 7. Januar 2021

Level 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen Mary-Therese Keller
 Dienstag, 18.15 Uhr 25. August 2020 – 12. Januar 2021

Level 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger Mary-Therese Keller
 Dienstag, 19.45 Uhr 25. August 2020 – 12. Januar 2021

Level 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut Mary-Therese Keller
 Donnerstag, 19.40 Uhr 27. August 2020 – 7. Januar 2021

Level 6 (B1.3) Grammatik + Wortschatz sehr gut Katherine Stoney
 Mittwoch, 18.00 Uhr 26. August 2020 – 13. Januar 2021

Level 8 (C1.1) Gr. + Konversation sehr gut + Lektüre
 Mittwoch, 17.45 Uhr 26. August 2020 – 13. Januar 2021

Französisch

Niveau 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen Francine Volet
 Sie waren während der obligatorischen Schulzeit im Französischunterricht und verfügen somit bereits über Grundkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
 Montag, 18.00 Uhr 24. August 2020 – 4. Januar 2021

Conversation, Discussion et Grammaire (ab B1) Francine Volet
 Sie können sich auf Französisch ausdrücken und möchten diese elegante Sprache weiterhin pflegen bzw. anwenden? Schwerpunkt Konversation, Auffrischen von Grammatik + Wortschatz.
 Montag, 19.30 Uhr 24. August 2020 – 4. Januar 2021

Italienisch

Livello 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse Claudia Biondo
 Mittwoch, 18.05 Uhr 14. Oktober 2020 – 24. Februar 2021

Livello 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen Claudia Biondo
 Mittwoch, 19.40 Uhr 26. August 2020 – 13. Januar 2021

Spanisch

Nivel 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse Mónica Montoya
 Mittwoch, 19.45 Uhr 26. August 2020 – 13. Januar 2021

Nivel 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen Mónica Montoya
 Mittwoch, 18.00 Uhr 26. August 2020 – 13. Januar 2021

Nivel 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut Félix Jiménez Ramírez
 Dienstag, 18.00 Uhr 25. August 2020 – 12. Januar 2021

Nivel 7 (B2.1) Gr. + Konversation sehr gut Félix Jiménez Ramírez
 Dienstag, 19.45 Uhr 25. August 2020 – 12. Januar 2021

Reiseprogramm 2021 Aktuelle Infos + Daten finden Sie auf www.eb-seetal.ch

Nordspanien-Rundreise Baskenland

10 Tage! Ein Abenteuer von vielfältigen kulturellen Reichtümern und idyllischen Küstenwanderungen mit satten grünen Wiesen, direkt am rauen Atlantik. Dies in Kombination mit einer Riojadegustation und vielen kulinarischen Leckerbissen.

Nicole Wildisen
 Juli 2021
 CHF 2'650 im DZ

Andalusien-Rundreise

8 Tage! Almería, Granada, Alpujarras und Málaga. Andalusien – die Region der verschiedensten Kulturen, der traumhaft schönen Strände und Naturparks sowie vieler spannender Kuriositäten.

Nicole Wildisen
 Herbst 2021
 CHF 2'250.00 im DZ

Island!

Tauchen Sie ein in die mystische und farbenprächtige Landschaft voller eindrucksvoller Naturgewalten – Feuer und Eis für alle Sinne!

René Hofer
 24. Juli – 7. August 2021
 CHF 4'300 im DZ
 Vollpension

bis 31.7.2020
 anmelden!

KÖRPER – GEIST – SEELE

Fitness

deepWORK®

deepWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Das Training basiert auf Yin und Yang und ist für alle Altersstufen bestens geeignet.

Dienstag, 19.00 Uhr 25. August 2020 – 12. Januar 2021 15x 1h CHF 290.00

Zumba Fitness

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen – und ist somit ein äusserst dynamisches, kreatives und spassiges Fitnessprogramm.

Montag, 19.30 Uhr 24. August 2020 – 11. Januar 2021 15x 1h CHF 290.00

Zumba Gold

Zumba Gold ist ebenfalls ein Ganzkörpertraining mit südamerikanischen Rhythmen und Schritt-kombinationen – und speziell ausgerichtet auf bewegungsbegeisterte Menschen ab ca. 50 Jahren.

Montag, 18.30 Uhr 24. August 2020 – 11. Januar 2021 15x 50 Min. CHF 275.00

Rückengymnastik und Faszientraining

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

Mittwoch, 17.45 Uhr 26. August 2020 – 13. Januar 2021 15x 1h CHF 290.00

Pilates

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

Mittwoch, 19.00 Uhr 26. August 2020 – 13. Januar 2021 15x 1h CHF 290.00

Fitness für Sie und Ihn

Gehen Sie fit und stark durch den Alltag! Mit gezielten Stabilisations- und Kräftigungsübungen stärken Sie den ganzen Körper, im Speziellen Rumpf- und Rückenmuskulatur.

Mittwoch, 20.15 Uhr 26. August 2020 – 13. Januar 2021 15x 1h CHF 290.00

Let's play Tennis!

Immer schon gewollt – und irgendwie nie angepackt? Höchste Zeit also! Tennis macht Spass, ist vielseitig und mit dem innovativen Kurs «Fast Learning» schnell zu lernen. Let's play Tennis!

Montag – Freitag, 16.00 Uhr 27. – 31. Juli 2020 **Wochenkurs** 5x 2h CHF 220.00

Montag – Freitag, 9.00 Uhr 3. – 7. August 2020 **Wochenkurs** 5x 2h CHF 220.00

Dienstag, 9.00 Uhr 18. August – 15. September 2020 5x 2h CHF 220.00

Mittwoch, 20.00 Uhr 19. August – 16. September 2020 5x 2h CHF 220.00

Donnerstag, 9.00 Uhr 20. August – 17. September 2020 5x 2h CHF 220.00

Inkl. Material + Platzmiete

Tanzen

Allgemeine Tänze – Grundkurs

Grundschole für Disco Fox, Englisch Walzer und Cha-Cha-Cha.

Sonntag, 16.45 Uhr 11. Oktober – 22. November 2020 6x 1.25h CHF 195.00

Latin Dances – Grundkurs

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

Mittwoch, 20.40 Uhr 9., 16., 23. Sept., 14., 21., 28. Okt. 2020 6x 1.25h CHF 195.00

Tango – Basiskurs II

Tango verbindet Eleganz, Leidenschaft und Lebensfreude. Kennen Sie die ersten Grundschnitte? Dann können Sie in den 2. Teil des Basiskurses einsteigen, Ihre Technik verfeinern und neue Figuren kennenlernen. Sie lernen zudem besser auf die Musik zu hören und erste Improvisationen zu wagen.

Sonntag, 17.30 Uhr 6., 13., 20. Sept., 11., 18., 25. Okt. 2020 6x 1.25h CHF 195.00

Life Balance

Meditation – entspannen und stärken

In der Ruhe und Konzentration der Meditation werden Körper, Seele und Geist harmonisiert und gestärkt. Gehen Sie entspannt ins Wochenende bzw. Richtung Herbst. Für Anfänger/-innen und Geübte.

Freitag, 19.00 Uhr 4. + 18. September 2020 2x 1.25h CHF 55.00

Homöopathische Hausapotheke Einführung/Selbstanwendung

Wann und wie wird die homöopathische Hausapotheke wirkungsvoll eingesetzt? Grundlagenwissen und Anwendung der gängigsten Mittel bei Verletzungen, Erkältung/Grippe und Magen-/Darmbeschwerden.

Montag, 19.00 Uhr 12. + 26. Oktober 2020 2x 2.5h CHF 145.00

Verzeihen – und bewusst loslassen

«Vergiss es, lass doch einfach los!» Tönt einfach, ist es aber nicht. Lernen Sie mit der Methode «The Work» von Byron Katie ein konkretes Werkzeug kennen und anwenden. Für mehr inneren Frieden.

Dienstag, 19.00 Uhr 13. + 20. Oktober 2020 2x 2.5h CHF 145.00

Bachblütentherapie Einführung und Selbstanwendung

Bachblüten wirken mit ihren individuellen Energien auf seelischer Ebene. Es wird der momentane IST-Zustand behandelt mit dem Ziel, das innere Gleichgewicht (wieder) zu erlangen.

Freitag, 18.30 Uhr 23. Oktober 2020 1x 2.5h CHF 60.00

Natürliche Duftstoffe und ihre Wirkung

Duftstoffe haben grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Erfahren und erleben Sie Interessantes über die natürliche Wirkung, Herstellung und Einsatzmöglichkeiten von ätherischen Ölen.

Dienstag, 19.00 Uhr 13. + 27. Oktober 2020 2x 2.5h CHF 145.00

Resilienz – die eigene Kraft nutzen

Mirjam Herzog + Bruno Aeschbach

Turbulente Zeiten und/oder Ereignisse fordern uns. Resiliente Menschen handeln bewusst und zuversichtlich. Lernen Sie, in entscheidenden Situationen stark, ruhig und gelassen zu bleiben.

Freitag, 19.00 Uhr 13. – 27. November 2020 3x 1.5h CHF 120.00

Workshop Eigen- und Fremdbild

Lydia Seggiger

Durch die Auseinandersetzung mit Ihrem Eigen- und Fremdbild werden Sie sich Ihrer verschiedenen Lebensrollen und Persönlichkeiten bewusst. «Du bist schon jemand, du musst nicht jemand anders werden. Nur dich erkennen und dich selber sein.»

Samstag, 9.00 Uhr 14. November 2020 1x 5.5h CHF 250.00

Kochen Sie für Ihre Gesundheit!

Irene Weingartner

Kochen Sie nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund und präventiv. Was unterstützt und fördert Knochenstoffwechsel, Gedächtnis und Nervensystem? Zwei Abende für Ihre Gesundheit. Theorie+Praxis.

Mittwoch, 18.30 Uhr 16. Sept. 2020 **Gedächtnis/Nervensystem** 1x 3h CHF 85.00

Dienstag, 18.30 Uhr 3. Nov. 2020 **Rheuma/Osteoporose** 1x 3h CHF 85.00

A B C des Ayurvedas umfassender Basiskurs

Ottilia Scherer

Ayurveda ist das Verständnis vom eigenen Leben als Mikrokosmos im Makrokosmos. Dieses ganzheitl. Wissen ist systematisiert + zgl. individualisiert mit Grundkonstitution, Ernährung und Lebensführung.

Montag, 18.30 Uhr 31. August – 16. November 2020 8x 2.5h CHF 600.00

Ayurveda-Kurs D Die drei Dosha im Alltag (Schwerpunkt Darm)

Ottilia Scherer

Die drei Doshas (Regelkräfte) Vata, Pitta und Kapha wirken in der äusseren und in unserer inneren menschlichen Natur und haben somit grossen Einfluss auf unseren Alltag.

Montag, 18.30 Uhr 30. November 2020 1x 2.5h CHF 75.00

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 1. September 2020 – 26. Januar 2021 16x 1.25h CHF 400.00

Dienstag, 19.45 Uhr 1. September 2020 – 26. Januar 2021 16x 1.25h CHF 400.00

Mittwoch, 17.45 Uhr 2. September 2020 – 27. Januar 2021 16x 1.25h CHF 400.00

Mittwoch, 19.15 Uhr 2. September 2020 – 27. Januar 2021 16x 1.25h CHF 400.00

Qi Gong

Beat Gassmann

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

Donnerstag, 18.00 Uhr 20. August 2020 – 28. Januar 2021 19x 1.25h CHF 475.00

KUNST – HANDWERK – KULTUR

Digitale Fotografie – Grundkurs

Lydia Seggiger

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

Montag, 18.30 Uhr 12. Oktober – 9. November 2020 5x 2.5h CHF 365.00

Fotografie: Praxis-Workshop Natur

Lydia Seggiger

Sie lieben Natur und Fotografie? Holen Sie sich Tipps+Tricks beim Profi für Fototechnik und Kreativität, um all die Naturschönheiten noch besser zu fotografieren. Voraussetzung: Kamerakenntnisse.

Samstag, 9.00 Uhr 22. August 2020 1x 5.5h CHF 200.00

Geschenke stilvoll verpackt

Jacqueline Püntener

«Das Auge isst mit.» Nach diesem Motto werden Sie im stilvollen Kurslokal Rothlisli in Sursee in die Geheimnisse der passenden und originellen Geschenkverpackungen eingeweiht. Dazu gehört auch die kreative Anwendung von Schrift. Sie kehren mit bis zu 6 eingepackten Geschenken nach Hause zurück.

Samstag, 9.00 Uhr 19. Dezember 2020 1x 3h CHF 80.00

Abstrakte Malerei

Ji Young

Unter fachkundiger Begleitung kreieren Sie an zwei Abenden mit Acrylfarbe auf extra tiefer Leinwand Ihr ganz individuelles Kunstwerk. Kursort: Fabrik-Atelier Beinwil am See.

Mittwoch + Freitag, 19.00 Uhr 21. + 23. Oktober 2020 2x 2.5h CHF 130.00

Holztafel – dekorativ beschriftet

Bernarda Souto

Gestalten Sie ein Holzschild im Vintage-Stil oder mit Rostoptik mit einem winterlichen Schriftzug und heben Sie diesen durch ein Relief (3D-Effekt) dekorativ hervor. Kursort: Fabrik-Atelier Beinwil am See.

Mittwoch, 19.00 Uhr 18. November 2020 1x 2.5h CHF 60.00

Schwyzerörgeli-Schnupperkurs keine Vorkenntnisse nötig

Stefan Achermann

Wollten Sie schon lange einmal Schwyzerörgeli spielen? Unter Anleitung und mit verschiedenen Hilfsmitteln erlernen Sie in der Kleingruppe einfache Melodien und erleben ein erstes Zusammenspiel.

Samstag, 10.00 Uhr 19. September 2020 1x 5h CHF 220.00

Samstag, 10.00 Uhr 21. November 2020 1x 5h CHF 220.00

Inkl. Instrumentenmiete


 inkl. Dokumentation


 inkl. Essen und/oder Getränke


 inkl. Materialien

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!
 Das nächste Kursprogramm erscheint im Dezember 2020