

## 1. Semester 2021

Januar – Juli 2021

Das Virus ist noch da – die Erwachsenenbildung Seetal zum Glück auch! Wir starten aufgrund der aktuellen Situation mit einem etwas kleineren, aber wie gewohnt attraktiven Kursprogramm ins 1. Semester 2021 – und freuen uns darauf, Sie als Kursteilnehmer\*in bei uns begrüßen zu dürfen. Alle Informationen zu unserem aktuellen Schutzkonzept & Co. finden Sie auf unserer Website.

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

079 843 11 60

### KOMMUNIKATION – BETRIEB – ORGANISATION

#### Steuererklärung 2020 – 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 8. März 2021 1x 3h CHF 95.00

#### Mein starker Auftritt Joe Goldener + Lilian Schönbacher

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 1. Mai 2021 1x 7h CHF 250.00

### KUNST – HANDWERK – KULTUR

#### Digitale Fotografie – Praxis-Aufbaukurs Lydia Segginger

Die Grundlagen sitzen. Jetzt gilt es, mehr Sicherheit im Kamerahandling zu gewinnen und das fotografische Auge für noch spannendere Fotos weiter zu schulen. Praxisorientierter Aufbaukurs.

Montag, 18.30 Uhr 26. April – 31. Mai 2021 5x 2.5h CHF 365.00

#### Weinbergführung & Degustation inkl. Sensorikseminar Mathias Brunner

Nach der interessanten Führung durch den Weinberg der Kommende Hitzkirch erleben Sie in der heimeligen Vinothek (Brunner Weinmanufaktur) eine exklusive Weindegustation mit Sensorikseminar, inkl. Apéroplättli mit feinem Käse und Fleisch. Kultur & Genuss pur!

Samstag, 12.00 Uhr 19. Juni 2021 1x 4.5h CHF 110.00

### LIFE BALANCE

#### Meditation – entspannen und stärken Mirjam Herzog + Bruno Aeschbach

In der Ruhe und Konzentration der Meditation werden Körper, Seele und Geist harmonisiert und gestärkt. Gehen Sie entspannt durch den Alltag Richtung Frühling. Für Anfänger/-innen und Geübte.

Dienstag, 19.00 Uhr 2. + 16. März 2021 2x 1.25h CHF 70.00

#### Resilienz – Weg zu mehr Gelassenheit 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.

Montag, 19.00 Uhr 26. April – 10. Mai 2021 3x 1.5h CHF 120.00

#### Yoga-Unterricht Otilia Scherer

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

Dienstag, 18.15 Uhr 2. März – 6. Juli 2021 15x 1.25h CHF 375.00

Dienstag, 19.45 Uhr 2. März – 6. Juli 2021 15x 1.25h CHF 375.00

Mittwoch, 17.45 Uhr 3. März – 7. Juli 2021 15x 1.25h CHF 375.00

Mittwoch, 19.15 Uhr 3. März – 7. Juli 2021 15x 1.25h CHF 375.00

#### 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 25. Februar – 1. Juli 2021 14x 1.25h CHF 350.00

### FITNESS

#### deepWORK® Ramona Suter

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 2. März – 6. Juli 2021 15x 1h CHF 290.00

#### Zumba Fitness Anikó Renner

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

Montag, 19.30 Uhr 1. März – 5. Juli 2021 15x 1h CHF 290.00

#### Zumba Gold Anikó Renner

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

Montag, 18.30 Uhr 1. März – 5. Juli 2021 15x 50 Min. CHF 275.00

#### Rückengymnastik und Faszientraining Christina Mattich

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

Mittwoch, 17.45 Uhr 3. März – 30. Juni 2021 15x 1h CHF 290.00

#### Pilates Christina Mattich

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

Mittwoch, 19.00 Uhr 3. März – 30. Juni 2021 15x 1h CHF 290.00

#### Fitness für Sie und Ihn Christina Mattich

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 10. März – 30. Juni 2021 14x 1h CHF 275.00

#### Tango – Aufbaukurs I Karl Weingart

Tango verbindet Eleganz, Leidenschaft und Lebensfreude. Nach dem Erlernen der Grundsätze, dem Verfeinern der Technik und dem Kennenlernen von ersten Improvisationen geht es im Aufbaukurs I jetzt weiter: Technik vertiefen, neue Figuren wagen, Vertrauen in Rhythmus und Gefühl üben.

Sonntag, 17.30 Uhr 25. April – 13. Juni 2021 6x 1.25h CHF 195.00

Nähere Informationen: [www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch) ☎ 079 843 11 60

#### Information und Anmeldung:

[www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch) | [info@eb-seetal.ch](mailto:info@eb-seetal.ch)

☎ 079 843 11 60

Alte Klosterstrasse 15 | 6283 Baldegg

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.

### 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 (Preis/Lektionsdauer) oder Kursabsage
- Nähere Informationen zur Wahl des richtigen Sprachniveaus finden Sie auf [www.eb-seetal.ch](http://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 3. März – 30. Juni 2021 15 Lekt. ab CHF 380.00

#### Level 2 (A1.2) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen Mary-Therese Keller

Donnerstag, 18.00 Uhr 4. März – 8. Juli 2021 14 Lekt. ab CHF 360.00

#### Level 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen Mary-Therese Keller

Dienstag, 18.15 Uhr 2. März – 29. Juni 2021 15 Lekt. ab CHF 380.00

#### Level 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger Mary-Therese Keller

Dienstag, 19.45 Uhr 2. März – 29. Juni 2021 15 Lekt. ab CHF 380.00

#### Level 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut Mary-Therese Keller

Donnerstag, 19.40 Uhr 4. März – 8. Juli 2021 14 Lekt. ab CHF 360.00

#### Level 7 (B2.1) Grammatik + Konversation sehr gut Katherine Stoney

Mittwoch, 18.00 Uhr 3. März – 30. Juni 2021 15 Lekt. ab CHF 380.00

#### Level 8 (C1.1) Gr. + Konversation sehr gut + Lektüre Vanessa Thomas

Mittwoch, 17.45 Uhr 3. März – 30. Juni 2021 15 Lekt. ab CHF 380.00

### Französisch

#### Vorkurs «Aufarbeitung + Lernmethodik» Francine Volet

Sie wollen oder müssen Ihre Französischkenntnisse auffrischen oder ausbauen? Und Sie leiden an einem «Französisch-Trauma» aus der obligatorischen Schulzeit? Dieser zweiteilige Vorkurs nimmt Ihnen die Angst und zeigt Ihnen verschiedene Lernmethoden – damit Sie motiviert, erfolgreich und mit Freude Ihren nächsten Französischkurs besuchen. Kurssprache ist Deutsch.

Montag, 18.00 Uhr 1. + 8. März 2021 2x 1.5h CHF 90.00

#### 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 15. März – 5. Juli 2021 13 Lekt. ab CHF 330.00

#### 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 1. März – 5. Juli 2021 15 Lekt. ab CHF 380.00

### Italienisch

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

Mittwoch, 18.05 Uhr 31. März – 30. Juni 2021 11 Lekt. ab CHF 280.00

#### Livello 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger Claudia Biondo

Mittwoch, 19.40 Uhr 3. März – 30. Juni 2021 15 Lekt. ab CHF 380.00

### Spanisch

#### Nivel 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse Mónica Montoya

Mittwoch, 19.45 Uhr 3. März – 30. Juni 2021 15 Lekt. ab CHF 380.00

#### Nivel 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger Mónica Montoya

Mittwoch, 18.00 Uhr 3. März – 30. Juni 2021 15 Lekt. ab CHF 380.00

#### Nivel 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut Félix Jiménez Ramírez

Dienstag, 18.00 Uhr 2. März – 29. Juni 2021 15 Lekt. ab CHF 380.00

#### Nivel 7 (B2.1) Grammatik + Konversation sehr gut Félix Jiménez Ramírez

Dienstag, 19.45 Uhr 2. März – 29. Juni 2021 15 Lekt. ab CHF 380.00

### Reiseprogramm

Aktuelle Infos + Daten finden Sie auf [www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch)

#### Andalusien-Rundreise Vorschau!

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

Herbst 2021  
ab CHF 2'250.00 im DZ