

Januar – Juli 2026

Die Kurse finden in der Regel in den Räumlichkeiten der Kantonschule Seetal in Baldegg statt.  
Bis spätestens 5 Tage vor Kursstart wird eine verbindliche Teilnahmebestätigung oder eine Kursabsage (bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) per E-Mail verschickt.

## KUNST – HANDWERK – KULTUR

### Filzhut selbstgemacht in Hitzkirch

Evelin Emmenegger-Eberli

Sie fertigen einen Filzhut an, ganz nach Ihren Wünschen und Ideen. Dabei verarbeiten Sie einen Rohling aus Woll- oder Haarfiltz zum individuellen Unikat.

inkl. Mat.

Montag, 18.30 Uhr 12. + 19. Januar 2026 2x 3h CHF 210.–

### Kalligrafie – die humanistische Kursive

Beat Arnet

Sie lernen die Bandzugfeder kennen und erfahren die Herkunft und Merkmale der hum. Kursive. Sie machen die ersten Schreiberfahrungen, Übungen und erlernen das Alphabet nach Anleitung.

Samstag, 9.00 Uhr 28. Feb., 14. + 28. März 2026 3x 3h CHF 240.–

### Amphibien – ein Leben zwischen zwei Welten in Richensee

Markus Bieri

Beim Besuch einer Zugstelle lernen Sie die wichtigsten Arten vielleicht sogar hautnah kennen.

Mittwoch, 18.30 Uhr 18. März 2026 1x 2.5h CHF 40.–

### Genähte Kopfbedeckung in Hitzkirch

Evelin Emmenegger-Eberli

Sie nähen Ihre eigene Mütze oder Hut. Ihren Ideen und Wünschen sind (fast) keine Grenzen gesetzt, jedes Stück wird ein Unikat.

inkl. Mat.

Samstag, 9.00 Uhr 21. März 2026 1x 6h CHF 210.–

### Stempel schnitzen

Evelyne Durrer

Kreieren Sie Ihre eigenen Stempel! Nach einer Einführung legen Sie selbst Hand an, schnitzen einfache Motive und nehmen am Ende Ihre Unikate (ca. 4–5 cm) mit nach Hause.

inkl. Mat.

Mittwoch, 19.00 Uhr 25. März 2026 1x 2.5h CHF 130.–

### Jodelkurs

Anita Bachmann-Schmid

Lernen Sie in einer Gruppe Ihre eigene Stimme kennen und vertiefen Sie Jodelarten und Techniken. Erfahren Sie mehr über das Jodeln. Ziel: zusammen zweistimmige Jodellieder und Jütlj erklingen lassen.

Donnerstag, 19.45 Uhr Grundkurs 26. März + 30. April 2026 2x 1.5h CHF 125.–

Donnerstag, 19.45 Uhr Fortsetzung 1 21. + 28. Mai, 18. Juni, 2. Juli 2026 4x 1.5h CHF 250.–

### Exotisch anmutende Sumpfbewohner in Seengen

Markus Bieri

Am Hallwilersee leben einheimische Tiere, die Sie hier vielleicht nicht vermuten würden. Höchste Zeit also diese interessanten Tiere kennenzulernen.

Samstag, 9.30 Uhr 28. März 2026 1x 2h CHF 35.–

### Cyanotypie in Beinwil am See

Sibylle Aegger

Entdecken Sie die faszinierende Kunst der Cyanotypie und gestalten Sie im Sonnenlicht einzigartige, leuchtend blaue Drucke aus Pflanzen, Fotografien oder eigenen Motiven.

inkl. Mat.

Samstag, 14.00 Uhr 25. April 2026 1x 3h CHF 85.–

### Dot Painting

Evelyne Durrer

Entdecken Sie die meditative Punktmalerei: Nach Materialkunde und Schritt-für-Schritt- Vorgehensweise gestalten Sie Ihr eigenes Mandala auf dem Bambusdeckel eines Vorratsglases.

inkl. Mat.

Freitag, 19.00 Uhr 1. Mai 2026 1x 3h CHF 140.–

Samstag, 9.00 Uhr 2. Mai 2026 1x 3h CHF 140.–

### Skizzierkurs

Erika Steinmann-Kunz

Ausgerüstet mit Ihrem Zeichnungsblock skizzieren Sie im Zusammenspiel von Fineliner und Aquarellfarbe die Umgebung. Der Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

Montag, 14.00 Uhr 4. – 18. Mai 2026 3x 2.5h CHF 115.–

### Geschenktaschen in Hochdorf

Rita Weber

Basteln Sie mit uns wunderschöne Geschenkpapiertaschen – perfekt, um kleine Aufmerksamkeiten stilvoll zu verpacken.

inkl. Mat.

Freitag, 18.30 Uhr 8. Mai 2026 1x 2.5h CHF 65.–

### Schwyzerörgeli – Schnupperkurs

Stefan Achermann

Wollten Sie schon lange einmal Schwyzerörgeli spielen? Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie in der Kleingruppe einfache Melodien.

Keine Vorkenntnisse nötig, inkl. Miete des Örgeli

Samstag, 10.00 Uhr 16. Mai 2026 1x 5h CHF 230.–

## KOMMUNIKATION – BETRIEB – ORGANISATION

### Geschickt kontern – nie wieder sprachlos

Adrian Bräm

In diesem Kurs lernen Sie die 10 sicheren Strategien sowie Tipps und Tricks, um Schlagfertigkeit zu trainieren und selbstbewusst zu reagieren.

Dienstag, 19.00 Uhr 10. März 2026 1x 2.5h CHF 70.–

### Stressfrei plaudern – locker unterhalten

Adrian Bräm

Lernen Sie leicht anwendbare Techniken, die Ihnen helfen, erfolgreich zu netzwerken und Ihre Ideen treffend zu platzieren. Erfahren Sie, wie Sie mit Leichtigkeit lockere, stressfreie Gespräche führen können.

Donnerstag, 19.00 Uhr 19. März 2026 1x 2.5h CHF 70.–

### Abenteuer Schreiben – Von der Idee bis zum Buch

René Schurtenberger

Lernen Sie, wie aus Fantasie mit Hilfe verschiedener Techniken ein Werk entstehen kann.

Samstag, 10.00 Uhr 21. März, 11. April + 23. Mai 2026 3x 7h CHF 280.–

**RAIFFEISEN**

# Kursprogramm

## 1. Halbjahr 2026

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

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



## SPRACHEN

- 15 Lektionen à 1.5 h
- exklusive Lehrmittel
- Anmeldung/Einstieg jederzeit möglich
- Kosten: 8 und mehr Teilnehmende: CHF 390.–

7 Teilnehmende: CHF 430.–

6 Teilnehmende: CHF 500.–

5 oder weniger Anmeldungen: individuelle Absprache  
(Anpassung Preis/Lektionsdauer) oder Kursabsage

Nähtere 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 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen

Alice Jost

Donnerstag, 19.40 Uhr 29. Januar – 25. Juni 2026

### Level 4 (A2.2) Fortgeschrittene Anfänger

Alice Jost

Mittwoch, 18.00 Uhr 28. Januar – 10. Juni 2026

### Level 6 (B1.2) Fortgeschr.: Gramm. + Wortschatz sehr gut

Alice Jost

Donnerstag, 18.00 Uhr 29. Januar – 25. Juni 2026

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

Alice Jost

Mittwoch, 19.40 Uhr 28. Januar – 10. Juni 2026

## Französisch

### Niveau 5 (B1.1) Fortgeschr.: Gramm. + Wortschatz gut

Francine Volet

Montag, 18.10 Uhr 26. Januar – 15. Juni 2026

### Conversation et Grammaire ab B1

Francine Volet

Montag, 19.45 Uhr 26. Januar – 15. Juni 2026 15x 75min

## Italienisch

### Livello 1 (A1.1) Anfänger ohne Kenntnisse

Claudia Biondo

Montag, 19.40 Uhr 19. Januar – 8. Juni 2026

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

Claudia Biondo

Montag, 18.00 Uhr 19. Januar – 8. Juni 2026

### Livello 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen

Claudia Biondo

Mittwoch, 18.00 Uhr 21. Januar – 3. Juni 2026

### Conversazione ab B2

Claudia Biondo

Mittwoch, 19.40 Uhr 21. Januar – 3. Juni 2026 15x 75min

## Spanisch

### Nivel 2 (A1.3) Anfänger mit einigen Vorkenntnissen

Felix Jiménez

Dienstag, 18.10 Uhr 13. Januar – 26. Mai 2026

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

Judith Balam

Mittwoch, 19.45 Uhr 14. Januar – 27. Mai 2026

### Nivel 7 (B2.2) Grammatik + Konversation sehr gut

Judith Balam

Mittwoch, 18.10 Uhr 14. Januar – 27. Mai 2026

## INFORMATIK – NEUE MEDIEN

500 FRANKEN  
BILDUNGSGUTSCHEIN

Pirmin Lenherr

### Digitales Arbeiten Basiskurs

Sie haben einfache Anwenderkenntnisse und wollen beruflich und persönlich weiterkommen.

Lernen Sie die Grundlagen von Word, Excel, Powerpoint, OneDrive, Outlook, OneNote... kennen.

Bildungsgutschein des Kantons Luzern. CHF 800.– minus CHF 500.– eigener Windows-Laptop mitbringen

Dienstag, 18.00 Uhr 6. Januar – 5. Mai 2026 14x 90min CHF 800.–

### KI – im Alltag integrieren

Vivian Furrer

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen anhand von praktischen Beispielen, wie Sie Künstliche Intelligenz sinnvoll und datenschutzkonform in Ihrem Alltag integrieren können.

eigener Laptop mitbringen

Dienstag, 19.00 Uhr 24. März + 28. April 2026 2x 2h CHF 110.–

### Canva

Joël Kaufmann

In diesem Kurs lernen Sie Canva kennen – eine vielseitige Plattform, mit der Sie ohne

Vorkenntnisse kreative Karten, Flyer und Designs gestalten können.

eigener Laptop mitbringen

Mittwoch, 18.00 Uhr 22. + 29. April 2026 2x 2h CHF 110.–



## Reiseprogramm 2026

### Neue Andalusientour

Cádiz, Sevilla und auf den Spuren Kolumbus an der Costa de la Luz mit Natur, Kultur und Gastronomie

Nicole Wildisen  
FR 18.9. bis  
FR 25.9.2026

Nicole Wildisen  
FR 16.10. bis  
FR 23.10.2026

Detailliertes Programm siehe  
Website [www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch)

**KÖRPER – GEIST – SEELE****Fitness****MAX – Workout**

Anikó Renner

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel – Körperperfom. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert.

Montag, 18.45 Uhr	2. Februar – 29. Juni 2026	14x 30min	CHF 150.–
-------------------	----------------------------	-----------	-----------

Zumba	Anikó Renner
-------	--------------

Kommen Sie tanzend in Topform! Bewegen Sie sich gerne zu Musik? Zumba vereint Fitness und lateinamerikanische Tanzschritte – Das dynamische und spassige Fitnessprogramm!

Montag, 19.30 Uhr	2. Februar – 29. Juni 2026	14x 55min	CHF 270.–
-------------------	----------------------------	-----------	-----------

Rückengymnastik und Faszientraining	Christina Mattich
-------------------------------------	-------------------

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

Mittwoch, 17.45 Uhr	25. Februar – 1. Juli 2026	16x 55min	CHF 320.–
---------------------	----------------------------	-----------	-----------

Pilates	Christina Mattich
---------	-------------------

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

Mittwoch, 18.45 Uhr	25. Februar – 1. Juli 2026	16x 55min	CHF 320.–
---------------------	----------------------------	-----------	-----------

Stabilisations- und Kräftigungstraining	Christina Mattich
-----------------------------------------	-------------------

Wagen Sie den Schritt aus der Komfortzone und geben Sie Ihrer Fitness eine Chance. Übungen für den Rücken, Stabilisations- und Kraftübungen bringen Sie (wieder) in Schwung für den Alltag.

Mittwoch, 19.45 Uhr	25. Februar – 1. Juli 2026	16x 55min	CHF 320.–
---------------------	----------------------------	-----------	-----------

Naturverbundener Hatha Yoga	Jasmin Zihlmann
-----------------------------	-----------------

Für bewusste Entschleunigung, körperliche und mentale Ausgeglichenheit und zur Förderung der Verbindung mit der Natur durch Bewegung, Atem und Klang.

Montag, 18.15 Uhr	23. Februar – 29. Juni 2026	14x 75min	CHF 420.–
-------------------	-----------------------------	-----------	-----------

Montag, 19.45 Uhr	23. Februar – 29. Juni 2026	14x 75min	CHF 420.–
-------------------	-----------------------------	-----------	-----------

Yoga – Deine wertvolle Auszeit im Alltag	Nicole Schwegler-Illi
------------------------------------------	-----------------------

Stabilität, Kraft, Beweglichkeit und Leichtigkeit spüren und in den Alltag integrieren.

Dienstag, 18.15 Uhr	24. Februar – 30. Juni 2026	16x 75min	CHF 480.–
---------------------	-----------------------------	-----------	-----------

Dienstag, 19.45 Uhr	24. Februar – 30. Juni 2026	16x 75min	CHF 480.–
---------------------	-----------------------------	-----------	-----------

Achtsames Yoga	Irene Isepponi
----------------	----------------

Achtsames Yoga für die körperliche und mentale Gesundheitsförderung. Die Essenz dieses Kurses ist Selbsterfahrung und Stärkung Ihrer Selbstregulation mit Bewegung, Atmung und Meditation.

Mittwoch, 17.45 Uhr	25. Februar – 1. Juli 2026	16x 75min	CHF 480.–
---------------------	----------------------------	-----------	-----------

Mittwoch, 19.15 Uhr	25. Februar – 1. Juli 2026	16x 75min	CHF 480.–
---------------------	----------------------------	-----------	-----------

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	26. Februar – 2. Juli 2026	14x 75min	CHF 300.–
-----------------------	----------------------------	-----------	-----------

Näher als der Atem, weiter als der Blick	Jana Schmid
------------------------------------------	-------------

Bewegung, Atem und Rhythmus stärken Gleichgewicht, entspannen das Nervensystem und schenken Menschen ab 60 neue Lebenskraft und innere Ruhe.

Donnerstag, 19.15 Uhr	29. Januar – 25. Juni 2026	15x 60min	CHF 320.–
-----------------------	----------------------------	-----------	-----------

Tennis „fast learning 1“	Michel Bätscher / Jürg Lüdi
--------------------------	-----------------------------

„Fast learning 1“ ist der ideale Kurs für Anfänger, welche noch keine oder nur wenig Tennis erfahrung haben. Hier lernen Sie in der Gruppe, spielerisch und mit jeder Menge Spass, Tennis zu spielen.

Dienstag, 9.00 Uhr in Hochdorf	5. Mai – 2. Juni 2026	5x 2h	CHF 230.–
--------------------------------	-----------------------	-------	-----------

Donnerstag, 14.00 Uhr in Hildisrieden	7. Mai – 18. Juni 2026	5x 2h	CHF 230.–
---------------------------------------	------------------------	-------	-----------

<b>Life Balance</b>	
---------------------	--

Autogenes Training	Dr. Matthias Gille
--------------------	--------------------

«Ruhe kehrt ein». In diesem Kurs wird in der Gruppe das Autogene Training als wirksame Entspannungstechnik vermittelt.

Montag, 19.00 Uhr	5., 12., +19.1.2., +23.2., 9., +30.3., 27.4.2026	8x 50min	CHF 210.–
-------------------	--------------------------------------------------	----------	-----------

Klangschalen – Massage	Samuel Staffelbach
------------------------	--------------------

In diesem Tageskurs erleben und erlernen Sie tiefgehende und praktische Klangschalen-Tools für einen entspannten und ausgeglichenen Alltag für sich selbst und Ihre Nahestehenden

Samstag, 9.30 Uhr	21. Februar 2026	1x 6.5h	CHF 195.–
-------------------	------------------	---------	-----------

Entdecken Sie Ihre persönliche Tarotkarte in Inwil	Melanie Feierabend
----------------------------------------------------	--------------------

In diesem Schnupper-Workshop entdecken Sie spielerisch Ihre persönliche Tarotkarte zum Geburtstag und erfahren, was sie über Sie verrät.

Dienstag, 19.00 Uhr	3. März 2026	1x 2h	CHF 45.–
---------------------	--------------	-------	----------

Die Kraft des Atems	Peggy & Stefan Zogg
---------------------	---------------------

Lernen Sie wieder «natürlich» zu atmen! Die Atmung bildet die Basis unserer Gesundheit. Sie steuert die Organe, regelt somit den gesamten Stoffwechsel und definiert unsere Leistung im Alltag.

Donnerstag, 19.00 Uhr	5. – 19. März 2026	3x 90min	CHF 145.–
-----------------------	--------------------	----------	-----------

Stark bleiben, wenn's stürmt Resilienztraining für den Alltag	Mirjam Herzog
---------------------------------------------------------------	---------------

Manchmal wirbelt uns das Leben kräftig durcheinander. Warum gelingt es einigen Menschen, gestärkt daraus hervorzugehen, während sich andere ausgelaugt fühlen? Die Antwort lautet Resilienz!

Freitag, 19.00 Uhr	6. + 13. März 2026	2x 90min	CHF 110.–
--------------------	--------------------	----------	-----------

Mehr Leichtigkeit und Schwung mit Faszientraining	Mariette Inderbitzin
---------------------------------------------------	----------------------

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch gezieltes Training Ihre Faszien stärken und lockern können.

Freitag, 18.30 Uhr	20. März 2026	1x 2.5h	CHF 60.–
--------------------	---------------	---------	----------

Erfolgreich dank Mottoziel	Sandra Wyssen
----------------------------	---------------

Suchen Sie ein Selbstmanagement-Training, das Kopf und Bauch anspricht? Gemeinsam gehen wir die fünf Phasen des Zürcher Ressourcen Modells durch – und Sie entwickeln ein Ziel, das wirklich zu Ihnen passt.

Donnerstag, 19.00 Uhr	23. April + 28. Mai 2026	2x 2.25 h	CHF 120.–
-----------------------	--------------------------	-----------	-----------

**Die drei Bewusstseinsebenen**

Nicole Hofer  
Bewusst, unbewusst, überbewusst – lernen Sie die drei Ebenen Ihres Geistes kennen und für Ihr Leben zu nutzen.

Bitte bringen Sie Stift und Papier mit.

Freitag, 18.30 Uhr	1. Mai 2026	1x 3h	CHF 45.–
--------------------	-------------	-------	----------

Wechseljahre kreativ gestalten im Garten der Stille	Rita Sidler & Martina Staub
-----------------------------------------------------	-----------------------------

Sie gestalten Ihr eigenes Wandlungsbild und entdecken die Wechseljahre als neue schöpferische Lebensphase.

Samstag, 9.30 Uhr	9. Mai 2026	1x 6.5h	CHF 150.–
-------------------	-------------	---------	-----------

Fettabbau gezielt an Bauch und Beinen: Mythos oder Realität?	Regula Tschümperlin
--------------------------------------------------------------	---------------------

Dieser Kurs bietet fundiertes Wissen und praktische Tipps, um die Fettverbrennung optimal zu steuern und Ihre Wunschfigur zu erreichen.

Donnerstag, 18.30 Uhr	11. Juni 2026	1x 2h	CHF 80.–
-----------------------	---------------	-------	----------

**Tanzen**

Let's Dance – Tänze aus aller Welt	Maidou Despoia
------------------------------------	----------------

Tauchen Sie ein in die Welt des Tanzen! Lernen Sie einfache Choreografien aus verschiedenen Kulturen kennen. Tanzen Sie mit Spass und Leichtigkeit. Für Anfänger oder Fortgeschritten.

Dienstag, 19.00 Uhr	20. Januar – 2. Juni 2026	15x 55min	CHF 290.–
---------------------	---------------------------	-----------	-----------

Salsa für Frauen	Yanet Rückstuhl
------------------	-----------------

Sich ganz der Musik hingeben, den Rhythmus spüren, sich treiben lassen und einfach genießen – das ist Salsa. Inkl. Salsa Ladies Styling, Bachata und Merengue

Samstag, 10.30 Uhr	28. Februar – 28. März 2026	5x 1h	CHF 95.–
--------------------	-----------------------------	-------	----------

Tango für Anfängerinnen und Anfänger in Hochdorf	Karl Weingart und Anita Mehr
--------------------------------------------------	------------------------------

In diesem Kurs werden Sie in die Geheimnisse des Tango Argentino Tanzen eingeführt. Sie lernen etwas über die Körperhaltung und die ersten einfachen Grundelemente.

Sonntag, 16.30 Uhr	18.1., 1.8.+22.2., 22.3., 17.+31.5.14.+28.6.	9x 75min	CHF 295.–
--------------------	----------------------------------------------	----------	-----------

Tango Mittelstufe in Hochdorf	Karl Weingart und Anita Mehr
-------------------------------	------------------------------

Sie können eine angenehme Haltung aufbauen und lernen weitere Figuren- und Schrittelemente. Außerdem lernen Sie eigene Kombinationen aus verschiedenen Figurenelementen zu kreieren.

Sonntag, 18.00 Uhr	18.1., 1.8.+22.2., 22.3., 17.+31.5.14.+28.6.	9x 75min	CHF 295.–
--------------------	----------------------------------------------	----------	-----------

**HAUS – GARTEN – KÜCHE**

Brotbackkurs – Grundlagen in Hochdorf	Bernadette Bühlér-Knüsli
---------------------------------------	--------------------------

Teige mit sehr wenig Hefe, mit Vorteig, mit individuellen Mehlmischungen und langer Triebführung. Wir backen für das Sonntagsmorge. Brote dürfen mit nach Hause genommen werden.

Samstag, 9.00 Uhr	17. Januar 2026	1x 6h	CHF 145.–
-------------------	-----------------	-------	-----------

Sauerteigbrot in Hochdorf	Bernadette Bühlér-Knüsli
---------------------------	--------------------------

Herstellen und Pflegen von Sauerteig. Backen mit Sauerteig. Brot darf nach Hause genommen werden.

Dienstag, 18.00 Uhr	20. Januar 2026	1x 4h	CHF 110.–
---------------------	-----------------	-------	-----------

Pasta und Gnocchi in Hochdorf	Bernadette Bühlér-Knüsli
-------------------------------	--------------------------

Teigwaren in verschiedenen Formen und Farben, gefüllt mit Frühlingsgemüse. Gnocchi mit Griess und Ricotta oder mit Kartoffeln lust- und freudvoll selbstgemacht.

Montag, 18.00 Uhr	26. Januar 2026	1x 4h	CHF 110.–
-------------------	-----------------	-------	-----------

Heckenpflege in Gelfingen	Markus Bieri
---------------------------	--------------

Im Kurs lernen Sie, was eine artenreiche Hecke ausmacht und wie sie gepflegt wird.

Samstag, 9.15 Uhr	7. März 2026	1x 6.5h	CHF 100.–
-------------------	--------------	---------	-----------

Frühlingshaft bepflanztes Nest in Urswil	Marlis Fischer
------------------------------------------	----------------

Winden Sie ein Nest mit Ästen, welches dann mit Frühlingspflanzen bepflanzt ist und österlich dekoriert wird.

Samstag, 13.30 Uhr	14. März 2026	1x 2.5h	CHF 105.–
--------------------	---------------	---------	-----------

Alarm im Darm - wenn Essen Beschwerden verursacht	Irene Weingartner
---------------------------------------------------	-------------------

Verdauungsstörungen, Hautentzündungen und chronische Müdigkeit – Auslöser dafür können Nahrungsmittelallergien sein, auch wenn die Symptome nicht direkt nach dem Verzehr auftreten.

Dienstag, 19.00 Uhr	17. März 2026	1x 1.5h	CHF 45.–
---------------------	---------------	---------	----------

Apérogebäck in Hochdorf	Bernadette Bühlér-Knüsli
-------------------------	--------------------------

Erfahren Sie alles über die Zubereitung von herhaften und süßen Häppchen, die nicht nur gut schmecken, sondern auch optisch beeindrucken.

Dienstag, 18.00 Uhr	24. März 2026	1x 4h	CHF 110.–
---------------------	---------------	-------	-----------

Rund um Omeletten in Hochdorf	Bernadette Bühlér-Knüsli
-------------------------------	--------------------------

In diesem Kurs dreht sich alles um Omeletten – von klassischen Varianten bis hin zu kreativen Füllungen und raffinierten Zubereitungsideen.

Montag, 18.00 Uhr	30. März 2026	1x 4h	CHF 110.–
-------------------	---------------	-------	-----------

Mediterraner Kranz in Urswil	Marlis Fischer
------------------------------	----------------

Binden Sie einen Kranz aus Oliven, Steineiche und Kräutern zum Hängen oder Legen. Dieser trocknet wunderbar ein.

Freitag, 19.30 Uhr	29. Mai 2026	1x 2.5h	CHF 105.–
--------------------	--------------	---------	-----------

Vegane Proteinlieferanten für Küche und Grill in Hochdorf	Nicole Hofer
-----------------------------------------------------------	--------------

Lernen Sie pflanzliche Alternativen zu Fleisch und Käse kennen und kochen Sie verschiedene Gerichte.

Freitag, 18.00 Uhr	19. Juni 2026	1x 4.5h	CHF 110.–
--------------------	---------------	---------	-----------

**FAMILIE**

Human Design für Familie & Alltag	Corinne Suter & Tamara Gruber
-----------------------------------	-------------------------------

Tauchen Sie in Human Design ein – ein System, das Ihnen hilft, sich selbst und andere im Familienalltag besser zu verstehen.

Dienstag, 19.00 Uhr	24. Februar, 17.+31. März 2026	3x 2h	CHF 190.00
---------------------	--------------------------------	-------	------------

Acrylic Pouring – Erwachsenen-Kind Kurs in Beinwil am See	Sibylle Aregger
-----------------------------------------------------------	-----------------

Werden Sie gemeinsam kreativ und entdecken im Acrylic-Pouring-Kurs die faszinierende Fliesenstechnik, bei der Gross und Klein mit Farben experimentieren und eigene Kunstwerke gestalten.

Samstag, 14.00 Uhr	11. April 2026	1x 3h	CHF 160.00
--------------------	----------------	-------	------------

Wir freuen uns über Ihre Buchung!  
Das nächste Kursprogramm erscheint im Juni 2026