

Januar – Juli 2026

Die Kurse finden in der Regel in den Räumlichkeiten der Kantonsschule 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 Haarfilz 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 **Evelyn 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 Jützi 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 Aregger**
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 **Evelyn 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

Geschicht 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

Kurs-programm

1. Halbjahr 2026

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 390.–
7 Teilnehmende: CHF 430.–
6 Teilnehmende: CHF 500.–
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 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**

Digitales Arbeiten Basiskurs **Pirmin Lenherr**

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

KÖRPER – GEIST – SEELE

Fitness

MAX – Workout

Anikó Renner

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel – Körperform. 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 Dehnungsübungen 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-Ilji

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 Bättscher / 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.– |
|---------------------------------------|------------------------|-------|-----------|

Life Balance

Autogenes Training

Dr. Matthias Gille

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

Der erste Termin dauert 90 Minuten, die folgenden jeweils 50 Minuten

| | | | |
|-------------------|---|----------|-----------|
| 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 Bewusstseinssebenen

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 Tanzes! Lernen Sie einfache Choreografien aus verschiedenen Kulturen kennen. Tanzen Sie mit Spass und Leichtigkeit. Für Anfänger oder Fortgeschrittene

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

Salsa für Frauen

Yanet Ruckstuhl

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 Tanzes 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 Bühler-Knüssel

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 Bühler-Knüssel

Herstellen und Pflege 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 Bühler-Knüssel

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

inkl. Essen

| | | | |
|-------------------|-----------------|-------|-----------|
| 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 Bühler-Knüssel

Erfahren Sie alles über die Zubereitung von herzhaften 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 Bühler-Knüssel

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

inkl. Essen

| | | | |
|-------------------|---------------|-------|-----------|
| 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 Graber

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 entdeck im Acrylic-Pouring-Kurs die faszinierende Fliesstechnik, bei der Gross und Klein mit Farben experimentieren und eigene Kunstwerke gestalten.

inkl. Mat.

| | | | |
|--------------------|----------------|-------|------------|
| 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