

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



### Neustart nach Corona

Im März 2020 zwang uns der Corona-Lockdown zu einem Semesterabbruch. 166 Kursteilnehmende haben ganz oder teilweise auf eine Rückerstattung des Kursgeldes verzichtet, was den Verein finanziell gerettet hat. Danke!

Einige wenige Kurse konnten trotz Lockdown online weitergeführt werden.

Im Sommer 2021 musste die Geschäftsstelle vorübergehend geschlossen und die EBS in einen Tiefschlaf versetzt werden, um einen finanziellen «Knockout» zu verhindern und einen allfälligen Neustart zu ermöglichen.

Jetzt wagen wir diesen Neustart. Es gibt genau diese eine Chance für eine Wiederbelebung. Wir freuen uns auf Sie!

### SPRACHEN

- 15 Lektionen à 1.5 h
- exklusive Lehrmittel
- Anmeldung/Einstieg jederzeit möglich
- 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.
- Kosten: 8 und mehr Teilnehmende: CHF 380.–
- 7 Teilnehmende: CHF 420.–
- 6 Teilnehmende: CHF 490.–
- 5 oder weniger Anmeldungen: individuelle Absprache (Anpassung Preis/Lektionsdauer) oder Kursabsage

### Englisch

**Level 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse** Mary-Therese Keller  
Dienstag, 18.00 Uhr 30. August 2022 - 17. Januar 2023

**Level 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen** Mary-Therese Keller  
Donnerstag, 18.10 Uhr 25. August 2022 - 12. Januar 2023

**Level 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut** Mary-Therese Keller  
Dienstag, 19.40 Uhr 30. August 2022 - 17. Januar 2023

**Level 6 (B1.2) Grammatik + Wortschatz sehr gut** Mary-Therese Keller  
Donnerstag, 19.45 Uhr 25. August 2022 - 12. Januar 2023

**ab Level B1 Literature and Discussion** Katherine Stony  
Donnerstag, 19.00 Uhr 8. September 2022 - 26. Januar 2023

### 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 29. August 2022 - 9. Januar 2023

**ab Niveau B1 Conversation et Grammaire** Francine Volet  
Sie können sich auf Französisch ausdrücken und möchten diese elegante Sprache weiterhin pflegen bzw. anwenden? Schwerpunkt Konversation, Auffrischen von Grammatik + Wortschatz.  
Montag, 19.40 Uhr 29. August 2022 - 9. Januar 2023 15x 75min

### Italienisch

**Livello 1 (A1.1) Anfänger mit wenigen Vorkenntnissen** Claudia Biondo  
Repetitionskurs A1.1: Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits ein wenig Italienisch können.  
Mittwoch, 17.45 Uhr 31. August 2022 - 11. Januar 2023

**Livello 3 (A2.1) Anfänger mit guten Grundkenntnissen** Claudia Biondo  
Mittwoch, 19.30 Uhr 31. August 2022 - 11. Januar 2023

### Spanisch

**Nivel 1 (A1.1) Anfänger ohne Vorkenntnisse** Mónica Montoya  
Mittwoch, 19.30 Uhr 31. August 2022 - 11. Januar 2023

**Nivel 5 (B1.1) Grammatik + Wortschatz gut** Mónica Montoya  
Mittwoch, 18.00 Uhr 31. August 2022 - 11. Januar 2023 15x 75min

### Reiseprogramm 2023 Vorankündigung

#### Valencia - Kultur - Natur - Gastronomie

In 7 Tagen Valencia erleben mit modernster Architektur, authentischem Stadtkern, urigen Quartieren mit belebten Markthallen, Velotour zu kilometerlangen Stränden im Naturreservat, Segelfahrt, Wein- sowie Olivenölgustation und spanischer Gastronomie auf höchstem Niveau.

Nicole Wildisen  
SO 24. 9. bis  
SA 30. 9. 2023

#### Nordspanien

Bilbao - San Vicente de la Barquera - Lekeitio - San Sebastian - Hondarribia

8 Tage! Ein Abenteuer von vielfältigen kulturellen Reichtümern und idyllischen Küstenwanderungen mit satten grünen Wiesen direkt am rauen Atlantik. Dies in Kombination mit kulinarischen Leckerbissen und Schifffahrten entlang der Bucht der Bizkaya.

Nicole Wildisen  
SO 9. 7. bis  
SO 16. 7. 2023

### 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	22. Oktober 2022	1x 7h	CHF 250.-
Samstag, 8.30 Uhr	29. Oktober 2022	1x 7h	CHF 250.-

#### 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	7. September 2022	1x 2h	CHF 45.-
---------------------	-------------------	-------	----------

#### 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.

Montag, 18.30 Uhr	17. Oktober 2022	1x 3h	CHF 95.-
-------------------	------------------	-------	----------

### INFORMATIK - NEUE MEDIEN

#### 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	1. - 22. September 2022	4x 2h	CHF 320.-
-----------------------	-------------------------	-------	-----------

#### Präsentieren mit PowerPoint

Pirmin Lenherr

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

Donnerstag, 19.00 Uhr	20. Oktober - 10. November 2022	4x 2h	CHF 320.-
-----------------------	---------------------------------	-------	-----------

#### Was kann mein Handy?

Damian Lenherr + Pirmin Lenherr

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

Samstag, 9.00 Uhr	5. + 12. November 2022	2x 2h	CHF 135.-
-------------------	------------------------	-------	-----------

#### Was ist Bitcoin? für Einsteiger

Alex Arisi

Es erwarten Sie spannende Stunden, um Bitcoin kennenzulernen. Tauchen Sie ein in die Welt der Kryptowährungen. Objektiv und ohne jegliche Verkaufsabsicht.

Montag, 19.00 Uhr	24. + 31. Oktober 2022	2x 2.5h	CHF 140.-
-------------------	------------------------	---------	-----------

### HAUS - GARTEN - KÜCHE

#### Fledermäuse verstehen und schützen

Benno Affolter

In der Schweiz leben 30 Fledermausarten. Bei einer abendlichen Kurzexkursion erfahren Sie viel Wissenswertes über diese faszinierenden und nützlichen Kunstflugakrobaten. Im zweiten Kursteil bauen Sie einen Fledermauskasten für Ihren Garten oder Balkon.

Mo, 19.00 Uhr + Sa, 13.30 Uhr	22. August + 17. September 2022	3h + 2.5h	CHF 170.-
-------------------------------	---------------------------------	-----------	-----------

#### Biodiversität fördern - aber wie?

Konrad Uebelhart

Sie pflegen einen Garten oder Balkon? Sie erfahren, warum die Biodiversität von so grosser Wichtigkeit ist und was Sie auf einfache Art und Weise aktiv dazu beitragen können.

Mittwoch, 19.00 Uhr	14. September 2022	1x 2h	CHF 45.-
---------------------	--------------------	-------	----------

#### Wähen - herzhafte gut

Heidi Bucher

Wähen sind schnell gemacht und schmecken fein. Haben Sie Lust auf Abwechslung? Rezeptideen, Tipps und Variationen zu Teig, Guss sowie salzigen und süssen Füllungen.

Mittwoch, 18.30 Uhr	21. September 2022	1x 3h	CHF 85.-
---------------------	--------------------	-------	----------

#### Kochkurs für Männer

Bernadette Bühler-Knüsel

Bald oder bereits pensioniert? Jetzt ist der richtige Zeitpunkt. Ran an den Herd! Grundzubereitungsarten kennenlernen und anwenden. Alltagsgerichte planen, zubereiten und geniessen.

Freitag, 18.00 Uhr	4. November 2022	1x 4h	CHF 100.-
Samstag, 10.00 Uhr	5. November 2022	1x 4h	CHF 100.-

#### Weihnachtsguetzli-Werkstatt

Bernadette Bühler-Knüsel

Guetzle in einer Gruppe macht viel Freude. Verschiedene Teige und unterschiedliche Arten von Formen werden hergestellt und neue Techniken angewendet.

Samstag, 9.00 Uhr	10. Dezember 2022	1x 5.5h	CHF 100.-
-------------------	-------------------	---------	-----------

Weitere Infos finden Sie auf unserer Website [www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch)

**KÖRPER – GEIST – SEELE**

**Fitness**

**Zumba Fitness** **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 29. August 2022 – 9. Januar 2023 15x 1h CHF 290.–

**Zumba Gold** **Anikó Renner**  
 Trainieren Sie zu südamerikanischen Rhythmen und mit einfach zu erlernenden Schrittkombinationen Ihre Fitness, Koordination und Kondition. Für bewegungsbegeisterte Menschen ab ca. 50 Jahren.  
 Montag, 18.30 Uhr 29. August 2022 – 9. Januar 2023 15x 50min CHF 275.–

**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 31. August 2022 – 11. Januar 2023 15x 1h CHF 290.–

**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 31. August 2022 – 11. Januar 2023 15x 1h CHF 290.–

**Fitness – für Sie und Ihn** **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, 20.15 Uhr 31. August 2022 – 11. Januar 2023 15x 1h CHF 290.–

**AIN – Freude an der Bewegung** **Sheila Hollinger**  
 Tanz, Kampfkunst & Entspannungstechniken – all I need – AIN. Forme deinen Körper, stärke dein Selbstbewusstsein, wecke deine Lebensfreude, fördere deine Beweglichkeit, tanze durch dein Leben!  
 Montag, 18.30 Uhr 5. September 2022 – 23. Januar 2023 15x 1h CHF 290.–  
 Dienstag, 18.30 Uhr 30. August 2022 – 24. Januar 2023 15x 1h CHF 290.–

**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 ins Wochenende bzw. Richtung Herbst. Für Anfänger/innen und Geübte.  
 Freitag, 19.30 Uhr 16. + 23. September 2022 2x 75min CHF 55.–

**Resilienz – die eigene Kraft nutzen** **Mirjam Herzog + Bruno Aeschbach**  
 Turbulente Zeiten und Ereignisse fordern uns. Resiliente Menschen handeln bewusst und zuversichtlich. Lernen Sie, in entscheidenden Situationen stark, ruhig und gelassen zu bleiben.  
 Donnerstag, 19.30 Uhr 17. + 24. Nov. / 1. Dez. 2022 3x 1.5h CHF 100.–

**Workshop Eigen- und Fremdbild** **Lydia Segginger**  
 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.»  
 Samstag, 9.00 Uhr 22. Oktober 2022 1x 6.5h CHF 250.–

**Kochen Sie für Ihre Gesundheit** **Rheuma/Osteoporose** **Irene Weingartner**  
 Kochen Sie nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund und präventiv. Was unterstützt und fördert Knochenstoffwechsel, Gedächtnis und Nervensystem? Ein Abend für Ihre Gesundheit. Theorie+Praxis.  
 Donnerstag, 18.30 Uhr 27. Oktober 2022 1x 3h CHF 85.–

**Verzeihen und bewusst loslassen** **Esthi Wildisen**  
 «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. Damit Loslassen wirklich gelingt.  
 Dienstag, 19.00 Uhr 8. + 15. November 2022 2x 2.5h CHF 145.–

**Aromatherapie und ihre Wirkung** **Lara Achermann**  
 Ätherische Öle haben grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Erfahren und erleben Sie Interessantes über die natürliche Wirkung, Herstellung und Einsatzmöglichkeiten von ätherischen Ölen.  
 Donnerstag, 19.00 Uhr 20. + 27. Oktober 2022 2x 2.5h CHF 145.–

**Was ist Ayurveda?** **Ottília Scherrer**  
 Einführung in Ayurveda – die traditionelle indische Heilkunde. Was bringt mir Ayurveda im Alltag? Wie kann ich Ayurveda einsetzen? Welcher Grundtyp bin ich?  
 Donnerstag, 18.30 Uhr 27. Oktober – 10. November 2022 3x 2.5h CHF 225.–

**Faszientraining Einführung und Selbstanwendung** **Mariette Inderbitzin**  
 Faszien haben grossen Einfluss auf die Geschmeidigkeit von Bewegung + Beweglichkeit. Wie können Verklebungen des Bindegewebes gelöst werden? Wie bringen wir Elastizität zurück ins Gewebe?  
 Montag, 18.30 Uhr 29. August 2022 1x 2.5h CHF 60.–

**Liebe im Alltag neu entdecken** **Beat Weingartner**  
 Für Paare, die in einer stabilen Beziehung sind und ihre Verbindung beleben wollen. Nehmen Sie das eigene Glück in die Hand, in der Auseinandersetzung mit Themen, welche das PAAR SEIN ausmachen.  
 Sonntag, 18.30 Uhr 28. August – 11. September 2022 3x 2.5h pro Paar CHF 350.–  
 Dienstag, 19.30 Uhr 18. + 25. Oktober, 8. November 2022 3x 2.5h pro Paar CHF 350.–

**Erste Hilfe – Refresher** **Nicole Feusi**  
 Wir frischen Ihr Wissen in Erster Hilfe auf, zeigen das korrekte Verhalten bei Notfällen im Haushalt (Herzinfarkt, Schlaganfall, Verbrennungen, Blutungen, Vergiftungen) und Strassenverkehr, sowie auch die Bedienung eines Reanimationsgerätes (AED).  
 Samstag, 9.00 – 15.30 Uhr 29. Oktober 2022 1x 6h CHF 120.–

**Yoga – ein Termin mit mir selbst**

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

Dienstag, 18.15 Uhr	30. August 2022 – 7. Februar 2023	17x 75min	CHF 510.–
Dienstag, 19.45 Uhr	30. August 2022 – 7. Februar 2023	17x 75min	CHF 510.–
Mittwoch, 17.45 Uhr	31. August 2022 – 8. Februar 2023	17x 75min	CHF 510.–
Mittwoch, 19.15 Uhr	31. August 2022 – 8. Februar 2023	17x 75min	CHF 510.–

**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 25. August 2022 – 2. Februar 2023 18x 75min CHF 450.–

**Tanzen**

**Tango für Anfänger/innen** **Karl Weingart**  
 Tango verbindet Eleganz, Leidenschaft und Lebensfreude. Im Zentrum stehen nicht spektakuläre Figuren, sondern das Eintauchen in den Augenblick, in die Bewegung, in die Musik.  
 Sonntag, 16.30 Uhr 28.8., 11.+25.9., 16.+30.10., 20.11. 2022 6x 75min CHF 195.–

**Tango für Fortgeschrittene**

**Karl Weingart**  
 Nach den ersten Improvisationen und neuen Figuren geht es in diesem Aufbaukurs für Fortgeschrittene immer mehr in die Details und ins Verfeinern der Technik, des Vertrauens in Rhythmus und Gefühl.  
 Sonntag, 18.00 Uhr 28.8., 11.+25.9., 16.+30.10., 20.11. 2022 6x 75min CHF 195.–

**KUNST – HANDWERK – KULTUR**

**Malworkshop – Herbstfarben in Römerswil** **Rita Sidler**  
 Der Herbst leuchtet in seiner ganzen Fülle. Diese Vielfalt bietet uns viele Malmotive: Lassen Sie sich inspirieren von Wind und Wetter zum freien Malen. Der Kurs findet im lauschigen Garten der Stille statt.  

Samstag, 14.00 Uhr	10. September 2022	1x 3h	CHF 95.–
Sonntag, 9.00 Uhr	18. September 2022	1x 3h	CHF 95.–

**FOTOpraxisworkshop**

**Lydia Segginger**  
 Gewinnen Sie mehr Sicherheit im Kamerahandling und schulen Sie Ihr fotografisches Auge. Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf dem praktischen Fotografieren.  
 Samstag, 9.00 Uhr 27. August + 3. September 2022 2x 5.5h CHF 365.–

**Fluid Art**

**Bernarda Souto**  
 Acrylfarbe wird im flüssigen Zustand auf die Malfläche gegossen. Eine faszinierende Technik, welche eine grosse Portion Zufall und Überraschung mit sich bringt. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.  
 Mittwoch, 19.00 Uhr 7. September 2022 1x 2.5h CHF 95.–

**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.  
 Mittwoch, 19.00 Uhr 9. November 2022 1x 2.5h CHF 65.–

**Handlettering – Basiskurs**

**Jacqueline Püntener**  
 Von Hand zu schreiben, ist etwas sehr Persönliches. In diesem Basiskurs begleiten wir Sie gerne auf dem Weg zur Weiterentwicklung Ihrer persönlichen und ästhetischen Handschrift.  
 Montag, 18.30 Uhr 12. + 19. September 2022 2x 3h CHF 155.–

**Weihnachtskarten – edel und persönlich**

**Jacqueline Püntener**  
 Sie suchen nach Karten für das bevorstehende Weihnachtsfest, die Ihnen gefallen? Gestalten Sie diese selber – edel und persönlich.  
 Montag, 18.30 Uhr 5. Dezember 2022 1x 2.5h CHF 90.–

**Besuch in der Alphornwerkstatt in Eich**

**Otto Emmenegger**  
 Das Alphorn gehört zur Schweizer Kultur wie das Fondue oder die Schoggi. Sie erfahren Interessantes über die Geschichte und Herstellung dieses uralten Instrumentes.  
 Mittwoch, 19.00 Uhr 26. Oktober 2022 1x 1.5h CHF 35.–

**Schwyzerörgeli Schnupperkurs**

**Stefan Achermann**  
 Wollten Sie schon lange einmal Schwyzerörgeli spielen? Unter Anleitung und mit verschiedenen Hilfsmitteln erlernen Sie in der Kleingruppe einfache Melodien. Keine Vorkenntnisse nötig.  
 Samstag, 10.00 Uhr 24. September 2022 1x 5h CHF 220.– inkl. Instrumentenmiete

**Weihnachtsdekoration in Hohenrain**

**Bernadette Bühler-Knüsel**  
 Gestalten Sie in unserem Atelier in Günikon 54 mit Grünmaterial Ihre eigene Dekoration für die Advents- und Weihnachtszeit. Ideen, Beratung, Grün- und Dekomaterial stehen zur Verfügung.  
 Montag – Samstag, je 13.30 Uhr 21. – 26. November 2022 je 3.5h CHF 50.– exkl. Material

 inkl. Dokumentation
  inkl. Essen und/oder Getränke
  inkl. Materialien

**Wir freuen uns über Ihre Buchung!**  
 Das nächste Kursprogramm erscheint im Dezember 2022