

Kursprogramm

August 2022 bis Januar 2023

Informationen

Anmeldungen werden schriftlich bestätigt und durch die Zahlung des Kursgeldes verbindlich.

Bei Absagen, die weniger als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen, oder bei Nichterscheinen wird das Kursgeld einbehalten.

Vorschläge und Ideen für neue Kursthemen sind jederzeit willkommen!

Anmeldung und Auskünfte:

Stiftung Weiterbildung Erlenbach
Sonja Wolter, Geschäftsleiterin
078 919 70 76
weiterbildung@erlenbach.ch



www.weiterbildung-erlenbach.ch

Tango Argentino auch für Einzelpersonen

Der leidenschaftlichste lateinamerikanische Tanz: Tango Argentino. Tango ist für alle Altersklassen geeignet. Lass dich im Schnupperworkshop (Anmeldung auch hier erforderlich) sowie im 10-wöchigen Basiskurs von diesem Tanz und seiner schönen Musik verzaubern.

Datum

- Schnupperkurs: Freitag, 8. Juli 2022, 19.00 – 21.00 Uhr
- Kurs: Freitag, 26. Aug. bis 11. Nov. 2022 (10x ohne Schulferien) 19.00 – 20.30 Uhr

Ort Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Selita Telli und Mariano Jeronimo Padularrosa aus Argentinien
www.tango-mundo.com
Kurspreis
Schnupperkurs: CHF 45.– pro Person
Kurs: CHF 350.– pro Person

Pilates (Warteliste)

Ein sehr effektives, ganzheitliches Körpertraining, mit dem vor allem die tiefer liegenden kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Pilates ist für Frauen und Männer jeden Alters und Konditionstyps geeignet. Der Kurs richtet sich an gesunde Personen.

Datum

- Montag, 22. Aug. 2022 bis 6. Feb. 2023 18.45 – 19.45 Uhr (21x inkl. Schulferien)

Ort Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Claudia Frey, dipl. Pilates-Trainerin, dipl. Physiotherapeutin
Kurspreis CHF 525.–

Italienisch für Anfänger Niveau A1 (+)

Dolce Stil Novo
In diesem Kurs werden Grundkenntnisse erworben und die mündliche Kommunikation gefördert. Du wirst in der Lage sein, den Alltag auf Italienisch zu meistern. (Keine Vorkenntnisse erforderlich.)

Datum

- Samstag, 27. Aug. 2022 bis 21. Jan. 2023, 9.00 – 10.55 Uhr (20x)

Ort Handarbeitszimmer 26.0, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Alessandro Sandrini, Professor für Italienisch, Philosophie und Geschichte
Kurspreis CHF 770.– (ohne Lehrmittel)

Yoga

Hatha-Yoga mit Andreas Haake ist ein körperbetontes Yoga mit flexibilisierenden und kraftvollen Übungen, bewusster Atemführung, entspannenden und meditativen Sequenzen. Regelmässiges Praktizieren von Yoga bringt Körper und Geist in Balance und führt zu mehr Lebensqualität.

Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters und Konditionstyps geeignet.

Datum

- Donnerstag, 1. Sept. 2022 bis 9. Feb. 2023 (20x exklusive Schulferien)
Kurs 1: 18.30 – 19.30 Uhr
Kurs 2: 19.45 – 20.45 Uhr

Ort Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Andreas Haake, dipl. Yogalehrer YS, Yoga-Therapeut, Ayurveda-Komplementär-Therapeut und Bewegungsschauspieler,
www.andreas-haake.ch
Kurspreis CHF 500.–

Arte e Ideologia a Firenze

Mythos e Logos
Tra la fine del 1200 e la metà del 1500 a Firenze avviene una rivoluzione epocale. Questi incontri si propongono di illustrare alcuni aspetti di un panorama culturale che affascina il mondo e che è patrimonio dell'intera umanità.

Datum

- Montag, 5. bis 26. Sept. 2022, 18.15 – 20.00 Uhr (4x)

Ort Handarbeitszimmer 26.0, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Alessandro Sandrini, Professor für Italienisch, Philosophie und Geschichte
Kurspreis CHF 180.– (ohne Lehrmittel)

Kreative Kurse für Kinder

Möchtest Du einfach etwas Neues ausprobieren oder Deine Fähigkeiten weiter ausbauen?

Es erwartet Dich eine spannende Kunstreise mit Freude am Kreieren! Wir lernen mit Malmitteln wie Aquarell, Acryl umzugehen und arbeiten mit speziellen Techniken wie Kaltnadelradierung, Linolschnitt, Cyanotipie, Ton, etc.

Datum

- Dienstag, 6. Sept. bis 22. Nov. 2022 (ohne Schulferien) 14.00 – 15.45 Uhr oder 16.00 – 17.15 Uhr oder
- Mittwoch, 7. Sept. bis 23. Nov. 2022 (ohne Schulferien), 13.30 – 14.45 Uhr

Ort Galerie Go-Green-Art, Seestrasse 2, 8703 Erlenbach
Leitung Barbara Gerny,
www.go-green-art.com
Kurspreis
CHF 270.– für 10 Lektionen à 75 Minuten

Kreative Kurse für Erwachsene und Senioren

Du suchst eine lebendige Auseinandersetzung mit der Kunst und hast Lust, selber kreativ zu sein? Wolltest Du schon immer mal eine Skulptur schaffen? Oder möchtest Du eine alte Drucktechnik ausprobieren?

In diesem Kurs kannst Du eine Vielzahl von künstlerischen Techniken ausprobieren. (Keine Vorkenntnisse erforderlich.)

Datum

- Dienstag, 6. Sept. bis 22. Nov. 2022 (ohne Schulferien), 10.00 – 11.15 Uhr oder 18.00 – 19.15 Uhr

Ort Galerie Go-Green-Art, Seestrasse 2, 8703 Erlenbach
Leitung Barbara Gerny,
www.go-green-art.com
Kurspreis
CHF 270.– für 10 Lektionen à 75 Minuten

Italienisch für den Urlaub

Dieser Kurs bereitet Dich optimal darauf vor, so dass Du dich problemlos auf deiner Italienreise verständigen kannst. (Keine Vorkenntnisse erforderlich.)

Datum

- Mittwoch, 7. Sept. bis 5. Okt. 2022 18.00 – 19.55 Uhr (5x)

Ort Handarbeitszimmer 26.0, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Alessandro Sandrini, Professor für Italienisch, Philosophie und Geschichte
Kurspreis CHF 200.– (ohne Lehrmittel)

Motto-Ziele und was sie uns bringen!

Wenn Du etwas verändern möchtest und Deine Ziele bis anhin nicht gut umsetzen konntest, dann ist die ressourcenorientierte Art der Motto-Zielbildung eine neue Erfahrung! Motto-Ziele fokussieren die Haltungsebene, sind im Präsens und in einer bildhaften Sprache formuliert.

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die ihre privaten oder beruflichen Ziele nachhaltig erreichen wollen.

Datum

➤ Samstag, 10. Sept. 2022, 9.00 – 16.00 Uhr (inkl. kurze Mittagszeit)

Ort Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Ursina Degen, lic. phil., päd. Psychologie, zertifizierte ZRM®-Trainerin und Coach
Kurspreis CHF 150.–

Annabelles Jugend-Kochkurs

Selber kochen, in der Küche experimentieren, gemeinsam essen. Das macht viel Spass und dürft Ihr Euch nicht entgehen lassen!

Gemeinsam kreieren wir einen Mocktail und ein paar Häppchen, eine Vor-, Haupt- und Nachspeise. Dies alles könnt Ihr zu Hause ganz einfach nachkochen.

Zu diesem Kochkurs sind alle Teenies zwischen 14 und 18 Jahren herzlich willkommen.

Datum

➤ Donnerstag, 15. Sept. 2022, 18.00 – ca. 22.00 Uhr

Ort Schulküche 08.0, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Annabelle Knauer, dipl. Köchin und Ernährungsberaterin sowie Buchautorin
Kurspreis CHF 45.– (plus Lebensmittelkosten CHF 20.–)

Atempower Wie Du die Kraft der Atmung für Dich nutzen kannst.

Was beeinflusst unsere Atmung? Und wie wirkt sich die Art, wie wir atmen, auf unseren Körper und unsere Emotionen aus?

Mit gezielten Atem- und Körperübungen verbessern die Teilnehmenden ihr Wohlbefinden und Körpergefühl – sei dies für sportliche Aktivitäten oder den Alltag.

Datum

➤ Dienstag, 20. Sept. 2022, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Nathalie Meyer, Atemtherapeutin, www.nathalie-meyer-bewegt.com
Kurspreis CHF 50.–

Natürliches Schminken für jede Altersgruppe

In diesem Kurs lernst Du Tipps und Tricks für ein natürliches, frisches Makeup, ohne angemaht zu wirken. Wir schauen uns ein Alltags-Makeup, ein Abend-Makeup, Augenschminken, Gesicht und Lippen an.

Datum

➤ Samstag, 24. Sept. 2022, 10.30 – 12.30 Uhr

Ort Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Kathrin Pützer, Coiffeuse & Make-up-Artist
Kurspreis CHF 60.–, inkl. digitale Schminkkursdokumentation (ggf. Verwendung von Produkten & Pinsel von Kathrin Pützer: zzgl. CHF 25.–, falls gewünscht, bitte bei Anmeldung angeben.)

Frisuren bei Kindern gestalten

In diesem Kinderhaarkurs lernst Du, wie Du einfach und schnell verschiedene Frisuren bei Kindern bis 12 Jahren gestalten kannst. Es wird geflochten, gedreht, gelacht, ausprobiert und es werden ganz viele Ideen für neue Frisuren geschaffen.

Datum

➤ Samstag, 24. Sept. 2022, 13.30 – 14.30 Uhr

Ort Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Kathrin Pützer, Coiffeuse & Make-up-Artist
Kurspreis CHF 40.– inkl. Frisurenvideos für die Zukunft zum Üben

Cupcake-Kurs

Für Dich stehen 4 verschiedene Cupcakes bereit und Du lernst verschiedene Techniken, mit denen Du Deine Cupcakes kunstvoll dekorieren kannst. Selbstverständlich kommt Deine Kreativität nicht zu kurz! Für Kinder ab 9 Jahren und Teenager.

Datum

➤ Mittwoch, 28. Sept. 2022, 14.15 – 16.15 Uhr

Ort Schulhausküche 08.0, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Nicole Gigante-Jaeggi, Torta Nicoletta
Kurspreis CHF 45.– pro Kind (inkl. Lebensmittelkosten)

Taping

Wie und wozu werden Taping-Bänder angewendet und worauf muss geachtet werden?
Egal ob für die Kinder, Sportler oder für die Hausapotheke, die Kinesio-/Sport-Tapes bieten in vielerlei Situationen eine ideale Unterstützung, um Bewegungsabläufe zu unterstützen oder zu behandeln.

Datum

➤ Dienstag, 4. Okt. 2022, 19.00 – 22.00 Uhr

Ort Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Carole Rigonalli, Kinderkrankenschwester, Ernährungsberaterin, ehemalige Spitzensportlerin, www.sporttaping.ch
Kurspreis CHF 56.– CHF (inkl. Rolle Profi KT-Tape zum mitnehmen plus CHF 20.– für das Instruktionsbuch)

Laziza's Mezze-Kochkurs

Erlebe die orientalischen Mezze zum Kochen. Während diesem Kochkurs gibt es Tipps und Tricks, wie Du verschiedene Mezze-Teller zubereiten kannst. Du hast die Gelegenheit, zusammen mit einer syrischen Kochbegeisterten gemeinsam ein exzellentes Essen zu kreieren, das Du am Ende des Kurses geniessen kannst.

Datum

➤ Mittwoch, 9. Nov. 2022, 18.00 – 22.00 Uhr

Ort Schulküche 08.0, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Azza Sawaf
Kurspreis CHF 55.– (plus Lebensmittelkosten CHF 40.–)

Annabelles Weihnachts-Kochkurs

Nach diesem Kochkurs dürfen die Festtage ruhig kommen. Du lernst in diesem Kurs, wie Du das Weihnachtsmenü ohne Missgeschicke, Stress und Hektik vorbereiten kannst. Wir bereiten einen Cocktail, Häppchen sowie ein Menü zu, welches perfekt zu Weihnachten passt.

Somit kannst Du die Zeit mit Deinen Gästen voll und ganz geniessen.

Datum

➤ Donnerstag, 24. Nov. 2022, 18.00 – ca. 22.00 Uhr

Ort Schulküche 08.0, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Annabelle Knauer, dipl. Köchin und Ernährungsberaterin sowie Buchautorin
Kurspreis CHF 55.– (plus Lebensmittelkosten CHF 45.–)

Weihnachtskugeln selber gestalten

Weihnachtskugeln sind das Herzstück jeder Weihnachtsdekoration. Dieser Workshop ist nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene, welche gerne kreieren. Lasse Deine selbst gestaltete Weihnachtskugel an Deinem Weihnachtsbaum glänzen!

Datum Workshop:

➤ Mittwoch, 7. Dez. 15.00 – 17.00 Uhr
➤ Samstag, 10. Dez. 11.00 – 14.00 Uhr
➤ Mittwoch, 14. Dez. 15.00 – 17.00 Uhr
➤ Samstag, 17. Dez. 11.00 – 14.00 Uhr

Ort Galerie Go-Green-Art, Seestrasse 2, Erlenbach 8703 www.go-green-art.com
Kosten 1 Std. / CHF 25.– (inkl. Material)

Advents-kranz selber machen

Bei weihnachtlichem Gebäck und einem Glas Glühwein lernst Du, wie Du Deinen individuellen Kranz verzieren kannst. Für schönes Dekorationsmaterial ist gesorgt.

Datum Workshop:

➤ Mittwoch, 23. Nov. 19.00 – 21.00 Uhr
➤ Mittwoch, 30. Nov. 19.00 – 21.00 Uhr

Ort Galerie Go-Green-Art, Seestrasse 2, Erlenbach 8703 www.go-green-art.com
Kosten 2 Std. / CHF 50.– (inkl. Material)

Authentic Indian Food

Would you like to learn how to cook authentic Indian food? In this course we will prepare a delicious 3 course meal. You will also have the possibility to learn how Indian spices can make a difference in day to day cooking.

Dates

➤ Tuesday, 27th Sept. 2022, 9 to 10 pm
Thursday, 1st Dec. 2022, 9 to 10 pm

Place Schulküche, 08.0, Schulhaus Oberer Hitzberg
Course leader Smriti Chhabra
Price CHF 60.– (plus material costs CHF 40.–)