

Kursprogramm

ab 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 detaillierte Kursbeschreibungen:

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



weiterbildung-erlenbach.ch

Gesundheit/Sport und Bewegung

Faszienkurs

Werde beweglich und schmerzfrei

Wann

Dienstag, 28. Februar, 19–21 Uhr

Wo Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Nathalie Meyer, Atemtherapeutin,

www.nathalie-meyer-bewegt.com

Kurspreis CHF 50.–

Entspannung ist lernbar

Kurs in Progressiver Muskelentspannung

Wann Montag, 6. März, 13. März, 20. März, 27. März, 3. April, 8. Mai, 19.30–21 Uhr (6×)

Wo Zimmer AL E.09, 1. Stock

Pavillon Allmendli

Leitung Susanna Geiser Zangger,

Diplomierte Fachfrau med. Progressive Muskelentspannung

Kurspreis CHF 300.–

Yoga

Wann Donnerstags, 2. März, 9. März, 23. März, 30. März, 13. April, 20. April, 11. Mai, 25. Mai, 8. Juni, 15. Juni, 22. Juni, 29. Juni, 6. Juli, 13. Juli

(14×, ohne Schulferien, Gründonnerstag, Auffahrtssonntag und ohne 1. Juni)

Kurs 1: 18.30–19.30 Uhr

Kurs 2: 19.45–20.45 Uhr

Wo Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Andreas Haake, dipl. Yogalehrer YS

Yoga-Therapeut, Ayurveda-Komplementär-Therapeut und Bewegungsschauspieler

www.andreas-haake.ch

Kurspreis CHF 350.00

Pilates (Warteliste)

Wann Montags, 27. Februar–15. Juli, 18.45–19.45 Uhr (16×, exkl. Schulferien)

Wo Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Claudia Frey, dipl. Pilates-Trainerin dipl. Physiotherapeutin

Kurspreis CHF 400.–

Immunsystem

Alles für ein starkes Immunsystem

Wann

Dienstag, 7. Februar, 18.15–20.45 Uhr

Wo Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Sandra Schunck, Psychologin und Fachtherapeutin für Psychotherapie sowie diplomierte Yogalehrerin

Kurspreis CHF 60.– inkl. Snack und Tee

Detox für Körper und Geist

Wann

Freitag, 24. März, 17.30–19.30 Uhr: Einführung Theorie, Praxis und erste Übungen
Samstag, 25. März, 9–11 Uhr, 30 Minuten Spaziergang «Silent Meditation Walk», danach Übungen

Sonntag, 26. März, 9–11 Uhr, 30 Minuten Spaziergang «Silent Meditation Walk», danach Übungen

Montag, 27. März – im Alleingang mit Plan und Anleitung

Dienstag, 28. März – im Alleingang mit Plan und Anleitung

Wo Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Sandra Schunck, Psychologin und Fachtherapeutin für Psychotherapie sowie diplomierte Yogalehrerin

Kurspreis CHF 220.– inkl. Tee, Wasser und Pläne für die drei Tage live und die zwei Tage im Alleingang

Wissen und Bildung

iAdult: «Steuern, BVG, AHV – lebenslange Begleiter»

Volljährig, selbstständig, erwachsen

Wann

Donnerstag, 9. März, 18–20 Uhr

oder Donnerstag, 25. Mai, 18–ca. 20 Uhr

Wo Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Rolf Walther, Steuersekretär, Gemeindeverwaltung Erlenbach

Kurspreis kostenlos für alle jungen Erwachsenen aus Erlenbach bis 25 Jahre CHF 25.– für alle anderen (Auswärtige oder älter als 25 Jahre)

Weinseminar im Turmgut

Wann

Donnerstag, 9. März, 19–ca. 22 Uhr

Wo Degustationsraum Turmgut-Weine Schulhausstr. 66, Erlenbach, bei der Kinderkrippe

Leitung Markus Weber, Winzer EFZ und Oenologe FH, seit 1994 eigener Weinbaubetrieb im Turmgut Erlenbach

Kurspreis CHF 90.– inkl. Verpflegung und Weine

Dolce Stil Novo

Italienisch für AnfängerInnen und fortgeschrittene AnfängerInnen (Niveau A1+)

Wann

Montags, 9. Januar–26. Juni

jeweils 18.00–19.45 Uhr (20×)

Montage ohne Kurs: 20. Februar, 10. März, 24. April, 1. Mai, 29. Mai

Wo Handarbeitszimmer 26.0, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Alessandro Sandrini, Professor für Italienisch, Philosophie und Geschichte

Kurspreis CHF 770.– (ohne Lehrmittel)

Wissen und Bildung

Il sole e la luna

Italienisch für die Ferien für AnfängerInnen und fortgeschrittene AnfängerInnen

Wann

Mittwochs, 11. Januar, 18. Januar, 25. Januar, 1. Februar, 8. Februar, 15. Februar, 1. März, 8. März (8×)
jeweils 18.00–19.50 Uhr

Wo Handarbeitszimmer 26.0
Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Alessandro Sandrini, Professor für Italienisch, Philosophie und Geschichte
Kurspreis CHF 310.– (ohne Lehrmittel)

L'italiano in primavera

Italienisch für die Ferien für AnfängerInnen und fortgeschrittene AnfängerInnen

Wann Mittwochs, 15. März, 22. März, 5. April, 12. April, 19. April, 10. Mai, 17. Mai, 24. Mai (8×), jeweils 18.00–19.50 Uhr

Wo Handarbeitszimmer 26.0
Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Alessandro Sandrini, Professor für Italienisch, Philosophie und Geschichte
Kurspreis CHF 310.– (ohne Lehrmittel)

Il mare e la spiaggia

Italienisch für die Ferien für AnfängerInnen und fortgeschrittene AnfängerInnen

Wann Mittwochs, 31. Mai, 7. Juni, 14. Juni, 21. Juni, 28. Juni, 5. Juli, 13. Juli, 19. Juli (8×), jeweils 18.00–19.50 Uhr

Wo Handarbeitszimmer 26.0
Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Alessandro Sandrini, Professor für Italienisch, Philosophie und Geschichte
Kurspreis CHF 310.– (ohne Lehrmittel)

Kochen und Ernährung

Gewichtszunahme in den Wechseljahren

Woran es liegt und was man konkret dagegen tun kann

Wann Freitag, 27. Januar, 14.00–16.30 Uhr oder Dienstag, 9. Mai, 17.30–20.00 Uhr

Wo Handarbeitszimmer 26.0
Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Michèle Dell'Agnolo dipl. Ernährungstherapeutin SPA
www.praxis4w.ch
Kurspreis CHF 60.–

Annabelles Oster-Kochkurs

Wann

Donnerstag, 30. März, 18–ca. 22 Uhr

Wo Schulküche 08.0
Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Annabelle Knaur, dipl. Köchin und Ernährungsberaterin sowie Buchautorin

Kurspreis CHF 50.–
(plus Lebensmittelkosten CHF 45.–)

Laziza's Mezze-Kochkurs

Wann Mittwoch, 10. Mai, 18–22 Uhr oder Mittwoch, 22. Mai, 18–22 Uhr

Wo Schulküche 08.0
Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Azza Sawaf

Kurspreis CHF 55.–
(plus Lebensmittelkosten CHF 40.–)

Wildpflanzenküche

Kochen mit Wildkräutern

Wann

Samstag, 13. Mai, 14–ca. 21 Uhr

Wo Schulküche 08.0
Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Elena Velychko

www.naturkueche-elena.com
Kurspreis CHF 85.–
(plus Lebensmittelkosten CHF 45.–)

Borschtsch-Kochkurs

Ukrainisches Nationalgericht

Wann

Mittwoch, 1. März, 18–ca. 22 Uhr

Wo Schulküche 08.0
Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Elena Velychko

www.naturkueche-elena.com
Kurspreis CHF 55.–
(plus Lebensmittelkosten CHF 45.–)

Authentic Indian Food

Dates Thursday, 13.04.2023, 6 pm to 10 pm or Tuesday, 06.06.2023, 6 pm to 10 pm

Place Schulküche 08.0
Schulhaus Oberer Hitzberg

Course leader Smriti Chhabra

Price CHF 60.–
(plus material costs CHF 40.–)

Kreativität

Literarisches Schreiben

Wann

Dienstags, 28. März: Über das Schreiben und die Ideenfindung
4. April: Plot und Figuren

11. April: Dein Schreibstil
18. April: Lektorat, Verlagssuche
jeweils 19.00–20.30 Uhr
Die Module können auch einzeln gebucht werden.

Wo Handarbeitszimmer 26.0
Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Seraina Bozzone, Lektorin und Stellvertretende Theaterleiterin Millers
www.wortpoesie.ch

Kurspreis CHF 50.– pro Modul oder CHF 175.– für den gesamten Kurs

Einführungskurs Fotografie

für AnfängerInnen

Wann 20. Mai, 10.30–14.30 Uhr oder 17. Juni, 10.30–14.30 Uhr

Wo Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Hetty Hameleers, Fotografin
www.shoottheoriginal.com

Kurspreis CHF 160.–

Psychologie

Tapping/EFT

Klopfakupressur für die Selbstanwendung

Wann

Dienstag, 28. März, 18.30–21.00 Uhr, oder Donnerstag, 1. Juni, 18.30–21.00 Uhr

Wo Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung

Stefan Marcec, lic.phil. «Tapping» Coach
Kursleiter und «Train the trainer»

Kurspreis CHF 60.–

Let's talk about ... Mental Health!

Vergleichen, bewerten, zerbrechen?
Prävention und Persönlichkeitsentwicklung
Der Kurs richtet sich an Kids und Teens zwischen 12 und 18 Jahren.

Wann

Samstag, 11. März, 10–14 Uhr
und Samstag, 1. April, 10–14 Uhr

Wo Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Katharina Kinast
Systemischer Kinder- und Jugendcoach
www.eunoia-coaching.com

Kurspreis CHF 120.–