

Kursprogramm

ab Januar 2024

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.

* Kursdaten gelten ausser Schulferien und Feiertage

Anmeldung
und detaillierte
Kursbeschreibungen:

Stiftung Weiterbildung Erlenbach
Josephine Gähwiler, Geschäftsleiterin
weiterbildung@erlenbach.ch



weiterbildung-erlenbach.ch

Gesundheit / Sport und Bewegung

athleticflow (HIIT & Yoga)

Lerne ganzheitlich fit zu werden

Wann Montag, 22. Januar, 18.30–21.00 Uhr
Wo Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Simon und Nora Kersten,
Gründer athleticflow, www.athleticflow.ch
Kurskosten CHF 90.00

Autogenes Training (Grundkurs)

Muskulatur entspannen, Gefühle regulieren, den Geist ruhen lassen

Wann* Mittwochs, 17. Januar – 28. Februar
Jeweils 19.00–20.15 Uhr
Wo Cheminéezimmer,
Kirchgemeindehaus, Schulhausstrasse 40

Leitung Susanna Geiser, dipl. Fachfrau
für medizinisches Autogenes Training,
www.pausentaste.ch
Kurskosten CHF 250.00

Faszientraining

Für mehr Entspannung und weniger Schmerzen

Wann Dienstag, 30. Januar, 19.00–21.00 Uhr
Wo Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Nathalie Meyer, Atemtherapeutin und
Trainerin Bewegung und Gesundheit,
www.nathalie-meyer-bewegt.com
Kurskosten CHF 50.00

Geführter Meditationsabend
(alle Level)

Eine kraftspendende Verschnaufpause vom hektischen Alltag

Wann* Kurs 1a: Dienstags, 16. Januar – 2. April
Kurs 1b: Dienstags, 9. April – 25. Juni
Kurs 2a: Mittwochs, 17. Januar – 3. April
Kurs 2b: Mittwochs, 10. April – 26. Juni
Jeweils 19.00–20.00 Uhr
Wo Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Jane Pabst, Meditationslehrerin
Kurskosten CHF 270.00

Meditieren erlernen (Anfänger)

Dein Weg zu mehr Ruhe, Frieden und Ausgeglichenheit

Wann* Kurs 1: Mittwochs, 17. Januar – 6. März
Kurs 2: Freitags, 19. Januar – 8. März
Jeweils 18.00–18.50 Uhr
Wo Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Jane Pabst, Meditationslehrerin
Kurskosten CHF 180.00

Nachhaltig entspannter Nacken

Mit Wissen aus der Anatomie, Physio- und Yogatherapie

Wann Sonntag, 17. März, 9.00–12.00 Uhr
Wo Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Lisa Monn, Physio- und Yogatherapeutin
sowie leidenschaftlicher Anatomie-Nerd,
www.lisamonn.com
Kurskosten CHF 100.00

Pilates

Trainiere effizient und ganzheitlich

Wann* Kurs 1: Montags, 8. Januar – 8. Juli
Jeweils 18.45–19.45 Uhr
Kurs 2: Donnerstags, 11. Januar – 20. Juni
Jeweils 18.15–19.15 Uhr
Ausfalldatum: 4. April
Wo Kurs 1: Singsaal, Kurs 2: Aula,
Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Kurs 1: Claudia Frey,
dipl. Pilatetrainerin, dipl. Physiotherapeutin
Kurs 2: Katrin Leemann,
dipl. Pilatesinstruktorin, REHA-Trainerin,
www.pilatescontrol.ch
Kurskosten
Kurs 1: CHF 525.00, Kurs 2: CHF 425.00

Rudern für Erwachsene

Entdecke den Rudersport

Wann Sonntag, 2. Juni oder Samstag, 15. Juni
Jeweils 10.00–14.00 Uhr
Wo Ruderclub Erlenbach, Wydenstrasse 8

Leitung Sophie Souwer Goretti, Trainerin
sowie Ex-Profi-Ruderin für die Niederlanden
Kurskosten CHF 90.00

Rudern für Jugendliche

Entdecke den Zürichsee von seiner sportlichen Seite

Wann Kurs 1: Samstag, 25. und Sonntag, 26. Mai
Kurs 2: Samstag, 8. und Sonntag, 9. Juni
Jeweils 10.00–13.00 Uhr
Wo Ruderclub Erlenbach, Wydenstrasse 8

Leitung Sophie Souwer Goretti, Trainerin
sowie Ex-Profi-Ruderin für die Niederlanden
Kurskosten CHF 100.00

Tai Chi Chuan

Ein Anfängerkurs in der alten chinesischen Kampfkunst

Wann Dienstags, 20. Februar – 28. Mai
Jeweils 10.00–11.00 Uhr
Wo TaiChi Naturelle, Im Bindschädler 17

Leitung Marianne Lefebvre,
www.taichi-naturelle.ch
Kurskosten CHF 375.00

Tanzimprovisation

Erfahre die Wechselwirkung von Tanz und Bewegung

Wann Montags, 6. Mai, 13. Mai, 27. Mai
Jeweils 19.00–20.30 Uhr
Wo Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Anna Ribaut, Tanz- und Bewegungs-
therapeutin in Ausbildung, Kursleiterin Orientali-
scher Tanz, www.annaribaut.ch
Kurskosten CHF 90.00

Waldbaden und Atmen

Tauche mit Shinrin-Yoku in die heilende Atmosphäre des Waldes ein

Wann Samstag, 4. Mai, 9.30–12.00 Uhr
Wo Spaziergang durch das Erlenbacher Tobel

Leitung Nathalie Meyer, Atemtherapeutin und
Trainerin Bewegung und Gesundheit,
www.nathalie-meyer-bewegt.com
Kurskosten CHF 65.00

Yoga

Loslassen und Kraft tanken

Wann* Donnerstags, 29. Februar – 4. Juli
Ausfalldatum: 7. März
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 und
Komplementärtherapeut für Yoga und Ayurveda,
www.andreas-haake.ch
Kurskosten CHF 350.00

Wissen und Bildung

Achtfach gestärkt durchs
Familienleben

Resilienztraining für Mamas und Papas

Wann Samstag, 16. März, 10.00–13.00 Uhr
Wo Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Selina Ammann, Resilienzcoach
Kurskosten CHF 108.00

Gesunde Kinderfüsse Wie die Füsse unserer Kleinen gesund bleiben	Wann Freitag, 2. Februar, 19.00–21.00 Uhr Wo Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Yves Hoffmann, Fusstherapeut und Sozialpädagoge Kurskosten CHF 80.00
Italienisch für Anfänger:innen (A1.1 – A1.2 – A1.3) Azzurro Italiano	Wann* Mittwochs, 10. Januar – 10. Juli Jeweils 17.30–19.00 Uhr Wo Handarbeitszimmer, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Alessandro Sandrini, Professor für Italienisch, Philosophie und Geschichte Kurskosten CHF 805.00 (ohne Lehrmittel)
Italienisch für Anfänger:innen (A1.1 – A1.2) Primavera Italiana 1	Wann* Montags, 8. Januar – 15. April Jeweils 17.30–19.00 Uhr Wo Handarbeitszimmer, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Alessandro Sandrini, Professor für Italienisch, Philosophie und Geschichte Kurskosten CHF 420.00 (ohne Lehrmittel)
Italienisch für fortgeschrittene Anfänger (A.2 – A2.2) Primavera Italiana 2	Wann* Montags, 6. Mai – 8. Juli Jeweils 17.30–19.00 Uhr Wo Handarbeitszimmer, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Alessandro Sandrini, Professor für Italienisch, Philosophie und Geschichte Kurskosten CHF 315.00 (ohne Lehrmittel)
Steuern, BVG, AHV – lebenslange Begleiter Ein Crashkurs	Wann Mittwochs, 13. März, 20. März Jeweils 18.00–21.00 Uhr Wo Gemeindeverwaltung Erlenbach, Seestrasse 59	Leitung Rolf Walther, Steuersekretär, Gemeindeverwaltung Erlenbach Kurskosten Kostenlos für junge Erwachsene (bis 25 Jahre) aus Erlenbach, CHF 25.00 für alle anderen Erwachsenen (ab 25 Jahren oder Auswärtige)
Vorsehen lohnt sich Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Finanz- und Vorsorgeplanung	Wann Dienstag, 9. April, 18.30–19.45 Uhr Wo Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Burak Ak, Head Financial Planning Wealth Management und Evi Stergiou, Senior Financial Planner, Wealth Management, Bank Vontobel AG Kurskosten CHF 75.00
Kochen und Ernährung		
Annabelles Muttertagsmenü Kinder kochen mit ihren Müttern	Wann Samstag, 11. Mai, 10.00–13.30 Uhr Wo Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Ganz Entspannt Kochen, Annabelle Knaur, dipl. Köchin und Ernährungs- beraterin sowie Buchautorin, www.knaur.com Kurskosten CHF 75.00 (Mütter), CHF 55.00 (Kinder)
Annabelles Valentinstagsmenü Liebe geht durch den Magen	Wann Donnerstag, 8. Februar, 18.00–22 Uhr Wo Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Ganz Entspannt Kochen, Annabelle Knaur, dipl. Köchin und Ernährungsberaterin sowie Buchautorin, www.knaur.com Kurskosten CHF 100.00
Authentisch indisch kochen Exotisch, «delhicious», aromatisch (Durchführung in Englisch)	Wann Dienstag, 5. März oder Dienstag, 14. Mai Jeweils 18.00–22.00 Uhr Wo Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Smriti Chhabra, Gründerin Delhicious, www.delhicious.ch Kurskosten CHF 100.00
Kiwis Thai-Küche Entdecke Thailands Strassenküchen	Wann Samstags, 13. Januar oder 10. Februar oder 9. März oder 13. April oder 15. Juni Jeweils 14.00–18.00 Uhr Wo Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung «Kiwi» Kewaree Aschmann, Restau- rationsfachfrau und Raphael Aschmann, Koch Kurskosten CHF 120.00
Schnelle Familienküche Für mehr Entspannung und Genuss	Wann Dienstag, 23. Januar oder 19. März Jeweils 18.00–22.00 Uhr Wo Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Dorrit Türck, Rezeptentwicklerin und Kochbuchautorin, www.mrstuerck.ch Kurskosten CHF 145.00
Kreativität		
Ei, Ei, Osterei! Ostereier verzieren für Kinder und Erwachsene	Wann Mittwoch, 20. März, 16.00–18.00 Uhr, oder Samstag, 23. März, 11.00–13.00 Uhr Wo Galerie Go Green Art, Seestrasse 2	Leitung Barbora Gerny, Inhaberin Galerie Go Green Art, www.go-green-art.com Kurskosten CHF 20.00
Entdecke deine kreative Seite Kreative Techniken für Senioren	Wann* Dienstags, 9. Januar – 26. März Jeweils 10.30–11.45 Uhr Wo Galerie Go Green Art, Seestrasse 2	Leitung Barbora Gerny, Inhaberin Galerie Go Green Art, www.go-green-art.com Kurskosten CHF 270.00
Gemeinsames Bewegen und Musizieren für Familien Frühkindliche Musikentwicklung	Wann Donnerstags, 1. Februar oder 7. März oder 4. April oder 16. Mai oder 13. Juni Jeweils 10.15–11.00 Uhr Wo Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Heather Garcia Holden, dipl. Lehrerin für Musikalische Früherziehung, dipl. Quer- flöte-Lehrerin, Hauptlehrerin Music Together Zurich (MTZ) und Cezanne Winter, dipl. Lehrerin für Musikalische Früherziehung, Leiterin MTZ, www.musictogether.ch Kurskosten CHF 25.00 (pro Familie)
Kinder reisen durch die Welt der Kunst Erlerne kreative Techniken der Künstler	Wann* Kurs 1: Dienstags, 9. Januar – 26. März Jeweils 16.00–17.15 Uhr Kurs 2: Mittwochs, 10. Januar – 27. März Jeweils 14.00–15.15 Uhr Wo Galerie Go Green Art, Seestrasse 2	Leitung Barbora Gerny, Inhaberin Galerie Go Green Art, www.go-green-art.com Kurskosten CHF 270.00
Mal was anderes Keramik malen für Kinder	Wann Kurs 1 (Alter: 4–8 Jahre): Dienstag, 21. Mai, 13.30–16.00 Uhr Kurs 2 (Alter: 9–12 Jahre): Dienstag, 21. Mai, 16.15–18.45 Uhr Wo Werkraum, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Sophia Trovato, Inhaberin Keramikmal-Café, www.keramikmal-cafe.ch Kurskosten Ab CHF 17.00 (inkl. Glasur und Brand)
Mal was anderes Keramik malen für Senioren	Wann Dienstag, 9. April, 14.30–17.00 Uhr Wo Aktivierungsraum, Alterszentrum Gehen, Im Spitzli 1	Leitung Sophia Trovato, Inhaberin Keramikmal-Café, www.keramikmal-cafe.ch Kurskosten Ab CHF 17.00 (inkl. Glasur und Brand)
Nähatelier Dein Projekt ist unser Projekt (nur auf Anmeldung)	Wann* Donnerstags, 29. Februar – 30. Mai Jeweils 18.30–21.00 Uhr, (Anzahl Atelierbesuche abhängig von deinem individuellen Projekt) Wo Handarbeitszimmer, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Joana Gähwiler, Damenschneiderin EFZ Kurskosten CHF 65.00 pro Atelierbesuch (ohne Material)