

Kursprogramm

ab August 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
Josephine Gähwiler, Geschäftsleiterin
076 465 94 95, weiterbildung@erlenbach.ch



weiterbildung-erlenbach.ch

Gesundheit / Sport und Bewegung

Atempower

Entdecke die Kraft deiner Atmung

Wann

Dienstag, 19. September, 19–21 Uhr

Wo

Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung

Nathalie Meyer, Atemtherapeutin und Trainerin Bewegung und Gesundheit, www.nathalie-meyer-bewegt.com

Kurspreis

CHF 50.00

athleticflow

High Intensity Interval Training & Yoga –
Lerne ganzheitlich fit zu werden

Wann

Samstag, 26. August, 10–12.30 Uhr

Wo

Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung

Simon und Nora Kersten, Gründer athleticflow, www.athleticflow.ch

Kurspreis

CHF 120.00

Meditieren – Ein Anfängerkurs

Den Alltag loslassen, zur Ruhe kommen,
neue Kraft schöpfen

Wann

Kurs 1: Dienstags, 29. Aug.–3. Okt.,
jeweils 19–20 Uhr
Kurs 2: Mittwochs, 30. Aug.–4. Okt.,
jeweils 18–19 Uhr

Wo

Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung

Jane Pabst, Meditationslehrerin

Kurspreis

CHF 150.00

Oriental Flow

Erlebe und erforsche die Bewegungs-
qualitäten des orientalischen Tanzes

Wann

Freitag, 8. September oder 6. Oktober
jeweils 19–20.30 Uhr

Wo

Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung

Anna Ribaut, Tanz- und Bewegungs-
therapeutin i. A., Kursleiterin orientalischer
Tanz, www.annaribaut.ch

Kurspreis

CHF 30.00

Pilates

Trainiere effizient und ganzheitlich

Wann

Montags, 21. August–18. Dezember
(ausser Schulferien)
jeweils 18.45–19.45 Uhr

Wo

Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung

Claudia Frey, dipl. Pilatestrainerin,
dipl. Physiotherapeutin, www.pilatescontrol.ch

Kurspreis

CHF 400.00

Tai Chi Chuan

Ein Anfängerkurs in der alten
chinesischen Kampfkunst

Wann

Dienstags, 15. August–5. Dezember
jeweils 10–11Uhr
Ausfalldaten: 29. August und 5. September

Wo

TaiChi Naturelle
Im Bindschädler 17, Erlenbach

Leitung

Marianne Lefebre
Lehrerin der ITCCA, www.taichi-naturelle.ch

Kurspreis

CHF 400.00

Yoga

Loslassen und Kraft tanken

Wann

Donnerstags, 31. August–8. Februar
(ausser Schulferien)
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

Kurspreis

CHF 500.00

5 Element Qigong

Kraftvolles Qigong für Körper, Geist und Atem

Wann

Samstags, 26. August, 9. September,
16. September, 7. Oktober, 14. Oktober
jeweils 9.45–11 Uhr

Wo

Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung

Sibylle Zumstein, dipl. White Tiger
Qigong Lehrerin, www.swissqigong.com

Kurspreis

CHF 150.00

Wissen und Bildung

Erste-Hilfe-Kurs
beim Kindernotfall

Im medizinischen Notfall richtig handeln

Wann

Freitag, 22. September, 18–22 Uhr

Wo

Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung

Urs Bürki, dipl. Rettungssanitäter HF
www.notfallhandling.ch

Kurspreis

CHF 165.00

Süsser italienischer Herbst

Italienisch für Anfänger:innen und
fortgeschrittene Anfänger:innen

Wann

Montags, 4. September–18. Dezember
jeweils 17.30–19 Uhr

Wo

Handarbeitszimmer, Schulhaus
Oberer Hitzberg

Leitung

Alessandro Sandrini, Florentiner,
Professor für Italienisch, Philosophie und
Geschichte

Kurspreis

CHF 600.00 (ohne Lehrmittel)

Wissen und Bildung		
Tiramisù auf Italienisch Italienisch für das Leben in Italien für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	Wann Mittwochs, 1. November – 20. Dezember jeweils 17.30 – 19 Uhr Wo Handarbeitszimmer, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Alessandro Sandrini, Florentiner, Professor für Italienisch, Philosophie und Geschichte Kurspreis CHF 300.00 (ohne Lehrmittel)
Toskanischer Aufenthalt Italienisch für den Urlaub in Italien für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	Wann Mittwochs, 6. September – 25. Oktober jeweils 17.30 – 19 Uhr Wo Handarbeitszimmer, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Alessandro Sandrini, Florentiner, Professor für Italienisch, Philosophie und Geschichte Kurspreis CHF 300.00 (ohne Lehrmittel)
Kochen und Ernährung		
Annabelles Herbstküche Einfach, bunt, wärmend	Wann Donnerstag, 7. September, 18 – 22 Uhr Wo Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Ganz Entspannt Kochen, Annabelle Knaur, dipl. Köchin und Ernährungsberaterin sowie Buchautorin, www.knaur.com Kurspreis CHF 95.00
Annabelles Winterküche Herzhaft, kreativ, feierlich	Wann Donnerstag, 23. November, 18 – 22 Uhr Wo Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Ganz Entspannt Kochen, Annabelle Knaur, dipl. Köchin und Ernährungsberaterin sowie Buchautorin, www.knaur.com Kurspreis CHF 95.00
Authentisch indisch kochen Exotisch, «delhicious», aromatisch (Durchführung in Englisch)	Wann Dienstag, 19. September oder Mittwoch, 1. November, jeweils 18 – 22 Uhr Wo Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Smriti Chhabra, Gründerin von Delhicious, www.delhicious.ch Kurspreis CHF 100.00
Kiwis Thai-Küche Entdecke Thailands Strassenküchen	Wann Donnerstag, 5. Oktober oder 9. November, jeweils 14 – 18 Uhr Wo Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung «Kiwi» Kewaree Aschmann, Restaurationsfachfrau und Raphael Aschmann, Koch Kurspreis CHF 100.00
Kreativität		
Adventskranz selbst kreieren Gestalte deinen eigenen Kranz für die Vorweihnachtszeit	Wann Dienstag, 28. November oder Donnerstag, 30. November, jeweils 19 – 21 Uhr Wo Galerie Go Green Art, Seestr. 2, Erlenbach	Leitung Barbora Gerny, www.go-green-art.com Kurspreis CHF 50.00
Christbaumkugeln selbst gestalten Kreiere deine individuellen Hingucker für den Christbaum	Wann Samstag, 9. Dezember, 13 – 14 Uhr oder Mittwoch, 13. Dezember, 16 – 17 Uhr Wo Galerie Go Green Art, Seestr. 2, Erlenbach	Leitung Barbora Gerny, www.go-green-art.com Kurspreis CHF 25.00
Ding-Dong Weihnachts-Sing-Along Feierliches Musizieren für Familien mit Kleinkindern	Wann Sonntag, 3. Dezember oder Samstag, 9. Dezember, jeweils 10 – 10.45 Uhr Wo Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg Leitung Heather Garcia Holden, dipl. Lehrerin für Musikalische Früherziehung,	dipl. Querflöte-Lehrerin, Hauptlehrerin Music Together Zurich (MTZ) und Cezanne Winter, dipl. Lehrerin für Musikalische Früherziehung, Leiterin MTZ, www.musictogether.ch Kurspreis CHF 25.00 (pro Familie)
Kinder reisen durch die Welt der Kunst Erlerne die kreativen Techniken der Künstler und Maler	Wann Dienstags, 5. September – 21. November (ausser Schulferien) jeweils 14 – 15.45 Uhr oder 16 – 17.15 Uhr Wo Galerie Go Green Art, Seestr. 2, Erlenbach	Leitung Barbora Gerny, www.go-green-art.com Kurspreis CHF 270.00
Kreatives Malen für Kinder Erwecke den Künstler, die Künstlerin in dir und male die Welt, wie sie dir gefällt	Wann 11., 12. und 13. Oktober (Ferienangebot), jeweils 13 – 16 Uhr Wo Handarbeitszimmer, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Bernadette Schulz, Kinderbetreuerin in Erlenbach Kurspreis CHF 160.00
Florales Vasenstyling Blumen in deiner Lieblingsvase ins perfekte Licht gerückt	Wann Samstag, 7. Oktober, 10 – 13 Uhr Wo Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Samantha Bühler, Inhaberin Grünraum GmbH, www.gruenraum.ch Kurspreis CHF 180.00
Gestalten mit Naturschätzen Kreativ-Nachmittage für Mini und Midi	Wann Samstags, jeweils 13 – 15 Uhr Mini: 2. September oder 4. November Midi: 7. Oktober oder 2. Dezember Wo Handarbeitszimmer, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Natalie Yuuko Angele Kurspreis CHF 30.00
Handlettering (Erwachsene) Entdecke die Kunst der Schriftgestaltung	Wann Mittwochs, 15. oder 29. November jeweils 13.30 – 15.30 Uhr Wo Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Leandra Isler, Handletterista www.handletterista.ch Kurspreis CHF 85.00
Handlettering (Kinder) Entdecke die Kunst der Schriftgestaltung	Wann Mittwochs, 15. oder 29. November jeweils 16 – 18.30 Uhr Wo Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Leandra Isler, Handletterista www.handletterista.ch Kurspreis CHF 85.00
Offenes Strickatelier Austausch im kreativen Rahmen	Wann Donnerstags, 24. August – 21. Dezember (ausser Schulferien), geöffnet 15 – 17 Uhr Wo Foyer, ref. Kirchgemeindehaus	Leitung Corinne Boppart Kurspreis CHF 5.00 pro Atelierbesuch direkt ins Kässeli