WEITERBILDUNG ERLENBACH

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, 18.30–20.00 Uhr
Wo Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Simon und Nora Kersten, Gründer athleticflow, www.athleticflow.ch
Kurskosten CHF 40.00

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 18.20–19.20 Uhr
Ausfalldatum: 4. April
Wo Kurs 1: Singsaal, Kurs 2: Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Kurs 1: Claudia Frey, dipl. Pilatestrainerin, 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 Kurs 1: 9. Januar – 26. März
Kurs 2: 15. April – 1. Juli
Jeweils 11.00–12.00 Uhr
Wo TaiChi Naturelle, Im Bindschädler 17

Leitung Marianne Lefebre, www.taichi-naturelle.ch
Kurskosten CHF 330.00

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 Bewegungstherapeutin in Ausbildung, Kursleiterin Orientalischer 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

Fortsetzung auf Rückseite

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 Ernährungsberaterin 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, Restaurationsfachfrau 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. Querflöte-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 Gehren, 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)