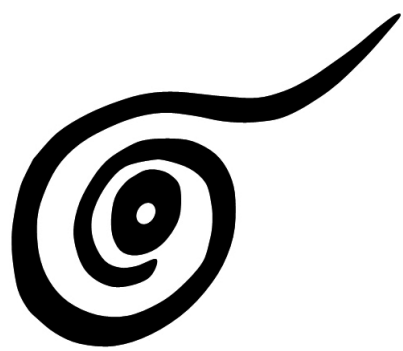




Kursangebote Weiterbildung im Bezirk Küssnacht

www.verein-weiterbildung.ch

Kurse ab April bis Juni 2020 (2. Quartal)



Fitness – Bewegung



Bleib fit – mach mit

Aerobic, Zumba, Maxiforming, Pilates, Power yoga, Yoga Kids, Pilates soft 60+, Yoga über Mittag. Ort: Artherstr. 100, Immensee, Leitung: Karin Ruckstuhl und Team, 079 407 47 17, karinr64@bluewin.ch, www.fit-plausch.ch

CHiGiM

Yoga, Pilates, QiGong, Yoga für Männer: Meine aktuellen Kursangebote finden Sie auf meiner Website. Ort: Seebodenstr. 51, Küssnacht am Rigi. Leitung: Chantal Ege, Bewegungspädagogin BGB, Qi Gong Lehrerin, 041 852 02 82, chantal@chigim.ch, www.chigim.ch

Danza Latina, Tanz-Kurse, Group-Fitness & Personal-Training

Tanz: Tanzkurse für Kinder (Kids Dance) und Teenager (Teens Dance), Kids-Pilates, Tanzen 50+ (mit und ohne Tanzpartner), Salsa Paartanz, Jive, Discofox, Cha cha cha
Fitness: Zumba Fitness, Piloxing Knockout, Yoga meets Bodyart, Pilates, TRX Training und viele weitere Kurse. Marisa Varino, Tanzschule Danza Latina, Luzernerstrasse 4, Küssnacht, 041 852 19 19, info@danzalatin.ch, www.danzalatin.ch

Punkt Chraft 12

Verschiedenste Angebote können Sie auswählen, um eine gute Fitness zu erlangen. Sie lernen Übungen, die Sie dann zuhause auch

weiter trainieren können. Folgende Angebote stehen zur Verfügung: Yoga, Zumba-Fit, Langhanteltraining, Indoorcycling, Pilates und Fit-Mix. Gerne geben wir weitere Auskunft: Brigitte Uebelhart, Dipl Jazztanz & Gymnastiklehrerin, Punkt Chraft 12, Bahnhofstrasse 13, Küssnacht. 041 850 51 76, 079 696 97 32

Yoga

Autogenes Yoga, Hatha-Yoga, Hormon-Yoga, Stuhl-Yoga, Yoga Nidra, Yoga für Golfer, Rücken yoga und Yoga gegen Kopfschmerzen, Yoga in Unternehmen, Yoga für Späteinsteiger. KK- und EM fit anerkannt. Mit Hatha-Yoga und Autogenes Yoga in die vollkommene Entspannung von Körper, Seele und Geist, Yoga Nidra – der yogische Schlaf – Yoga gegen Stress. Ort: Fännring 1, Küssnacht (gratis Parkplätze). Kis Barmettler, Yoga-Shiatsu dipl., 079 659 11 62, kis@barmettlerag.ch

Yoga

Yoga mit integrierter Spiraldynamik: Körperorientiertes Yoga, welches durch fließende Bewegungen, Kraft, Beweglichkeit und Balance in Kombination mit der Atmung fördert. Do 8.45, Altersheim Küssnacht. Yoga für 60+ Di 17.30, Yoga alle Stufen Di 19.00 Bewegungsraum Gymnasium Immensee. Probelektion ist gratis. Neueinstieg ist vorteilhaft jeweils nach Schulferien. Edith Sidler, Schwyz, 041 810 03 32, 079 405 72 74, edith.sidler@bluewin.ch

Gesundheit - Prävention



Fitgymnastik (KK-anerkannt)

Allgemeines Fitnesstraining - Kräftigung der Muskulatur - Mobilisations- und Dehnübungen zur Förderung der Beweglichkeit - Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten - Entspannung. Ort: Gymnastikraum Pflegezentrum Seematt, Küssnacht. Mo 9.00, Di 8.30 und 9.40. Leitung: Isabelle Schönbächler-Dober, Gymnastiklehrerin BGB, Küssnacht, 041 850 54 52, ei.schoenbaechler@bluewin.ch

Jin Shin Jyutsu

Mich selber kennen lernen und mir helfen können, jeder Zeit und einbaubar in den Alltag, das ist das Ziel von Jin Shin Jyutsu. In den Einzelbehandlungen erhalten Sie kompetente Unterstützung, in den Kursen entdecken Sie Ihr Handwerkszeug für Gesundheit und Wohlbefinden wieder. Informationen zu geplanten Vorträgen und Seminaren auf Anfrage: Anja Moeckli, Praxis haendedrauf, 076 345 51 23, anja.moeckli@haendedrauf.ch, www.haendedrauf.ch

Rückenfit (KK-anerkannt)

Wahrnehmung der Muskulatur und ihrer Funktionen für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag: Aufbau und Kräftigung der Rücken- u. Haltemuskulatur mittels Stabilisations-, Mobilisations- u. Dehnübungen. Ort: Gymnastikraum im Alters- und Pflegezentrum, Seematt, Küssnacht. Mi 8.30 allgemein, Mittwoch 9.40 speziell für Senioren (Osteoporoseprophylaxe). Kosten: Quartalsabrechnung (3 Mt. zu 20.–/h). Leitung: Luzia Fazzard, dipl. Fitness- und Gymnastikinstruktorin, 041 855 29 41, 078 761 33 73

Rückentraining für Frau und Mann (KK-anerkannt)

Kurs 1: Di 19.45, Mi 18.30. Rückentraining nach neuesten fachlichen Erkenntnissen. Cardio- und Faszien Training sind Teil dieser Übungseinheit. **Kurs 2:** Di 18.30, Mi 19.45. Funktionelle Haltungsgymnastik, Kräftigung von Rücken- und Rumpfmuskulatur und dem Beckenboden. Je 60 Minuten im Trainingsraum Pflegezentrum Seematt, Küssnacht. Kosten: Quartalsabrechnung. Leitung: Romy Müller-Schupp, dipl. Rückentrainerin BGB-Schweiz, 079 515 33 52, rommue63@gmail.com

Time Out Training GmbH (KK-anerkannt)

Wir bieten mehrere Kurse an, die zur persönlichen Fitness und Gesundheitsvorsorge beitragen: Pilates als systematisches Ganzkörpertraining, Power Yoga für ein neues Körpergefühl, Rückentraining gegen Schmerzen - für ein neues Wohlbefinden, Autogenes Training für eine wirkungsvolle Entspannung. Ort: Bodenstrasse 20, Küssnacht. Anmeldung: 041 530 33 33, info@timeout-training.ch, www.timeout-training.ch



Sprachen

Deutschkurse für Erwachsene

Angebot auf verschiedenen Niveaus: **Grundkurs A1, Semi-Intensiv A2, Fortsetzung B1, Konversation B1.** Kinderbetreuung für alle Vor- und Nachmittagskurse im Chinderhuus. Kursort: Pavillon Kindergarten Ebnet oder Zimmer U56/U57 im Ebnet, Oberdorf 67, Küssnacht. Anmeldung: www.integration-kuessnacht.ch/deutschkurse brigitte.grimmer@bskuessnacht.ch Bezirksschulen Küssnacht, Administration, Oberdorf 67, Küssnacht

Die Sprachschule Languages Today

Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Russisch.

Sie lernen Sprachen in einem motivierenden Umfeld und kommen in kleinen Gruppen zielgerichtet vorwärts. Angebote: Standardkurse für Anfänger bis Fortgeschrittene, Business Englischkurse auf den Europäischen Levels B1 bis C1, Kurse für 50 Plus, individuell gestaltete Privat und Halbprivat Lektionen, Ferienkurse ab Anfängerlevel, 041 530 50 27, 078 860 84 46, contact@languages-today.ch, www.languages-today.ch

English Academy – Yvonne Chappell

Englisch in Kleingruppen bis 6 Personen und Privatunterricht.

Kursangebot: Anfänger bis Proficiency (A1-C2), Business English, Konversationskurse, English for Special Purposes (Aviation, PH Absolventen, Gastro, Medizin), Schülernachhilfe. Cambridge Prüfungsvorbereitung (PET, First, Advanced, Proficiency & BEC) Leitung: Yvonne Chappell, Dipl. TESOL, Cambridge University Ort: Haltikerstrasse 50a, Küssnacht, 079 298 05 58, english-academy@bluewin.ch, www.english-academy.ch

Englisch Mary's English Language School

Englisch in Kleingruppen bis zu maximal 6 Personen und Privatunterricht. Kursangebot: Anfänger bis Upper-Intermediate (A1 – B2). Neue Ergänzung: **Reim- und Schreibwerkstatt** in Deutsch. Ort: Luzernerstrasse 34, Leitung: Maria Delacroix, zert. CELTA, Cambridge University, 041 850 80 39, mdelacroix@sunrise.ch, www.maryels.ch

Französisch

Zielpublikum: Anfänger bis Fortgeschrittene, Studenten, Schüler. Privat, wenn möglich in Kleingruppen. Normaler Sprachkurs, Sprachkurs für geschäftliche Belange, Konversation für Fortgeschrittene, Diplomvorbereitung, Nachhilfe, Französisch nach Wunsch. Ort: Ahornweg 13, Immensee. Leitung: Janine Monnin, 041 850 47 57, 079 655 03 78, janine.monnin@gmail.com

Französischunterricht

Parlez-vous français? Französisch lernen macht Spass! Nachhilfe für Schüler, Privatunterricht, Kleingruppen oder für Unternehmen. Ich freue mich von Ihnen zu hören. Evelyne Breton, 079 779 04 59, www.rigi-francais.ch

Spanisch

Zielpublikum: Anfänger bis Fortgeschrittene. Verständigung in Alltagssituationen, Vertiefung der Spanischen Sprache, Konversation für Fortgeschrittene. Kleingruppen und Privatunterricht. Rosi Pirnstill, 041 850 63 35, 079 421 68 83, rosi.pirnstill@hotmail.com

Malen – Handwerkliches



Begleitetes Malen im Malatelier

Kreatives Gestalten verbindet uns mit unseren inneren Stärken. Das gemalte Bild mobilisiert die Selbstheilungskräfte, stärkt das Selbstwertgefühl und baut Stress ab. Kurse für Kinder/Jugendliche: Mi 14.00, Erwachsene: Di 10.00; Anmeldung: Andrea Renggli, dipl. Kunsttherapeutin ED, 079 628 36 08, andrea@malthherapie-renggli.ch; Krankenkassen anerkannt

Krippenfiguren Kurs: Biblische Figuren Schwarzenberg

Sie haben die Möglichkeit, eigene Krippen- resp. Chlausfiguren anzufertigen. Viele Figuren stehen zur Auswahl, alte Figuren können renoviert werden. Ort: Küssnacht. Datum: Auf Anfrage, laufend. Kosten: Je nach Kursinhalt.

Leitung: Irma Hoher, 6331 Hünenberg, 041 780 06 03, IrmaHoher@gmx.ch

Nähkurse

Möchten Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen? Ein Kleidungsstück oder ein Accessoire vom Anfang bis zum Schluss selbst anfertigen? Dann sind sie hier genau richtig. Nähen und schneiden Sie selbst Ihr Lieblingsstück. Gruppen von max. 4–5 Personen, Vorkenntnisse sind keine notwendig, Kurskosten 4x 3 Stunden 180.–, Mo & Do 9.00–12.00/14.00–17.00, Fr 9.00–12.00. Anmeldung: Chantal Hasler, 079 452 72 40, chantal.hasler@ch-design.ch, CH-Design, Artherstrasse 25, Immensee. Weitere Kurse finden Sie auf der Webseite. www.ch-design.ch

Coronavirus

Die Bestimmungen des Bundes, des Kantons und des Bezirks sind zu beachten: Vorläufig sind die Kursbesuche bis 19. April 2020 gesperrt.



Seniorenangebote

Arbeitsnachmittag für jedermann und -frau

Strick- und Bastelfreunde treffen sich jeden Dienstag ab 14.00 Uhr im UG der reformierten Kirche. Wir stricken in gemütlicher Runde für den Bazar. Auskunft: Maja Haselbach, Präsidentin, Evangelisch reformierte Frauen Küssnacht, 041 850 18 94

Körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter

Das Angebot reicht von Fitness- bis zum Tanzkurs, damit Sie körperlich fit bleiben.



Erste Hilfe

In Notfällen richtig reagieren können

Nothelferkurs oder eNothelferkurs (obligatorisch für den Erwerb des Fahrausweises für Motorfahrzeuge), **Reanimation** BLS-AED (Herzdruckmassage und Defibrillation), **Samariterkurs** (Vertiefung der Erste-Hilfe-Kenntnisse), **Nothilfe bei Kindern**, aber auch Vereins- oder Firmenkurse sowie eine

Für die geistige Fitness kann man über Computerkurse bis Vorträge im Bereich Gesundheit viel tun. Information bei: Pro Senectute, www.sz.pro-senectute.ch

Jassnachmittage Di 13.30 im kleinen Saal Monséjour, in der Regel 14-täglich

Seniorenchor Fr 17.45 im Besinnungsraum Monséjour, in der Regel 14-täglich. Genaue Daten für beide werden in der Lokalpresse veröffentlicht oder unter www.frauennetz-kuessnacht.ch

Weiterbildung für Berufschaffende. Kursort: San Hist, Schulhaus Seematt II. Auskunft: Heidi Bucher, 041 850 47 46. Mehr Infos im FS, bei Terminvorschau und bei www.samariterverein-kuessnacht.ch

SLRG Rettungsschwimmen

Wasserunfälle verhindern, Umgang mit Wasser lernen, www.slrgr.ch



Informatik

Computerkurse

Persönliche Schulung auf Ihrem eigenen Computer, Tablet oder Smartphone. Dieses Angebot entspricht einer grossen Nachfrage. Sie lernen genau das, was Sie benötigen und wünschen, allein oder zu zweit: Grundbedienung, Internet, E-Mail, Daten speichern und sichern, Fotofragen, Office-Kenntnisse auch für Fortgeschrittene. Kosten: 50.– pro Stunde (im Bezirk ohne Fahrspesen). Fragen Sie unverbindlich an: Emil Ulrich, Küssnacht, 041 850 16 17, 079 208 60 67, emil.ulrich@bluewin.ch, www.compul.ch

Computer-Schulung

Die persönliche Schulung auf Ihre Bedürfnisse angepasst. Bei Ihnen Zuhause, an Ihrem Gerät, mit Ihrem Tempo. Wie mache ich den «Service» an meinem Gerät.

Wie bewege ich mich sicher in der Internet-Welt und erkenne die allfälligen Gefahren und vieles mehr. Informationen: Hansjörg Dolder, Küssnacht, 041 781 36 17, info@dolder-technik.ch, dolder-technik.ch



Mode – Lifestyle

Frisurenberatung und Stil – Farbberatung

Frisurenberatung: Es ist Zeit für eine neue Frisur! Welche Frisuren passen zu meiner Gesichtsform? Beratungsgespräch: Erkennen der zu Ihrem Typ passenden Haarschnitte – Haarfarben – Farbenspiele. 1h 45.–. **Farb- und Stilberatung:** Was soll ich anziehen? Seminar für Farbe – Form – Kombinationsmöglichkeiten. 3h 390.– inkl. Frisuren – Stilberatung, Farbpas. Coiffure création Furer, Unterdorf 24, Margrit Furer 041 850 17 47 elumen@elumen.ch, www.creation-furer.ch

Entdecken Sie Ihren persönlichen Stil und optimieren Sie Ihre Auftrittskompetenz

Mädelsabend mit 4–5 Personen
Garderobenplanung: Wie wirken Farben und welche Bedeutung haben Sie für mich? Lernen Sie die sechs unterschiedlichen Stiltypen kennen und finden Sie Ihren persönlichen Stil. Mit Apéro und Kniggetipps. 19.00 – 22.00, an verschiedenen Wunschdaten. Kosten Fr. 39.–.

Heidy Erni, Image Beauty Coaching, Staldenstrasse 8, Immensee, 079 338 91 60, heidy@heidyerni.ch, www.heidyerni.ch



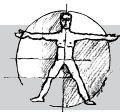
Eltern und Kinder

Anlässe und Vorträge

Folgende Vereine und Institutionen organisieren interessante Anlässe und Vorträge zum Thema Erziehung, junge Familien, soziale Dienste und Senioren: Elternverein und Bezirksschulen sowie frauennetz küssnacht merlischachen und Evang. Ref. Frauenverein. Vorankündigungen im FS (Freier Schweizer) und bei der Terminvorschau

Mütter – SOS – Kurzfristige Hilfe und Entlastung für Familien

Wer hilft? Erfahrene Familienfrauen, die sich für dieses Angebot zur Verfügung gestellt haben. Wie wird geholfen? Schnell, spontan, unkompliziert. Wo helfen wir? Im Bezirk Küssnacht. Organisation: frauennetz küssnacht merlischachen. Auskunft und Vermittlung: Regula Schmid-Keist, 041 850 81 43, Petra Bütschi-Bischof 041 850 35 15, Mehr Infos bei www.frauennetz-kuessnacht.ch > familien > Mütter-SOS



Selbsterfahrung – Wohlbefinden

Erfüllung im Beruf

Unterstützung für Jugendliche und Erwachsene bei Bewerbungsschreiben, Vorstellungsgespräche führen, Quereinstieg vollziehen, Schritt in die Selbstständigkeit wagen. Anmeldung und Infos: Simone Ulrich, dipl. Lebenscoach, Küssnacht, 079 681 69 92, simone.ulrich@posteo.ch, www.fragen-an-dich.ch/berufung.

Gewaltfreie Kommunikation

Mehr Lebensqualität durch die Stärkung der Kommunikations- und Konfliktkompetenz. Kursleitung: Manuela J. Petzold, anerkt. Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation – Coach (ECA) - Mediatorin 041 783 10 17, info@vision-possible.ch, www.vision-possible.ch

Graphologie & Coaching

Meine graphologische Analyse sowie mein Coaching können helfen, nach und nach sein eigener Coach zu werden und den eigenen Wünschen und Zielen Stück für Stück (wieder) näher zu kommen. Anmeldung für Coaching, graphologische Analysen/Sprechstunden und Interesse an Workshops in Küssnacht: Iris Meier, dipl. Graphologin VDG/dipl. Coach SCA/CAS Coaching. 041 780 45 28, 079 320 32 19, info@irismeier.ch, www.irismeier.ch

Heilkraft der Gefühle – Trauerseminar

trauern * umwandeln * loslassen. Lebenshindernde Gefühle werden in lebensfördernde umgewandelt. Gesunde Gefühle von Trauer, Wut, Verzweiflung und Anklage finden einen Ausdruck über symbolische Handlungen, Rituale, Energieübungen usw. Dieser individuelle Weg führt zu neuer Lebensfreude und Lebenskraft. Kursort: Küssnacht. Leitung: Jeanette Martin, Psychotherapeutin ASP, 041 850 62 85, praxis@heilkraftdergefuehle.ch, www.heilkraftdergefuehle.ch

Lichtheilung – Vertrauen in die eigenen Heilkräfte

Durch Ruhigwerden, Atemtechnik und Visualisierungen lernen wir, die innere Heilkraft «anzupapfen» und ihr zu vertrauen. Jeden ersten Montagabend im Monat um 19.30 Uhr im Besinnungsraum Monséjour, Küssnacht. Keine Vorkenntnisse und keine Anmeldung nötig. Abende können auch einzeln besucht werden. Leitung: Priska Kaiser Seeholzer, 079 666 72 27

Meditationen

bei Regula Thoma, dipl. Kinderkrankenschwester, Bachblütentherapeutin. Kosten: 20.– pro Abend. Ort: Minerva Shop, Rigigasstrasse 3, Küssnacht. Jeweils Donnerstag 19.30. Keine Meditationen während Schulferien und an Feiertagen. Anmeldung erwünscht, weitere Informationen unter minervashop@bluewin.ch, 041 852 18 80

Terminvorschau

Lichtheilung

06.04., 04.05., 01.06. 19.30 im Besinnungsraum Monséjour. Vertrauen in die eigenen Heilkräfte (ohne Anmeldung). Priska Kaiser Seeholzer, 041 852 14 40

Entspannung mit Jin Shin Jyutsu

3.4., 15.5., 12.06. Zeit: 18.30 Ort: Seebodenstrasse 51, Küssnacht
Information und Anmeldung Anja Moeckli, 076 345 51 23

Time Out Training

03. 04., 01.05., 05.06. 2020 Autogenes Training: Schnuppergruppe (kostenlos) - Das Kennenlernen Angebot findet jeden ersten Freitag im Monat, immer um 19:30 Uhr, in unserem Kursraum statt. Anmeldung ist erwünscht. www.timeout-training.ch

Vorstand

Mitgliederversammlung verschoben

Die geplante Mitgliederversammlung vom 3. April wird auf Ende Mai verschoben. Der Vorstand wird aber provisorisch bereits zwei Änderungen vornehmen. Vorgesehen ist ein Wechsel Präsident/Beisitzer. Erfreulicherweise können wir zudem eine 5. Person als Webmasterin aufnehmen. Alle Mitglieder erhalten per E-Mail einige Informationen. Die Genehmigungen werden an der verschobenen Sitzung oder dann per E-Mail erfolgen.

Neuer Vereinsvorstand

Heidy Erni, Präsidentin, Staldenstrasse 8, 6405 Immensee, 041 850 58 08, heidy@heidyerni.ch

Maria Delacroix, Sekretariat, Bahnhofstrasse 31, 6403 Küssnacht, 041 850 80 39, mdelacroix@sunrise.ch

Rosi Pirnstill, Kasse, Grepperstrasse 121, 6403 Küssnacht, 041 850 63 35, rosi.pirnstill@hotmail.com

Simone Ulrich, Website, Hofstrasse 2, 6403 Küssnacht, 079 681 69 92, simone.ulrich@posteo.de

Emil Ulrich, Beisitzer, Hörnligarten 3, 6403 Küssnacht, 042 850 16 17, emil.ulrich@bluewin.ch

Und hier könnte Ihr Angebot stehen

*Beabsichtigen Sie einen Kurs anzubieten
oder einen Anlass durchzuführen?*

Werden Sie Mitglied www.verein-weiterbildung.ch

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!