

Quartalsübersicht 2019 / 4

Eltern – Babys, Kinder und Jugendliche

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.

Geburtsvorbereitungskurs

Gerne unterstütze ich Sie, die einzigartige Zeit der Schwangerschaft bewusst zu geniessen und Sie bestmöglich auf die Geburt vorzubereiten. 6 Abende à 2 Stunden, inkl. 1 Paarabend. Jeweils montags ab 19.00 Uhr, Bahnhofstrasse 32, Küssnacht. Anmeldung und weitere Infos bei Nicole Steiner-Ehrler, dipl. Hebamme HF, 079 200 47 86, info@hebamme-steiner.ch, www.hebamme-steiner.ch

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: Cornelia Durrer-Dober, 041 850 62 24, Nicole Zwyer-Bücher, 041 850 80 53, Mehr Infos bei www.frauennetz-kuessnacht.ch > familien > Mütter-SOS

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 Weiterbildung für Berufsschauffeure. 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

Fitness - Bewegung

Bleib fit - mach mit

Aerobic, Zumba, Maxiforming, Pilates, Poweryoga, Yoga Kids, Pilates soft 60+, Yoga über Mittag. Ort: Turnhalle/Aula Immensee, Victorinoxsaal Gymi, 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, Luzernerstr. 4, Küssnacht 041 852 19 19, info@danzalatin.ch, www.danzalatin.ch

Fitgymnastik (KK-anerkannt)

Allgemeines Fitnessstraining - Kräftigung der Muskulatur - Mobilisations- und Dehnübungen zur Förderung der Beweglichkeit - Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten - Entspannung. Ort: Gymnastikraum Pflegezentrum Seematt, Küssnacht. Mo 8.30 und 9.40, Di 8.30 und 9.40. Kosten: 16.- pro Lektion im Blockpreis. Leitung: Isabelle Schönbächler-Dober, Gymnastiklehrerin BGB, Küssnacht, 041 850 54 52, ei.schoenbaechler@bluewin.ch

Fit- und Rückengymnastik für Sie und Ihn (KK-anerkannt)

Fitgymnastik: Kurzweilige Stunde, viel Gymnastikmaterial, Übungen für alle Körperteile von Kopf bis Fuss, für grosse und kleine Muskeln und Kreislauf. Kurse: Di 19.45, Mi 18.30.

Rückengymnastik: Funktionelle Haltungsgymnastik, Kräftigung von Rücken- und Rumpfmuskulatur, Förderung der Koordination und des Gleichgewichts. Di 18.30 Mi 19.45. Trainingsraum Pflegezentrum Seematt, Küssnacht. Kosten: Quartalsabrechnung, Leitung: Romy Müller-Schupp, Gymnastiklehrerin BGB, 079 515 33 52, rommue63@gmail.com

Punkt Chraft 12

Power-Yoga Mo 08.25, Mi 18.00. **Zumba** Mo 09.30, Mi 19.00. **Langhanteltraining** Mo 18.30. **Form-Fit** Mo 19.30. **Fit-Mix** Di 18.00 und 19.00, Mi 08.30, Do 08.30 und 19.00, Fr 09.30. **Pilates** Di 08.30. Do 18.00. Leitung: Brigitte Uebelhart, Dipl Jazztanz & Gymnastiklehrerin, Punkt Chraft 12, Bahnhofstrasse 13, Küssnacht. 041 850 51 76, 079 696 97 32

Time Out Training GmbH (KK-anerkannt)

Rückentraining: Mo 08.00, Thomas Hüttlin (dipl. Physiotherapeut)

Pilates: Di. 19.00, Susanne Mattmann (zertifizierte Pilates Trainerin, dipl. Sportlehrerin, Master in Sport- und Sportwissenschaften), Sa 08.00 Carole Mayor (zertifizierte Body und Mind Trainerin, Pilates, Power Yoga, TRX-Suspension, bodyArt), **Power Yoga:** Do. 09.00 Carole Mayor. 041 530 33 33, info@timeout-training, ch, www.timeout-training.ch

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 Gymnastik, 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

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.

Informatik – Fotografie

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

Website erstellen

Lernen, wie man eine attraktive Website erstellen, bearbeiten und eigenständig aktualisieren kann (mit Anbieter wix.com). Einführungskurs und etwa 3 Wochen später Vertiefungskurs (je 2h) für Gruppen mit max. 4 Personen. Leitung: Simone Ulrich, Küssnacht, 079 681 69 92, simone_ulrich@hotmail.com, www.binimedia.com

Malen – Handwerkliches – Basteln

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 13.30 und 15.30, Erwachsene: Di 10.00; Anmeldung: Andrea Renggli, dipl. Kunsttherapeutin ED, 079 628 36 08, andrea@malthherapie-renggli.ch; Krankenkassen anerkannt.

Jahresmalkurs für Kinder ab 1. Klasse. Der Kurs findet jeweils 1 x pro Monat mittwochs 14.00 – 16.00 statt. Es wird mit verschiedenen Farbmaterialien gemalt. Anmeldung und Information: Rita Kamer, Kunst-Maltherapeutin, Immensee 079 727 42 69, rit_kamer@bluewin.ch

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 Hocher, 6331 Hünenberg, 041 780 06 03, IrmaHocher@gmx.ch

Schönheit – Mode

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 Fr. 45.-. **Farb-und Stilberatung:** Was soll ich anziehen? Seminar für Farbe - Form- Kombinationsmöglichkeiten. 3h Fr. 390.- ink. Frisuren - Stilberatung, Farbpas Coiffure création Furer, Unterdorf 24, Margrit Furer 041 850 17 47 elumen@elumen.ch, www.création-furer.ch

Entdecke Deinen persönlichen Stil, dein Image

Mädelsabend ab 4 Personen

An diesem Abend erfahren Sie viel Interessantes zum Thema Image und Auftrittskompetenz. Wie entsteht unser Image? Wie finde ich zu meinem Stil? Welche Farben und welches Make-up passen zu mir. Wie sieht eine Garderobenplanung mit System aus? Dazu gibt es passende Knigge-Tipps zu Apéro und Small-Talk. Kosten Fr. 30.--. Heidi Erni, Image Beauty Coaching, Staldenstrasse 8, 6405 Immensee, 041 850 58 08, 079 338 91 60, heidy@heidyerni.ch, www.heidyerni.ch

Selbsterfahrung – Wohlbefinden

Familienstellen - ganzheitliches Coaching - Alpha-Synapsen-Programmierung

Für alle, die offen sind für eine spezielle Art Lösungen in allen Bereichen des Lebens zu finden und geschehen zu lassen. Fränzi Koch, dipl. ganzh. Coach u. Therapeut, Praxis Weitblick, Seebodenstr. 60, 6403 Küssnacht, 079 461 05 53, www.praxisweitblick.ch, info@praxisweitblick.ch

Gewaltfreie Kommunikation

Mehr Lebensqualität durch die Stärkung der Kommunikations- und Konfliktkompetenz. Kursleitung: Manuela J. Petzold, aner. 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 Ihr 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

Lichtheilung - Vertrauen in die eigenen Heilkräfte

Durch ruhig werden, Atemtechnik und Visualisierungen lernen wir die innere Heilkraft „anzuzapfen“. Jeden ersten Montagabend im Monat, um 19.30 Uhr im Besinnungsraum Monséjour, Küssnacht am Rigi. Ohne Vorkenntnisse und ohne Anmeldung. Abende können auch einzeln besucht werden. Leitung: Priska Kaiser Seeholzer, 041 852 14 40, info@gsundheits-waerchstatt.ch, www.gsundheits-waerchstatt.ch

Meditationen

bei Regula Thoma, dipl. Kinderkrankenschwester, Bachblütentherapeutin. Kosten: 20.- pro Abend. Ort: Minerva Shop, Rigigasse 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

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: Jeannette Martin, Psychotherapeutin ASP, 041 850 62 85, praxis@heilkraftdergefuehle.ch, www.heilkraftdergefuehle.ch

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. 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 Uhr im kleinen Saal Monséjour, in der Regel 14-täglich.

Seniorechor Di 17.30 Uhr im Besinnungsraum Monséjour, in der Regel 14-täglich. Genaue Daten für beide werden in der Lokalpresse veröffentlicht oder unter www.frauenetzkuessnacht.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.integrationkuessnacht.ch/deutschkurse_brigitte.grimmer@bskuessnacht.ch Bezirksschulen Küssnacht, Administration, Oberdorf 67, Küssnacht

English Academy – Yvonne Chappell

Englisch in Kleingruppen bis 6 Personen sowie Privat- und Halbprivatunterricht. Angebot: 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

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,

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, 6405 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