

## Januar - Juli 2024

### Information und Anmeldung:

[www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch) | [info@eb-seetal.ch](mailto:info@eb-seetal.ch)

☎ 079 843 11 60

Alte Klosterstrasse 15 | 6283 Baldegg

[www.eb-seetal.ch](http://www.eb-seetal.ch)



## KOMMUNIKATION – BETRIEB – ORGANISATION

### Journalismus – damals und heute

Ruedi Kuhn

Sie erfahren an 3 Kursabenden viel Spannendes über die Geschichte des Journalismus und lernen von einem professionellen Journalisten, wie man einen Artikel spannend und packend schreiben kann.

Montag, 19.00 Uhr

19. Februar, 4. + 18. März 2024

3x 2h

CHF 150.–

### Das Organisations-Navi für den Alltag

Joe Goldener

Manchmal fällt es einem schwer, das Privatleben und den Alltag zu strukturieren. Erfahren Sie, wie wir mehr Zeit ausserhalb des Alltagshamsterrads verbringen können.

Freitag, 19.00 Uhr

23. Februar, 1. + 8. März 2024

3x 2.5h

CHF 250.–

## HAUS – GARTEN – KÜCHE

### Männerkochkurs

Bernadette Bühler-Knüsel

Männer – ran an den Herd!

In diesem Kurs lernen Sie die Grundzubereitungen einfacher Gerichte.

inkl. Essen.

Dienstag, 18.00 Uhr

20. Februar 2024

1x 4h

CHF 100.–

## KÖRPER – GEIST – SEELE

### Fitness

### AIN – Freude an der Bewegung

Sheila Hollinger

Tanz, Kampfkunst & Entspannungstechniken – all I need – AIN. Den eigenen Körper formen, das Selbstbewusstsein stärken, Lebensfreude wecken, Beweglichkeit fördern und durchs Leben tanzen!

Dienstag, 19.00 Uhr

16. Januar – 28. Mai 2024

15x 1h

CHF 290.–

### Stabilisations- und Kräftigungstraining

Christina Mattich

Wagen Sie den Schritt aus der Komfortzone und geben Sie Ihrer Fitness eine Chance. Übungen für den Rücken, Stabilisations- und Kraftübungen bringen Sie (wieder) in Schwung für den Alltag.

Mittwoch, 20.15 Uhr

24. Januar – 3. Juli 2024

18x 1h

CHF 350.–