

Rubrik: Informatik – PC Kurse – Fotografie

Persönliche Computerschulung auf Ihrem eigenen Computer (Windows oder Mac) bei Ihnen zu Hause oder in Ihrem Büro. Sie lernen genau das, was Sie benötigen und wünschen. Diese effiziente Weiterbildung wird sehr geschätzt. Kosten 50.—

/h. Themenauswahl: Grundbedienung, Internet, E-Mail, Digitalfotos auf dem Computer, Büroprogramme Word, Excel, Outlook und Powerpoint.

Computerkurse ab 7. Februar 2012: Word-Grundkurs (3 Teile: 90.—), Excel-Grundkurs (4 Teile: 120.—), Powerpoint (2 Teile: 60.—) und Photoshop Elements (3 Teile: 90.—). Kurslokal: Computerzimmer 153 im Schulhaus Ebnet 1, Küssnacht. Eine frühzeitige Anmeldung ist erwünscht. Spezielle Angebote: Für Gruppen ab 5 Personen können Kursinhalte nach Wunsch zusammengestellt werden, eventuell auf eigenem Laptop. Für grössere Vereine sind zudem Vorträge (Vorführungen mit Beamer) eine weitere, interessante Möglichkeit. Emil Ulrich, Hörnligarten 3, Küssnacht, 041 850 16 17, 079 208 60 67, emil.ulrich@bluewin.ch, www.compul.ch

Rubrik: Sprachen

ENGLISH ACADEMY

Englisch für Erwachsene & Kinder – Kleingruppen & Privatunterricht, Übersetzungen.

Kursangebot: Anfänger – Fortgeschrittene, Conversation, Business English, Cambridge Exams (PET, First, Advanced, Proficiency & BEC), English for Special Purposes (Gastro, Medizin etc.), Nachhilfeunterricht. Ort: Haltikerstrasse 50a, Küssnacht

Datum/Zeit: Nach Absprache, Einstieg z.T. jederzeit möglich

Kosten: Nach Absprache, je nach Kursdauer/Gruppengrösse

Leitung: Yvonne Chappell, dipl. TESOL, Cambridge University. 041 850 05 27,

english-academy@bluewin.ch, www.english-academy.ch

Englisch – maryels, Mary's English Language School

Englisch für Erwachsene in Kleingruppen bis zu maximal 6 Personen und Privatunterricht, Übersetzungen. **Kursangebot:** Anfänger bis Upper-Intermediate.

Diplomkurse: First Certificate (FCE) Advanced (CAE) und Proficiency (CPE),

Neu ab Januar 2012: Preliminary English Test (PET)+PET for Schools. English for schoolkids,

Kinder ab 6 – 8 Jahre (1./2. Klasse). Jetzt anmelden! Ort: Luzernerstrasse 34,

Kosten: Je nach Gruppengrösse (max. 6 Personen). Leitung: Maria Delacroix-Helfenstein, zert. CELTA, Cambridge University, 041 850 80 39, mary@maryels.ch, www.maryels.ch

ENGLISH – THE OXFORD SCHOOL

Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren. Kindergartengruppe für Kinder ab 4 Jahren.

Ort: The Oxford School, Immensee. Datum/Zeit: Auf Anfrage Kosten: Auf Anfrage. Leitung:

Susannah Illi, Hausmatt 6, Immensee, Tel./Fax: 041 850 70 90, www.oxfordschool.ch

Französisch

Zielpublikum: Anfänger bis Fortgeschrittene, Studenten, Schüler. Privat, wenn möglich in Kleingruppen. Normaler Sprachkurs, Sprachkurs für geschäftliche Belange, Konversation für Fortgeschrittene, Diplomvorbereitung, Nachhilfe. Ort: Ahornweg 13, 6405 Immensee Datum:

Ab Januar 2012. Zeit: Nach Absprache Kosten: Auf Anfrage

Leitung: Janine Monnin, Immensee, Tel. 041 850 47 57

Spanisch

Zielpublikum: Anfänger und Fortgeschrittene in Kleingruppen.

Ort: Giessenweg 34, Küssnacht. Datum/Zeit: Nach Absprache, tagsüber und abends

Kosten: Je nach Teilnehmerzahl

Leitung: Hilda Burch-Jiménez, Küssnacht, Tel. 041 850 32 83

Deutschkurse

Ort: Schulhaus Ebnet, Zimmer U 58, Küssnacht.

Grundkurs: „Grüezi 1 + 2“ Niveau A1, hier lernen Sie die ersten Deutschkenntnisse.

„Grüezi 1“, Kosten: Fr. 450. – plus Kursunterlagen, läuft seit 30. August 2011 – Juli 2012,

Dienstag 19.00 – 21.30. „Grüezi 2“, Kosten: Fr. 400. – plus Kursunterlagen,

(Kinderbetreuung kostenlos), läuft seit 01. September 2011 – Juli 2012, Donnerstag 13.30 – 15.30.

Aufbaukurs „Sprache und Kultur“ Niveau A2

„Hier wenden Sie Ihre Grundkenntnisse in Deutsch an, bauen sie aus, erfahren Kulturelles aus der Region und Wissenswertes zu verschiedenen Themen. Kosten: Fr. 450.– plus Kursunterlagen (Kinderbetreuung kostenlos), läuft seit 30. August 2011 – Juli 2012, Dienstag 08.30 – 11.00.

Fortsetzungskurs „Sprache 1 und 2“ Niveau B1

Hier vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in Deutsch auf das Sprachniveau B1.

„Sprache 1“, Kosten: Fr. 450.– plus Kursunterlagen (Kinderbetreuung kostenlos), läuft seit 29. August 2011 – Juli 2012, Montag 08.30 – 11.00.

„Sprache 2“, Kosten: 450.– plus Kursunterlagen, läuft seit August 2011 – Juli 2012, Montag 19.00 – 21.30.

Information: Fachstelle für Gesellschaftsfragen, Roman Lang, 041 854 50 80. Anmeldung:

Bezirksschulen Küssnacht, Brigitte Grimmer, 041 854 50 80,

brigitte.grimmer@schulenuessnacht.ch

Rubrik: Geburtsvorbereitung und Rückbildung

Kursangebote

Geburtsvorbereitung für Paare: Geburtsvorbereitung für Paare; Abendkurs: Donnerstag, 12.1.; 19.1.; 26.1.; 2.2.; 9.2. und 16.2.12; 20.00 – 22.00; Kosten Fr. 350.– pro Paar.

Im März: ab 15.3.12, 6x

Wochenendkurs: 10. und 11. März, 9.00 – 17.00; Kosten Fr. 400.– pro Paar.

Bewegung in der Schwangerschaft: Hauptziel: Fit in der Schwangerschaft – mit Körperübungen, Atmung und Entspannung. Mittwoch, 11.1.; 18.1.; 25.1.; 1.2.; 8.2. und 15.2.12; 18.30 – 19.30; Kosten Fr. 160.–. Im März: ab 14.3.12, 6x

Rückbildung – ein Nachgeburtkurs für Frauen: Ziele: Körperwahrnehmung und Entspannung, Stärkung von Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur sowie intensive Gespräche in der Gruppe. Montag, 9.1.; 16.1.; 23.1.; 30.1.; 6.2. und 13.2.12; 20.00 – 22.00; Kosten Fr. 200.–. Dienstag, 10.1.; 17.1.; 24.1.; 31.1.; 7.2. und 14.2.12; 20.00 – 22.00; Kosten Fr. 200.–. Im März: ab 13.3.12; 6x

Kursort: Kursraum Ruth Hauser, Bodenstrasse 23, Küssnacht. Leitung: Ruth Hauser, Seeburgstr. 41, Küssnacht; Tel. 041 850 33 38.

Rubrik: Eltern – Babys, Kinder und Jugendliche

Schüsslersalzkurs Mutter – Baby

Missempfindungen in der Schwangerschaft, während der Stillzeit und bei Babies können sehr gut mit der Mineralsstofftherapie nach Dr. Schüssler behandelt werden. Babies dürfen mitgenommen werden!

Januarkurs: Abendkurs 1x2 Stunden, Datum / Zeit: Mittwoch 18. Januar 2012 / 19.30 – 21.30, Kosten: Fr. 40. – inkl, Kursunterlagen

Februarkurs: Morgenkurs 1x2 Stunden, Datum/ Zeit: Mittwoch 15. Februar 2012/ 8.30 – 10.30, Kosten: Fr. 40. – inkl, Kursunterlagen

Märzkurs: Morgenkurs 1x2 Stunden, Datum / Zeit: Mittwoch 21. März 2012/ 8.30 – 10.30 Uhr, Kosten: Fr. 40.– inkl, Kursunterlagen

Kursort: Stutzerstr. 36, Merlischachen

Leitung: Gabriela Zumbühl, eidg. dipl. Drogistin, 041 852 12 36, www.naturpunkt.ch

Mütter – SOS – Kurzfristige Hilfe und Entlastung für Familien

Organisation: frauen netz küssnacht merlischachen

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. Auskunft und Vermittlung: Madeleine Stutz-Rast, 041 850 27 70, Rosi Rickenbacher, 041 850 49 85. www.frauennetz-kuessnacht.ch

Krabbel-Höck

Alle Kinder von 0 – ca. 3 Jahren herzlich willkommen mit Mamis, Papis, Gottis, Grosis, etc.

Organisation: familien treff küssnacht merlischachen. Ort: Monséjour, Zentrum am See, kleiner Saal, Küssnacht. Nähere Angaben im Freien Schweizer oder auf unserer Website www.frauennetz-kuessnacht/familientreff

Spielwarenflohmarkt

Datum: 25. Januar 2012 Ort: Monséjour, Zentrum am See, Küssnacht.

Organisation: familien treff küssnacht merlischachen.

Nähere Angaben im Freien Schweizer oder auf unserer Website. www.frauennetz-kuessnacht/familientreff

Alljährlicher Kinderball

Datum: Donnerstag, 9. Februar 2012. Ort: Monséjour, Zentrum am See, kleiner Saal, Küssnacht. Organisation: familien treff küssnacht merlischachen. Nähere Angaben im Freien Schweizer oder auf unserer Website www.frauennetz-kuessnacht/familientreff

Begegnen Sie Ihrem Kind auf neue Art

Babymassage: Hautkontakt ist für ein Kind lebenswichtig und zur körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung notwendig. Datum/Zeit: Mittwoch, 18.1.; 25.1.; 1.2.; 8.2. und 15.2.12; 9.30 – 11.00; Kosten Fr. 180.–. Im März: ab 21.3.12; 5x

Kursort: Kursraum Ruth Hauser, Bodenstrasse 23, Küssnacht. Leitung: Ruth Hauser, Seeburgstr. 41, Küssnacht; Tel. 041 850 33 38.

Mentalstark in der Schule

Kurs 1: Zielgerichtete Übungen zur Stärkung der Konzentration, des Gedächtnisses und der Lernfreude. Kurs 2: Gezielte Übungen zur Stärkung der Selbstsicherheit und dem Abbau von Ängsten. Daten auf Anfrage. Zeit: 13.30 – 15.30, 1. – 3. Klasse, 16.00 – 18.00, 4. – 6. Klasse
Ort: Monséjour/kl. Saal/Küssnacht. Kosten: Fr.70. – pro Kurs

Leitung: Irene Pister, Monika Schöpfer Dipl. Kinesiologinnen, TFH und Brain Gym Teacher
Auskunft: 041 - 850 68 44, ipister@gmx.net, www.kinesiologie-pister.ch

Ausdruckstanz für Kinder

Hier kannst du frei tanzen nach Lust und Laune; einfach so sein, wie du bist

Datum/Zeit: Jeweils am Mittwoch, Kurs 1: 14.00 – 15.30 Kinder von 4 bis und mit 6 Jahren.

Kurs 2: 16.00 – 17.30 Kinder ab 7 Jahren. Ort: Singsaal, Schulhaus Seematt 1, Küssnacht.

Kosten: Fr. 20.– pro Nachmittag. Leitung: Irene Lustenberger, Obstgarten 18, Merlischachen, 041 850 02 26, haeckim66@gmail.com

Vaki-Brunch

Mamis werden verwöhnt. Datum: Samstag, 31. März 2012. Organisation: familien treff küssnacht merlischachen, Nähere Angaben im Freien Schweizer oder auf unserer Website. www.frauennetz-kuessnacht/familientreff

Eine Märchen-Reise um die Welt

Datum/Zeit: Dienstag, 17. Januar 2012, 19.30 Ort: Singsaal Schulhaus Seematt 1, Küssnacht

Organisation: frauen netz, www.frauennetz-kuessnacht.ch

Rubrik: Schönheit – Mode

Frisuren- und Farbberatung

Frisurenberatung: Ihre Gesichtsform gibt den Ton an.

Dauer 1 h, Fr. 45.—. **Haarverlängerung – Extensions:** Sie hätten gerne mehr Fülle und Länge? Beratung kostenlos/ Dauer: 1 h, Leitung: Ruth Reichlin.

Make-up: Besonderer Ausdruck von Weiblichkeit: Einzelkurs mit Gesichtsanalyse, auf Hautton abgestimmtes Make-up: Fr. 195.- / Dauer 3 h, inkl. Unterlagen.

Farbberatung – das Geheimnis Ihrer Basisgarderobe: inkl. Farbpass, Farben und Stilbuch: Fr. 390.— / Dauer 3 h. **Stil und Frisur** = Ausdruck Ihrer Persönlichkeit:

Die Kunst der Einfachheit, raffiniert zu wirken. Daten: auf Anfrage.

Anmeldung: Coiffure création Furer, Margrit Furer, 041 850 17 47, Unterdorf 24, beim Seeplatz, Küssnacht. elumen@elumen.ch, www.creation-furer.ch

Gesichtstraining und Akupressur für zu Hause

Tun Sie etwas gegen Fältchen, bevor sie zu tief werden. Einfach anwendbare Technik.

Tages- oder Abendkurse. Termin auf Anfrage. Kosten: Fr. 110.— für 5 Lektionen. Ort: Kosmetikinstitut Face Harmonie, Seemattweg 3, 6403 Küssnacht. Leitung: Esther Schubert, 041 850 86 50 oder 079 376 03 70.

Schminkberatung und Farbberatung

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ: **Individuelle Schminkberatung:** Einzel- oder Gruppenberatung, Kosten Fr. 40.—, **Farbberatung, Make-up:** Einzelberatung Fr. 160.- mit Farbpass, Gruppenberatung Fr. 120.— pro Person. Ort: Drogerie Erni, im Rigimärt, 6403 Küssnacht, Termine ab 19.00 bis ca. 22.30 täglich, nach Absprache. Leitung: Heidy Erni-Ulrich, Dipl. Farb- und Stilberaterin FSFM, Tel. 041 850 58 28.

Rubrik: Malen – Handwerkliches – Basteln

Schmuck brennen

Datum/Zeit: Dienstag, 20. März 2012, 13.30 – 17.30 bei Marianne Niederberger.

Organisation: frauen netz, www.frauenetz-kuessnacht.ch

Bastelkurse mit Speckstein

Gestalten mit Speckstein Auf den Spuren des Specksteins-der Stein zeigt dir den Weg.

Datum/Zeit: Mo 19.00 – 21.30, Di 8.30 – 11.00, Do 8.30 – 11.00, weitere Kurszeiten auf Anfrage. Kosten: Fr. 30.- pro Kurstag.

Kreativkurse für Kinder Bearbeiten von Speckstein, Blumengestecke selber machen, Glasmalen, Kerzen verzieren, Bilder malen. Datum/Zeit: Jeweils Mittwoch, 14.00 – 16.30. Kosten: Fr. 30.— pro Kurstag. Leitung: Irene Lustenberger, Obstgarten 18, Merlischachen, 041 850 02 26, 079 485 49 43.

Süsswasserperlen oder Steinketten selber knüpfen

Sie erlernen das Knüpfen und Anbringen von Verschlüssen. In den Workshops haben Sie Gelegenheit, u.a. Ohrschmuck zu kreieren und mit verschiedenen Materialien wie Draht, Elastomer etc. zu arbeiten.

Datum/Zeit: auf Anfrage (9.00 bis 16.00). Ort: Küssnacht.

Leitung: Rita Villiger. 041 850 55 92, villiger.burri@bluewin.ch

Ausdrucksmalen für Kinder ab 4 Jahren.

Ort: Küssnacht. Datum/Zeit: Auf Anfrage. Leitung: Margrit Kenzelmann, Reiherweg 1, Küssnacht, Tel. 041 850 41 42, E-Mail: margrit@kenzelmann.com

„Träume aus Glas“ – Glaskreationen und Glaskurse für Erwachsene und Kinder

Ort: Atelier, Grepperstrasse 3, Küssnacht

Leitung: Karin Weber Föhn, Atelier „Träume aus Glas“, Grepperstrasse 3, Küssnacht, Tel. 041 850 04 10, traumeausglas@bluewin.ch, www.traumeausglas.ch

Krippenfiguren Kurs: Biblische Figuren Schwarzenberg

Eigene Krippen- resp. Chlausfiguren anzufertigen, dazu haben sie die Möglichkeit. Folgende Figuren stehen zur Auswahl: Grundkurs (Maria, Josef, Hirt, Junge), Könige, Hirtenfrau mit Rückenkind / Höckli-Kinder, Engel, Samiklaus, Schmutzli, Chlausjäger (mit Iffele, Trychle, Geisle), Beduinenzelt, Schafe. Oder renovieren Sie Ihre alten Figuren. Ort: Küssnacht. Datum: Auf Anfrage, laufend. Kosten: Je nach Kursinhalt. Leitung: Irma Hocher, ausgebildete Kursleiterin Biblische Figuren Schwarzenberg, Dorfstrasse 12, 6331 Hünenberg, 041 780 06 03, IrmaHocher@gmx.ch

Rubrik: Prävention/Gesundheit

Schüsslersalze Basiskurs

Einführung in die Wirkungsweise und Dosierung der 12 Hauptmittel der Mineralstofftherapie nach Dr. Schüssler. Aufgrund von Behandlungskonzepten bei einfachen Erkrankungen die richtige Mittelwahl treffen. Mit Tipps aus dem Alltag!

Jan./Feb.-Kurs: Morgenkurs 2x2 Stunden, Datum/ Zeit: Mittwoch 25. Januar und 1. Februar 2012 / 8.30 – 10.30, Kosten: Fr. 80.– inkl, Kursunterlagen

Märzkurs: Abendkurs 2x2 Stunden, Datum/ Zeit: Freitag 16. März und 23. März 2012 / 19.30 – 21.30, Kosten: Fr. 80. – inkl, Kursunterlagen

Kursort: Stutzerstrasse 36; Merlischachen. Leitung: Gabriela Zumbühl, eidg. dipl. Drogistin, 041 852 12 36, www.naturpunkt.ch

Beckenbodentraining (Prävention und Rehabilitation) – Einzeltherapie

Termin nach Vereinbarung: Erna M. Meyer, dipl. Therapeutin, Küssnacht, Tel. 041 850 27 93.

Craniosacral Therapie:

Anwendung bei fast allen Indikationen, z. B. Rückenschmerzen, Migräne, Depression, Schlafstörungen, vor und nach OP, Schleudertrauma, Schwangerschaftsbeschwerden, nach schwierigen Geburten für Mutter und Kind, Schrei- und Spuckbabys, AD(H)S, Lern-/Konzentrationschwierigkeiten. Krankenkassen anerkannt bei Zusatzversicherung.

Vorträge auf Anfrage. Leitung: Praxis für Craniosacral Therapie Rita Hampel, Hofstrasse 13, Küssnacht Tel. 041 850 12 82, cranio@rita-hampel.ch, www.rita-hampel.ch

Jin Shin Jyutsu

Selbsthilfeseminar: Die 26. Sicherheitsschlösser, eine Einführung in die Kunst des Jin Shin Jyutsu. Datum und Zeit: 17. + 18. März 2012, 09.00 bis 17.00. Ort: Region Küssnacht. Kosten: fr. 270.—

Leitung: Praxis haendedrauf, Anja Moeckli, Oberdorf 4, Küssnacht, 076 345 51 23. www.haendedrauf.ch

Rückengymnastik (Spine Care)

Teil-Krankenkassenanerkannt: Funktionelle Haltungsgymnastik, Kräftigung von Rücken- und Rumpfmuskulatur. Wahrnehmungsübungen zur Förderung der Koordination und des Gleichgewichts. (Zur Prävention als auch Rehabilitation). Datum/Zeit: Mittwoch, 19.40 – 20.40, Gymnastikraum Alters- und Pflegezentrum, Seematt Küssnacht. Kosten: Quartalsabrechnung (3 Mt. – Fr. 19.— /Std.) keine Stunden während den Schulferien. Leitung: Romy Müller-Schupp, Bewegungspädagogin, Berufsverband für Gymnastik und Bewegung, Tel. 079 515 33 52, E-Mail: r_mueller@datazug.ch

Vortrag zum Thema Osteopathie & Homöopathie

Erfolgreiche Anwendung z.B. bei: Problemen des Bewegungsapparates, Rücken, Schleudertrauma, Migräne, Verdauung, Schwangerschaftsbeschwerden, Behandlung von Säuglingen und Kindern, Erhöhung der Vitalkapazität bei Sportlern etc.

Referenten: Jesse De Groot, Osteopath D.O., BSc. (HONS.) Ost. Med.

Esme De Groot, dipl. Homöopathin SHI

Ort: Luzernerstrasse 12, 6403 Küssnacht am Rigi, Haus B (neue Praxis). Nächste Vorträge: Mi, 8. Februar 2012, 19.30 – 22.00. Mi, 28. März 2012, 19.30 – 22.00. Kosten: gratis

Leitung: Praxis für Osteopathie & Homöopathie De Groot, Küssnacht, 041 850 83 83, Fax 041 850 83 84, praxis@osteohomeo.ch, www.osteohomeo.ch

Kinesiologie Grundkurs – Touch for Health 1

Sie lernen mit einfachen Muskeltests Energieblockaden in ihrem Körper heraus zu finden und zu lösen und versch. Arten von Stressbefreiung.

Daten: Auf Anfrage. Ort: Küssnacht, Kosten: Fr. 320.–

Der Kurs wird mit dem Zertifikat des International Kinesiology College IKC ausgezeichnet.

Leitung: Irene Pister, Dipl. Kinesiologin, 041 850 68 44, ipister@gmx.net, www.kinesiologie-pister.ch

Rubrik: Kochen – Ernährung

Metabolic-Typing – Stoffwechsellisierung

Laufend Vorträge und Kurse ab 6 Personen auf Anfrage, MT Beratung Jörg Föhn, 079 402 68 65, mtberatung@bluewin.ch, www.wohlfuehl-gewicht.ch

Ernährungsvortrag

Während einer Reihe von insgesamt 5 Vorträgen über das ganze Jahr verteilt erhalten Sie Informationen zu den verschiedenen Themen der Ernährung. Angaben zu den Themen pro Vortrag bitte anfragen. Referent: Jesse De Groot, Osteopath D.O., BSc. (HONS.) Ost. Med. Ort: Monséjour, Zentrum am See, kleiner Saal, 1. Stock, Küssnacht. Datum: Sa 14.01.2012 (Teil IV), 9.00 – 13.00. Sa 11.02.2012 (Teil V), 9.00 – 13.00 Kosten: Fr. 25.– pro Person und Vortrag, inkl. Unterlagen. Leitung: Praxis für Osteopathie & Homöopathie De Groot, Küssnacht, 041 850 83 83, Fax 041 850 83 84, praxis@osteohomeo.ch, www.osteohomeo.ch

Vortrag und Kochkurs zum Thema: Gesunde Ernährung

Referenten: Jesse De Groot, Osteopath D.O., BSc. (HONS.) Ost. Med.

Miriam Isaak, eidg. dipl. Koch. Ort: Schulhaus Ebnet 2, Schulküche, 6403 Küssnacht am Rigi
Thema: Säure-Basen Ausgleich. Datum: Mi 25.01.2012, 19.00 – 22.00. Kosten: Fr. 110.- pro Person und Anlass, inkl. Nachtessen und Unterlagen.

Leitung: Praxis für Osteopathie & Homöopathie De Groot, Küssnacht, 041 850 83 83, Fax 041 850 83 84, praxis@osteohomeo.ch, www.osteohomeo.ch

Metabolic-Balance

Laufend Information über das Stoffwechselprogramm METABOLIC-BALANCE, Ort: Gemeinschaftspraxis Kaiser/Seeholzer, Bahnhofstrasse 22, Küssnacht

Leitung: Priska Kaiser Seeholzer, Heilpraktikerin/ Homöopathin, Tel. 041 852 14 40, info@inneres-wachstum.ch

Rubrik: Fit und Gesund

Pilates - Fitnesstraining für Männer und Frauen

Montags 19.00: Basic bis Advanced Training, Montags 20.00: Einsteigerkurs / resp. Pilates nach der Geburt. Ort: Gymnastikraum Pflegezentrum Seematt, Küssnacht.

Erna Meyer, dipl. Therapeutin/Bewegungspädagogin BGB / Pilates Trainerin (Qualitop anerkannt). Leitung: Tel. 041 850 27 93.

MindBody, ChiYoga, Pilates, QiGong

Mit MindBody-Lektionen lösen wir Blockaden, lockern und stärken wir unseren Körper und bringen Harmonie in unser ganzes System. Mo 18.00, Di 8.30, Di 18.30, 19.40, Mi 9.00, 18.00, Mi 19.15, Do 9.00, 16.30, 18.00. Kosten: Fr. 20. – bei Trimesterzahlung, sonst Fr. 25. –. Ort: ChiGym, Seebodenstr. 51, Küssnacht am Rigi

Leitung: Chantal Ege, Bewegungspädagogin BGB, Qi Gong Lehrerin, Seebodenstr. 51, 6403 Küssnacht am Rigi, Tel. 041 852 02 82, E-Mail: chantal.ege@bluewin.ch

Yoga

Mit integrierter Spiraldynamik: Körperorientiertes Yoga, welches durch fließende Bewegungen, Kraft, Beweglichkeit und Balance in Kombination mit der Atmung fördert. Dienstag 19.15 – 20.30, Physiotherapie A. Schibli, Bahnhofstrasse 32, Küssnacht. Donnerstag, 8.45 – 10.00, Altersheim Küssnacht, Donnerstag, 17.30 - 18.45 Reformierte Kirche Küssnacht, (Yoga für 60+). Donnerstag, 19.00 – 20.15 Reformierte Kirche Küssnacht. Kosten: Fr. 18.— pro Lektion im Blockpreis, Probelektion ist gratis. Neueinstieg ist vorteilhaft jeweils nach Schulferien. Edith Sidler, Schwyz, Tel. 041 810 03 32, 079 405 72 74 edith.sidler@bluewin.ch

Gymnastik-Corner

Power-Yoga: Dienstag 9.30 – 10.30 (gratis Kinderhort). **Fit-Mix:** Dienstag 18.00 – 19.00, 19.00 – 20.00. Mittwoch 9.30 – 10.30 (gratis Kinderhort).

Donnerstag 19.00 – 20.00, Freitag: 9.30 – 10.30 (gratis Kinderhort).

Pilates: Donnerstag 8.30 – 9.30, 9.30 – 10.30 (gratis Kinderhort).

Kinder-Hit Gymnastik: Donnerstag 16.10 – 17.00, 17.00 – 17.50.

Leitung: Brigitte Uebelhart, Dipl Jazztanz & Gymnastiklehrerin, Oberdorfstrasse 23, Küssnacht. Tel. 041 85018 55, Natel 079 696 97 32.

Nordic Walking

Persönlich und individuell, Personaltraining, Kursinhalt wird individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst. **Grundkurse:** Schrittweise erlernen der Nordic-Walking-Technik. **Refreshkurse:** Gelernte Technik auffrischen und vertiefen. **Firmenkurse:** Gesundheitsförderung lohnt sich für das Unternehmen genauso wie für die Mitarbeiter. **NW mit Baby on Bord:** Bringt den Kreislauf in Schwung und hält Schwangerschaftsbeschwerden in Grenzen. **NW nach der Geburt:** Die optimale Ergänzung zur Rückbildungsgymnastik. Ort: Rund um Küssnacht Datum/Zeit: Nach Vereinbarung

Leitung: Anita Gwerder, Nordic Walking Basic Instructor SNO, Nordic Walking Leiterin Allez Hop. Phone, 041 810 32 13, Mobile 079 614 96 12, anita@nordic-walkerin.ch, www.nordic-walkerin.ch

Rückenfit

Teil – Krankenkassenanerkannt

Kurs 1: Montags 18.45 - 19.45, Kurs 2: Montags 20.00 - 21.00, Gymnastikraum Physiotherapie A. Schibli, Bahnhofstrasse 32, Küssnacht und Mittwochs 18.30 – 19.30, Gymnastikraum, Alters- und Pflegezentrum, Seematt, Küssnacht. Kosten:

Quartalsabrechnung (3 Mt. Fr. 19.– /Std.) keine Stunden während den Schulferien

Leitung: Romy Müller-Schupp, Bewegungspädagogin, Berufsverband für Gymnastik und Bewegung, Tel. 079 515 33 52, E-Mail: r_mueller@datazug.ch

Fitgymnastik

Allgemeines Fitnessstraining – Kräftigung der Muskulatur, - Mobilisations- und Dehnübungen zur Förderung der Beweglichkeit – Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten – Entspannung. Ort: Gymnastikraum Pflegezentrum Seematt, Küssnacht. Montags 9.00 – 10.00, Dienstag 8.30 - 9.30 und 9.40 - 10.40. Kosten: Lektion Fr. 16.- (Blöcke à ca. 12 Lektionen)

Leitung: Isabelle Schönbächler-Dober, Gymnastiklehrerin BGB, Gschweighusweg 16, Küssnacht, Tel. 041 850 54 52, ei.schoenbaechler@bluewin.ch.

Rückenfit

Wahrnehmung der Muskulatur und ihrer Funktionen für ein rückengerechtes Verhalten i. Alltag: Aufbau u. Kräftigung der Rücken- u. Haltemuskulatur und Stabilisations-, Mobilisations- u. Dehnübungen. Ort: Gymnastikraum Alters- und Pflegezentrum, Seematt, Küssnacht Mittwoch 8.30 – 9.30, Kosten: Quartalsabrechnung 3Mt. Fr. 19.–/h. Leitung: Luzia Fazzard, dipl. Fitness- u. Gymnastikinstruktorin BGB, Kapfstrasse 40, 6020 Emmenbrücke, 041 855 29 41, lfazzard@gmx.net

Rubrik Erste Hilfe

Seminar: Homöopathische Notfall-Apotheke

"Sie lernen in diesem Seminar den Umgang mit den wichtigsten homöopathischen Arzneien. Helfen Sie sich und Ihren Angehörigen bei Notfällen, die keinen Arzt benötigen.

Kosten Fr. 130.- inkl. ausführliche Unterlagen. Laufendes Angebot. Jeannette Fédier, dipl. Naturärztin NVS, 041 850 88 11, fediernatura@bluewin.ch

Kurse des Samaritervereins

Nothilfekurs FR/SA: Daten: Freitag, 20.01.2012 Zeit: 19.00 – 22.00. Samstag, 21.01.2012, 08.00 – 12.00, 13.00 – 16.00.

Nothilfekurs: Daten, Mo, 05.03.12, Mi, 07.03.12, Fr, 09.03.12, Mo, 12.03.12, Mi, 14.03.12, jeweils 19.30 – 21.30.

BLS/AED: Daten: Montag, 13.02.12. Zeit: 19.00 – 22.00. Dienstag, 14.02.12, Dauer 6 h.

Leitung: Samariterverein Bezirk Küssnacht Ort: San Hist, Schulhaus Seematt II, Küssnacht (Nothilfekurse) und Stützpunkt der Feuerwehr, Oberdorf 54, Küssnacht (BLS/AED) Kosten: Auf Anfrage. Leitung: Heidi Bucher, 041 850 47 46

Rubrik: Selbsterfahrung – Wohlbefinden

Meditationen

bei Regula Thoma, dipl. Kinderkrankenschwester, Bachblütentherapeutin.. Kosten: Fr. 20.— / Abend. Ort: Minerva Shop, Rigigasse 3, 6403 Küssnacht am Rigi. Jeweils Donnerstag 19.30 – 21.00. Keine Meditationen während Schulferien und an Feiertagen.

Anmeldung erwünscht. Leitung: Regula Thoma, Minerva Shop, Rigigasse 3, 6403 Küssnacht am Rigi, 041 852 18 80.

Rubrik: Für Hundehalter

Ausbildung und Kurse rund um den Hund

Theoriekurse SKN & Praxiskurse SKN (Obligatorische Hundekurse) Fortlaufende Angebote. Plauschhundegruppen, Junghundekurse, Sporthundegruppen und Erziehungskurse finden ebenfalls fortlaufend statt.

Welpenspielstunden: Jeden Montag Kurse für Welpen von 8 bis 16 Wochen jeweils von 19.00 – 20.00 auf gedecktem und beleuchtetem Platz. Kosten: Fr. 10.– pro Stunde.

Leitung: Beat Eichenberger, Talstrasse 50, 6403 Küssnacht am Rigi, 041 780 97 44, beat@taeb.ch, www.wolfsrudel.ch

Rubrik: Für Senioren

Rückengymnastik – Osteoporoseprophylaxe für Senioren

Wahrnehmung der Muskulatur und ihrer Funktionen insbesondere der Rückenmuskulatur für deren richtigen Einsatz im Alltag. Aufbau u. Kräftigung der Rücken- u. Haltemuskulatur und Stabilisations-, Mobilisations- u. Dehnübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit. Ort:

Gymnastikraum Alters- und Pflegezentrum, Seematt, Küssnacht. Mittwoch 9.40 – 10.40, Kosten: Quartalsabrechnung 3 Mt. Fr. 19.–/h.

Leitung: Luzia Fazzard, dipl. Fitness- u. Gymnastikinstruktorin BGB, Kapfstrasse 40, 6020 Emmenbrücke, 041 855 29 41, lfazzard@gmx.net

Seniorenangebote

Jassnachmittag (üblicherweise) im Monséjour, kleiner Saal: Jeweils Dienstag, ab 13.30, 14-täglich in Abwechslung: Singen mit dem **Seniorenchor**, 14.30, Besinnungsraum Monséjour. Organisation: frauen netz küssnacht merlischachen, Carla Donauer Tel. 041 850 78 55 und Therese Frehner Tel. 041 850 28 45, www.frauennetz-kuessnacht.ch

Arbeitsnachmittag für jedermann und -frau zum Stricken, Häkeln, Basteln für den Bazar. Jeden Dienstag ab 14.00. Auskunft erteilt Vreni Muff, evang. ref. Frauen, Küssnacht 041 850 32 06.

Rubrik: Verschiedenes

Handy Sprechstunde: Hilfe wie funktioniert mein Handy?

Ort: Immensee, Datum/Zeit: Dienstag, 10. Januar 2012, 19.30,
Anmeldung: Frauenkreis Immensee, Cecilia Iten, 041 850 14 10,
cecilia.iten@bluewin.ch

Lotto- oder Spielabend

Ort: Immensee, Datum/Zeit: Dienstag, 7. Februar 2012 Anmeldung: Frauenkreis Immensee,
Cecilia Iten, 041 850 14 10, cecilia.iten@bluewin.ch

Kasten: Aktuell

Besseres Sehen durch Augentraining?

Über 70% aller Informationen gehen übers Auge.
Neben vielen nützlichen Tipps und einfach anwendbaren Augenübungen,
hören Sie spannendes und wissenswertes über Fehlsichtigkeiten der
Augen und Augenerkrankungen.

Do, 23.02.2012, 19.30h, Monséjour, kl. Saal
Leitung: Christina Brunner, Naturärztin
Organisation: VWB