

# Kurse, die laufend angeboten werden

## Sprachkurse

**Englisch** für Erwachsene & Kinder, Kleingruppen & Privatunterricht. Anfänger-Fortgeschrittene, Conversation Courses, Business English, Cambridge Exam Courses (PET, First, Advanced, Proficiency & BEC), English for Special Purposes (Gastronomie, Medizin etc.) Nachhilfeunterricht. ENGLISH ACADEMY, Yvonne Chappell, Dipl. TESOL (Cambridge University), 041 850 05 27, english-academy@bluewin.ch, www.english-academy.ch

**Englisch** für Erwachsene. Anfänger bis Upper-Intermediate. Cambridge Exam Courses: Preliminary English Test (PET) und PET for Schools, First Certificate (FCE), Advanced (CAE), Proficiency (CPE). In Mini (3 Personen) oder Kleingruppen (4-6 Personen) und Privatunterricht. Kurse für Kinder ab 6 Jahren (1.+2. Klasse) Maryels, Mary's English Language School, Maria Delacroix-Helfenstein, zert. CELTA, (Cambridge University), 041 850 80 39, 076 303 52 52, mary@maryels.ch, www.maryels.ch

**English** - The Oxford School (Kinder), Spielgruppe für Kinder ab 2 Jahren. Kindergartengruppe für Kinder ab 4 Jahren. Susannah Illi, Immensee, 041 850 70 90, www.oxfordschool.ch

**Französisch:** Konversation, Geschäft, Nachhilfe, Diplomvorbereitung, Französisch nach Wunsch, Janine Monnin, 041 850 47 57.

**Spanisch:** Hilda Burch, Küssnacht, 041 850 32 83

**Deutschkurse:** Schulhaus Ebnet I, Schulzimmer U 58, Küssnacht. **Grundkurs** „Sprache 1 + 2“: Grüezi 1 jeweils Dienstag, 19.00 – 21.30. Grüezi 2 jeweils Donnerstag, 13.30 – 15.30. **Aufbaukurs** „Sprache und Kultur“ jeweils Dienstag, 08.30 - 11.00.

**Fortsetzungskurs** „Sprache 1 + 2“. Sprache 1 jeweils Montag, 08.30 – 11.00. Sprache 2 jeweils Montag, 19.00 – 21.30. Information: Roman Lang, 041 854 50 80. Koordination / Anmeldung: Brigitte Grimmer, 041 854 50 80, brigitte.grimmer@schulenuessnacht.ch.

## Computerkurse

**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. Themenauswahl: Grundbedienung, Internet, E-Mail, Digitalfotos auf dem Computer, Büroprogramme Word, Excel, Outlook und Powerpoint. Emil Ulrich, Hörnligarten 3, Küssnacht, 041 850 16 17, 079 208 60 67, emil.ulrich@bluewin.ch, www.compul.ch

**Computerkurse** Word-Grundkurs (3 mal 2h), Excel-Grundkurs (4 mal 2h), Powerpoint (2 mal 2h), und Photoshop Elements (3 mal 2h), 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

## Handwerkliche Kurse

**Kreativkurse für Kinder**, Speckstein, Blumengestecke, Glasmalen, Kerzen verzieren, Bilder malen, Mittwochs 14.00-16.30 Uhr, Irene Lustenberger, 041 850 02 26, 079 485 49 43

**Gestalten mit Speckstein**, Mo 19.00 - 21.30 Uhr, Di 8.30 - 11.00 Uhr, Do 8.30 - 11.00 Uhr, Irene Lustenberger, 041 850 02 26, 079 485 49 43

**Ausdrucksmalen für Kinder** ab 4 - 7 Jahren (Mo 14.30-16.00 Uhr), ab 6 Jahren (Mo 16.15-17.45 Uhr), Kurs 3 Di 16.15-17.45 Uhr, Margrit Kenzelmann, 041 850 14 55.

„**Träume aus Glas**“ - Glaskreationen und Glaskurse für Erwachsene und Kinder, Karin Weber Föhn, Atelier „Träume aus Glas“, Küssnacht, 041 850 04 10, traumeausglas@bluewin.ch, www.traumeausglas.ch

**Perlen- oder Steinketten** knüpfen, Perlenworkshops, Rita Villiger, Küssnacht, 041 850 55 92, villiger.burri@bluewin.ch

**Biblische Figuren** Schwarzenberg, Traditionelle Krippenfiguren oder Der Küssnächter Samichlaus, (oder Renovieren der alten Figuren), Irma Hocher, 041 780 06 03, irmahochoer@gmx.ch

## Erste Hilfe

**Homöopathische Notfall-Apotheke**, Seminar: Jeannette Fédier, dipl. Naturärztin NVS, 041 850 88 11, fediernatura@bluewin.ch

**Nothilfekurse** und **BLS/AED**, Termine auf Anfrage; Samariterverein Küssnacht, Ort: San Hist, Schulhaus Seematt II, Küssnacht, Auskunft: Heidi Bucher, 041 850 47 46.

## Eltern – Babys, Kinder und Jugendliche

**Schwangerschaft:** Bewegung in der Schwangerschaft / Geburtsvorbereitung f. Paare (Abend- und Wochenendkurse) / Rückbildung, Ruth Hauser, 041 850 33 38.

**Mütter-SOS**, Kurzfristige Hilfe und Entlastung für Familien, frauen netz küssnacht merlischachen, Auskunft und Vermittlung: Madeleine Stutz-Rast, 041 850 27 70, Monika Durrer-Sidler 041 850 66 49, www.frauennetz-kuessnacht.ch

**Monatlicher Krabbel-Höck** (für Mamis, Papis, Gottis, Grosis mit Kleinkindern, 0 - ca. 3 Jahre) Ort: Monséjour, Zentrum am See Küssnacht, kleiner Saal. Organisation: familien treff küssnacht merlischachen, www.frauennetz-kuessnacht/familientreff

**Babymassage** und **Kindermassage für 3 - 6 Jährige**, Ort: Kursraum RUTH HAUSER, Bodenstrasse 23, Küssnacht. Ruth Hauser-Eberhard, dipl. Geburtsvorbereiterin, Küssnacht, 041 850 33 38.

**Ausdruckstanz für Kinder**, Daten auf Anfrage, Kurs 1: 14.00 - 15.30 Uhr Kinder von 4 bis und mit 6 Jahren. Kurs 2: 16.00 - 17.30 Uhr Kinder ab 7 Jahren. Ort: Singsaal, Schulhaus Seematt 1, Küssnacht. Irene Lustenberger, Obstgarten 18, Merlischachen, 041 850 02 26, haeckim.66@gmail.com

### Mentalstark in der Schule

Daten auf Anfrage. Mittwoch, 13.30 Uhr - 15.30 Uhr, 1.-3. Klasse, 16.00 Uhr - 18.00 Uhr, 4.-6. Klasse Ort: Monsejour/kl. Saal/Küssnacht. Irene Pister, Monika Schöpfer Dipl. Kinesiologinnen, TFH und Brain Gym Teacher Anmeldung/Auskunft: 041 850 68 44, ipister@gmx.net, www.kinesiologie-pister.ch

## Fit und Gesund

### Neu: Hormon-Yoga, Hatha-Yoga, Yoga Nidra

Hormon-Yoga dipl. nach Dinah Rodrigues SY, mit Hatha-Yoga in die vollkommene Entspannung von Körper, Seele und Geist dipl. SYV, Yoga Nidra – der yogische Schlaf – Yoga gegen Stress dipl. SY. Ort: Fännring 1, Küssnacht (gratis Parkplätze). Kis Barmettler, Yoga-Shiatsu dipl., 041 850 61 30, 079 659 11 62, kis@barmettlerag.ch

### Pilates b.e. Basic bis Advanced, Fitnessstraining für Männer und Frauen

Mo 19.00 Uhr Basic bis Advanced Training, Mo 20.00 Uhr Einsteigerkurs / Anfänger, resp. Pilates nach der Geburt. Gymnastikraum Pflegezentrum Küssnacht Erna Meyer, Bewegungspädagogin BGB / Pilates-Trainerin (Qualitop anerkannt), 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. Zeit: Mo 18.00, Di 08.30, Di 18.30, 19.40, Mi 9.00, Mi 18.00, Mi 19.15, Do 9.00, 16.30, 18.00 Uhr. Ort: ChiGym, Seebodenstr. 51, Küssnacht, Chantal Ege, Bewegungspädagogin BGB, Qi Gong Lehrerin, Küssnacht, 041 852 02 82, chantal.ege@bluemail.ch

## Yoga

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

**Power-Yoga**, Di 9.30 - 10.30 Uhr. **Fit-Mix** Di 18.00 - 19.00 Uhr und 19.00 - 20.00 Uhr. Mi 9.30 - 10.30 Uhr. Do 19.00 - 20.00 Uhr. Fr 9.30 -10.30 Uhr. **Pilates** Do 8.30 - 9.30 Uhr und 9.30 -10.30 Uhr. **Kinder-Hit Gymnastik** 16.10 - 17.00 Uhr und 17.00 -17.50 Uhr. Brigitte Uebelhart, Dipl Jazztanz & Gymnastiklehrerin, Gymnastik Corner Oberdorfstrasse 23, Küssnacht. 041 850 18 55, 079 696 97 32.

**Rückenfit**, (jeweils Mi 8.30 - 09.30) im Gymnastikraum Alters- und Pflegezentrum, Seematt, Küssnacht, Luzia Fazzard, 041 855 29 41, lfazzard@gmx.net

**Nordic Walking**: Personaltraining, Grundkurse, Refreshkurse, Firmenkurse, Nordic Walking mit Baby on Bord, für Schwangere, NW nach der Geburt, Anita Gwerder, 041 810 32 13, 079 614 96 12, anita@nordic-walkerin.ch, www.nordic-walkerin.ch

**Rückengymnastik, Rückenfit**, Termine auf Anfrage, Mo 20.00 - 21.00, Mi 18.30 - 19.30 und Mi 19.40 - 20.40. Romy Müller, Küssnacht, 079 515 33 52, r\_mueller@datazug.ch.

**Fitgymnastik**, jeweils Di-Morgen 8.30 - 9.30 und 9.40 - 10.40 Uhr, Isabelle Schönbächler, Küssnacht, 041 850 54 52

## Ernährung

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

## Prävention, Gesundheit, Wohlbefinden

**Autogenes Training, Selbsterfahrungskurse** (wie z.B. Trauerseminar), **Vorträge** für Erwachsene und Kinder in Küssnacht. Leitung: Jeannette Martin, Psychotherapeutin, Traueragogin, 041 850 62 85, jeannette.martin@bluewin.ch

**Meditation für Erwachsene**: Montags, 19.30 - ca. 20.30 Uhr, Anmeldung kurz vorher erwünscht, Regula Thoma, Minerva Shop, Küssnacht, 041 852 18 80

**Kinesiologie Grundkurs** - Touch for Health, Irène Pister, dipl. Integrative Kinesiologin, Küssnacht, 041 850 68 44, 079 209 27 83, ipister@gmx.net

**Schüsslersalze Basiskurse** Einführung in die Wirkungsweise der 12 Hauptmittel und deren Dosierung und Einsatzmöglichkeiten. Weiterführende Kurse zu speziellen Themen oder für spezielle Zielgruppen. Stutzerstrasse 36, Merlischachen. 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, 041 850 27 93.

**Craniosacral Therapie**, Anwendung bei fast allen Indikationen, z.B. Rückenschmerzen, Migräne, Depression, Schlafstörungen, etc., **Vorträge** auf Anfrage. Praxis Rita Hampel, Hofstrasse 13, Küssnacht, 041 850 12 82. cranio@rita-hampel.ch, www.rita-hampel.ch

**Rückengymnastik und Rückengymnastik/Osteoporoseprophylaxe** für Senioren, Luzia Fazzard, 041 855 29 41, lfazzard@gmx.net (jeweils Mi-Morgen 9.40 – 10.40 Uhr)

**Jin Shin Jyutsu**, Vorträge und Kurse, Praxis haendedrauf, Anja Moeckli, Küssnacht, 076 345 51 23, www.haendedrauf.ch

**Ernährung / Osteopathie / Homöopathie** - laufend Vorträge zu diesen Themen, auf Anfrage bei Praxis De Groodt, Küssnacht, 041 850 83 83, praxis@osteohomeo.ch

**Metabolic Balance**, laufend Information über das Stoffwechselprogramm METABOLIC-BALANCE, Programm zur ganzheitlichen Stoffwechselstärkung und Gewichtsregulierung. Priska Kaiser Seeholzer, Heilpraktikerin/Homöopathin, Gemeinschaftspraxis Kaiser/Seeholzer, Bahnhofstrasse 22, Küssnacht, Tel. 041 852 14 40, info@inneres-wachstum.ch, www.inneres-wachstum.ch

## Schönheit – Mode

**Farbberatung, Frisurenberatung, Haarverlängerung, Natürlichkeit statt Maske**, Coiffure creation Furer, Küssnacht, 041 850 17 47, elumen@elumen.ch, www.creation-furer.ch

**Gesichtstraining und Akupressur** für zu Hause, Tages- oder Abendkurse, Termine auf Anfrage. Esther Schubert, Kosmetikinstitut Face Harmonie, Seemattweg 3, Küssnacht, 041 850 86 50 oder 079 376 03 70

**Farb, Stil, Make-up / Ihr persönlicher Schmink-Workshop**, Heidi Erni-Ulrich, Drogerie Erni, Küssnacht, 041 850 58 28, ab 18.30 Uhr (2-3 Stunden)

## Für Hundehalter

**Theoriekurse SKN:** Obligatorischer Hundekurs für Ersthundehalter jeweils Sonntag von 09.30 - 12.00, 13.30 - 16.00. **Praxiskurse SKN:** Obligatorischer Hundekurs für alle Hundehalter welche nach dem 01.09.2008 einen Hund übernommen haben, jeweils Sa von 10.00 - 11.00 oder nach Vereinbarung. **Weiteres Angebot:** Welpenspielstunden, Junghundekurse, Plauschgruppen, Sporthundegruppen, Schutzdienst-Training, Kurse für Kind und Hund etc. Beat Eichenberger, Talstrasse 50, 6403 Küssnacht am Rigi 041 780 97 44, beat@taeb.ch, www.wolfsrudel.ch

## Regelmässige Anlässe/Treffen:

**Monatliche Frauengottesdienste**, (Mittwoch) Organisation: frauen netz küssnacht merlischachen

**Jassnachmittage für Senioren**, (Dienstagnachmittag ab 13.30 Uhr, in der Regel 14-täglich) im Monséjour, kleiner Saal, Küssnacht, Organisation: frauen netz küssnacht merlischachen, Carla Donauer 041 850 78 55 und Therese Fehner 041 850 28 45, www.frauennetz-kuessnacht.ch

**Seniorenchor** für Senioren aller Altersstufen, (Dienstagnachmittag ab 14.30 Uhr, in der Regel 14-täglich) im Besinnungsraum Monséjour, Küssnacht, Organisation: frauen netz küssnacht merlischachen, Leitung: Herbert Rosenkranz. Die genauen Daten sind jeweils in dieser Zeitung publiziert, oder fragen Sie unter 041 850 31 36. www.frauennetz-kuessnacht.ch

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