

Kursprogramm Januar bis Juli 2022

Informationen

Anmeldungen sind verbindlich und werden bei ausreichender Teilnehmerzahl per Mail bestätigt. Bei Absagen, die weniger als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen, oder bei Nichterscheinen wird das Kursgeld trotzdem in Rechnung gestellt.

Hinweis: Versicherungen bieten für Kurse eine Annullierungskostenversicherung an, deren Kosten ca. 4% des Kursgeldes betragen (eventuell sinnvoll bei Quartals- oder Semesterkursen mit wöchentlichen Terminen).

Möchten Sie selbst einen Kurs anbieten? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



Acryl- und Ölmalen an der Weiterbildung Erlenbach, Doris Engelhard nach Edward b. Gordon, 2021, Ölfarbe auf Leinwand.

Anmeldung und Auskünfte: www.erlenbach.ch/weiterbildung
ab 1.1.2022

Telefon: 078 832 32 22, E-Mail: weiterbildung@erlenbach.ch

Nähen Lieblingsteil kopieren

Nähen für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Wer kennt das nicht: Das Lieblingsteil aus der Garderobe ist in die Jahre gekommen und man möchte es gerne nochmals in einer anderen Farbe haben? Sie lernen unter fachkundiger Anleitung einen Schnitt abzunehmen, zu kopieren und das Modell neu anzufertigen.

Datum

- **K 1/I:** Mittwoch, 5. Januar bis 13. April
18.30-21.00 Uhr, (13x, ohne Schulferien)
- **K 1/II:** Mittwoch, 4. Mai bis 13. Juli
18.30-21.00 Uhr, (11x)

Ort

Handarbeitszimmer U93.0,
Schulhaus Oberer Hitzberg

Kurspreis

K 1/I: CHF 650.-
K 1/II: CHF 550.-

Pilates (Warteliste)

Ein sehr effektives, ganzheitliches Körpertraining, mit dem vor allem die tiefer liegenden kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Pilates ist für Frauen und Männer jeden Alters und jedes Konditionstyps gleichermassen geeignet. Der Kurs richtet sich an gesunde Personen.

Datum

- **K 2:** Montag, 28. Februar bis 11. Juli
18.45-19.45 Uhr, (16x ohne Schulferien,
ohne 30. Mai und ohne 6. Juni)

Ort

Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Claudia Frey, dipl. Pilates-Trainerin,
dipl. Physiotherapeutin

Kurspreis K2: CHF 400.-

Authentic Indian food

Would you like to learn how to cook authentic Indian food? In this course we will prepare a delicious 3 course meal and you will also have the possibility to learn how Indian spices can make a difference in day to day cooking.

Date

- **K3/I:** Tuesday, 1st March, 6-10 pm or
- **K3/II:** Monday, 23th May, 6-10 pm

Place

Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg

Course leader

Smriti Chhabra
Price
K3/I: CHF 60.- (plus material costs CHF 40.-)
K3/II: CHF 60.- (plus material costs CHF 40.-)

Acryl- und Ölmalen

In diesem Kurs erhalten Sie eine fundierte Einführung zur Acryl- als auch Ölmalerei. Ausserdem lernen Sie variantenreich mit der beliebten Strukturpaste phantasievoll Bilder kreieren. Mit der Acrylfarbe und Strukturpaste lassen sich Papiercollage, Quarzsand, Stoffe und vieles mehr kombinieren.

Zusätzlich beinhaltet der Kurs Impulse zur Bildgestaltung, Farbenlehre sowie Einblicke in die Kunstgeschichte. Pro Semester besuchen die Malklassen im Rahmen des Kurses entweder eine geführte Ausstellung oder eine Künstler/-in in ihrem Atelier.

Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene.
Kurseinstieg und unverbindliche Schnupperlektionen jederzeit möglich! Halbe Kurse sind möglich.

Datum

- **K 4/I:** Mittwoch, 2. März bis 13. April,
13.45-16.00 Uhr, (7x), halber Kurs (4x) möglich
- **K 4/II:** Mittwoch, 2. März bis 13. April,
16.30-18.45 Uhr, (7x), halber Kurs (4x) möglich
- **K 4/III:** Mittwoch, 4. Mai bis 13. Juli,
13.45-16.00 Uhr, (10x ohne 1. Juni),
halber Kurs (5x) möglich
- **K 4/IV:** Mittwoch, 4. Mai bis 13. Juli,
16.30-18.45 Uhr, (10x ohne 1. Juni),
halber Kurs (5x) möglich

Ort

Handarbeitszimmer 26.0,
Schulhaus Oberer Hitzberg

Leitung Tiziana Cafagna Walt, tiziana-cafagna.ch

Kurspreis

K 4/I: CHF 385.-, ½-Kurs CHF 220.-
(plus Materialkosten CHF 35.- bzw. 20.-)
K 4/II: CHF 385.-, ½-Kurs CHF 220.-
(plus Materialkosten CHF 35.- bzw. 20.-)
K 4/III: CHF 550.-, ½-Kurs CHF 275.-
(plus Materialkosten CHF 50.- bzw. 25.-)
K 4/IV: CHF 550.-, ½-Kurs CHF 275.-
(plus Materialkosten CHF 50.- bzw. 25.-)

Bridge

In diesem Kurs erhalten Sie einen theoretischen Input, um Ihre Spielfähigkeiten auszubauen. Selbstverständlich wird das Gelernte in einem anschliessenden Spiel angewendet. Der Kurs richtet sich an Personen, die über Grundkenntnisse in Bridge verfügen.

Datum

- **K 5:** Mittwoch, 2. März bis 18. Mai,
14.00-17.00 Uhr, wöchentlich
(10x ohne Schulferien)

Ort

Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg
Leitung Azza Sawaf
Kurspreis K5: CHF 80.-

Fortsetzung auf
Rückseite

Yoga	Hatha-Yoga mit Andreas Haake - körperbetontes Yoga mit flexibilisierenden und kraftvollen Übungen, bewusster Atemführung, entspannenden und meditativen Sequenzen. Der Kurs steht Männern und Frauen jeden Alters und Konstitutionstyps gleichermaßen offen. Regelmässiges praktizieren von Yoga bringt Körper und Geist in Balance und führt zu mehr Lebensqualität.	Datum ➤ K 6/I: Donnerstag, 3. März bis 14. Juli, 18.30-19.30 Uhr, (15x ohne Schulferien, ohne 14. April, ohne 26. Mai und ohne 2. Juni) ➤ K 6/II: Donnerstag, 3. März bis 14. Juli, 19.45-20.45 Uhr, (15x ohne Schulferien, ohne 14. April, ohne 26. Mai und ohne 2. Juni)	Ort Singsaal, Schulhaus Oberer Hitzberg Leitung Andreas Haake, dipl. Yogalehrer YS, Yoga-Therapeut, Ayurveda-Komplementär-Therapeut und Bewegungsschauspieler andreas-haake.ch Kurspreis K 6/I: CHF 376.-, K 6/II: CHF 376.-
Klettern	Du kletterst gern auf Bäume, Felsblöcke und Kletterstangen und bist zwischen 14 und 18 Jahre alt? Hier lernst du spielerisch die Grundtechniken des Boulderns (seilfreies Klettern in Absprunghöhe) und Kletterns kennen (inklusive Sicherungstechniken: Toprope und Vorstieg). Geplant sind aber auch Exkursionen und das Schrauben eigener Routen, in denen deine Kreativität gefragt ist.	Datum ➤ K7: Freitag, 4. März bis 15. Juli, 15.30-17.45 Uhr, (16x ohne Schulferien, ohne 15. April und ohne 27. Mai)	Ort Turnhalle Allmendli Leitung Kurt von Wantoch, Oberstufen- und Sportlehrer, GSEH Erlenbach/Herrliberg Kurspreis K 7: CHF 528.- (inkl. Material)
Atempower Wie Sie die Kraft der Atmung für sich nutzen	Was beeinflusst unsere Atmung? Und wie wirkt sich die Art, wie wir atmen auf unseren Körper und unsere Emotionen aus? In diesem Kurs schauen wir die vielseitigen Facetten des Atmens an und geben ihm mehr Raum und Kraft. Mit gezielten Atem- und Körperübungen verbessern die Teilnehmenden ihr	Wohlbefinden und Körpergefühl - sei dies für Ihre sportlichen Aktivitäten oder den Alltag. Es sind keine speziellen Anforderungen nötig. Die meisten Übungen können auch auf dem Stuhl sitzend ausgeführt werden.	Datum ➤ K 8: Dienstag, 15. März, 19.30-21.00 Uhr Ort Aula, Schulhaus Oberer Hitzberg Leitung Nathalie Meyer, Atemtherapeutin, nathalie-meyer-bewegt.com Kurspreis K8: CHF 50.-
Laziza's orientalischer Brunch	Möchten Sie sich mit einem grossartigen, orientalischen Brunch verwöhnen? Sie lernen in diesem Kurs, wie man Kisch kè-Joghurt, Kichererbsensalat, Tymianbrötchen und viele weitere orientalische Brunch-Köstlichkeiten zubereitet.	Datum ➤ K 9: Sonntag, 20. März, 11.00-14.30 Uhr	Ort Schulküche 08.0, Schulhaus Oberer Hitzberg Leitung Azza Sawaf Kurspreis K 9: CHF 55.- (plus Lebensmittelkosten CHF 40.-)
Die gewinnende Art sich abzugrenzen	Kennen Sie das Gefühl, noch schnell nebenbei etwas für die Nachbarin erledigen, dann kümmern Sie sich um das Anliegen der Vorgesetzten oder Kunden, erledigen Wünsche der Freundin, des Partners oder der Kinder. Wenn Sie zu oft «Ja» zu anderen sagen, sagen Sie gleichzeitig «Nein» zu sich, zu Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Zielen. Werden Sie Pilot/-in Ihrer Ziele und sorgen Sie dafür, dass Sie wieder	mehr in der Balance sind und auch Ihre Batterien wieder füllen können. Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die Methoden und Formulierungen kennen lernen möchten, um sich beruflich und privat besser abzugrenzen. Datum ➤ K 10: Samstag, 26. März, 9.00-15.30 Uhr (inkl. 30 Minuten Mittagspause)	Ort Handarbeitszimmer 26.0, Schulhaus Oberer Hitzberg Leitung Jacqueline Steffen, Betriebsökonomin HWV, Trainerin und Coach Inhaberin von THE Business Training Company GmbH, btco.ch Kurspreis K 10: CHF 150.-
Annabelles Sommerküche	Als Vorfreude auf die warmen Tage werden wir ein Sommerbuffet zubereiten: Apéro-Cocktail, frische Salate, Fisch und Fleisch, das gut vorbereitet werden kann. Natürlich darf ein herrliches Dessert zum Schluss nicht fehlen.	Datum ➤ K 11: Donnerstag, 7. April, 18.00-ca. 22.00 Uhr Leitung Annabelle Knaur, dipl. Köchin und Ernährungsberaterin sowie Buchautorin	Ort Schulküche 08.0, Schulhaus Oberer Hitzberg Kurspreis K 11: CHF 55.- (plus Lebensmittelkosten CHF 40.-)
Oster-geschenke basteln mit ätherischen Ölen	Überrasche deine Lieben mit tollen, kleinen, selbst gebastelten Weihnessgeschenken wie zum Beispiel Seife oder Badezusatz. Wir verwenden reine ätherische Öle, die wunderbar duften.	Der Kurs eignet sich für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person sowie für Erwachsene. Datum ➤ K 12: Samstag, 9. April, 10.00 - 11.30 Uhr	Ort Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg Leitung Nathalie Bürki Kurspreis K 12: Erwachsene CHF 28.- (plus Materialkosten CHF 20.-), Kinder nur Materialkosten CHF 20.-
Workshop mit ätherischen Ölen für Erwachsene	Erlebe eine vielseitige Duftwelt in gemütlichem Ambiente. Wir stellen Handcrème, Duftroller sowie Lavendelsalzpeeling her und tauchen ein in die Welt der ätherischen Öle.	Datum ➤ K 13: Samstag, 7. Mai, 10.00 - 12.00 Uhr Ort Schulküche, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Nathalie Bürki Kurspreis K 13: CHF 32.- (plus Materialkosten CHF 20.-)
Laziza's orientalischer Apéro	Möchten Sie Ihre Gäste mit einem orientalischen Apéro überraschen? In diesem Kochkurs lernen Sie, wie verschiedene orientalische Finger-Food-Köstlichkeiten zubereitet werden.	Datum ➤ K 14: Mittwoch, 15. Juni, 18.00 - 22.00 Uhr Ort Schulküche 08.0, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Azza Sawaf Kurspreis K14: CHF 55.- (plus Lebensmittelkosten CHF 40.-)
Sticken	Sticken ist eine kreative, intuitive und meditative Tätigkeit. Sie erhalten die Gelegenheit, die Handstickerei bei verschiedenen Stickarten zu erlernen oder bereits vorhandene Kenntnisse zu vertiefen. In einem Tagesworkshop wird das traditionelle Sticken ausführlich und intensiv behandelt. Die Kursleiterin spricht Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Portugiesisch.	Datum ➤ K 15: Samstag, 25. Juni, 9.00 - 15.00 Uhr (davon eine Stunde Pause) Ort Handarbeitszimmer 26.0, Schulhaus Oberer Hitzberg	Leitung Andrea Wolf-Simone, Modedesignerin, Dipl. Master of Arts in Design ZHdK mit internationaler Erfahrung (Balmain Paris, Opernhaus Zürich) digitaltactility.com Kurspreis K15: CHF 125.- (plus Materialkosten ca. CHF 40.-)