

ERWACHSENENBILDUNG

2025/2026

Sivananda Yoga

Yoga mit Krankenkassenanerkennung

Dauer: 10 Lektionen
Tag & Zeit: ab Montag, 01.09.2025, 19.15 - 20.45 Uhr
ab Dienstag, 02.09.2025, 19.15 - 20.45 Uhr
ab Mittwoch, 03.09.2025, 08.30 - 10.00 Uhr
Ort: Schulhaus Herbriggen
Kosten: CHF 230.-
Teilnehmer: mind. 8 Personen / max. 12 Personen
Anmeldefrist: 30.08.2025
Leitung: André Imboden, 078 798 02 10

Badminton (gemischt) St. Niklaus und / oder Herbriggen

Dauer: ab September 2025 - Juni 2026
Tag & Zeit: Montag- oder Mittwochabend, St. Niklaus
Dienstagabend, Herbriggen
Ort: Turnhalle St. Niklaus und / oder Turnhalle Herbriggen
Kosten: Jahresbeitrag CHF 60.- (Schnuppern gratis)
Anmeldefrist: keine
Leitung: St. Niklaus: Claudine Jeiziner, 078 788 36 85
Herbriggen: Benno Imboden, 079 414 95 71

Mach mit - Blib fit mit Intervalltraining

Dauer: ab 02.09.2025
Tag & Zeit: Dienstag, 19.30 - 20.30 Uhr
Ort: Spiegelsaal St. Niklaus
Kosten: CHF 100.- für 10 Abende
Teilnehmer: 10 - 20 Personen
Anmeldefrist: 27.08.2025
Leitung: Mareike Imboden (Dipl. Instruktorin)
079 662 55 75

Sommer Fit

Dauer: Mitte Juni bis September 2025
Tag & Zeit: jeden Dienstag von 10.00 - 11.00 Uhr
Ort: Zum See (Kneippanlage Grächen)
Kosten: 1 x CHF 15.- / 10er Abo CHF 120.-
Teilnehmer: 2 - 8 Personen
Leitung: Physiotherapie & Fitness Grächen
079 449 83 16

Turnen, Spielen – blieb fit und gesund

Dauer: ab September 2025
Tag & Zeit: Mittwochnachmittags und/oder abends:
14.00 - 15.00 Uhr und/oder 20.00 - 21.30 Uhr
Ort: Turnhalle St. Niklaus
Kosten: CHF 60.- (Schnuppern gratis)
Leitung: Brigitte Heinzmann, 076 349 20 27
Myriam Brantschen, 078 898 42 27

Kochkurs «Immunsystem stärken – fit durchs ganze Jahr»

Dauer: ein Abend
Tag & Zeit: Mittwoch, 19.11.2025, 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Schulküche, OS St. Niklaus
Kosten: CHF 55.- (inkl. 3-Gang-Menü, Getränke & Unterlagen)
Anmeldefrist: 15. 11. 2025
Teilnehmer: 5 - 12 Personen
Leitung: Flavia Salzgeber, Ernährungstrainerin, SHS,
078 749 80 12

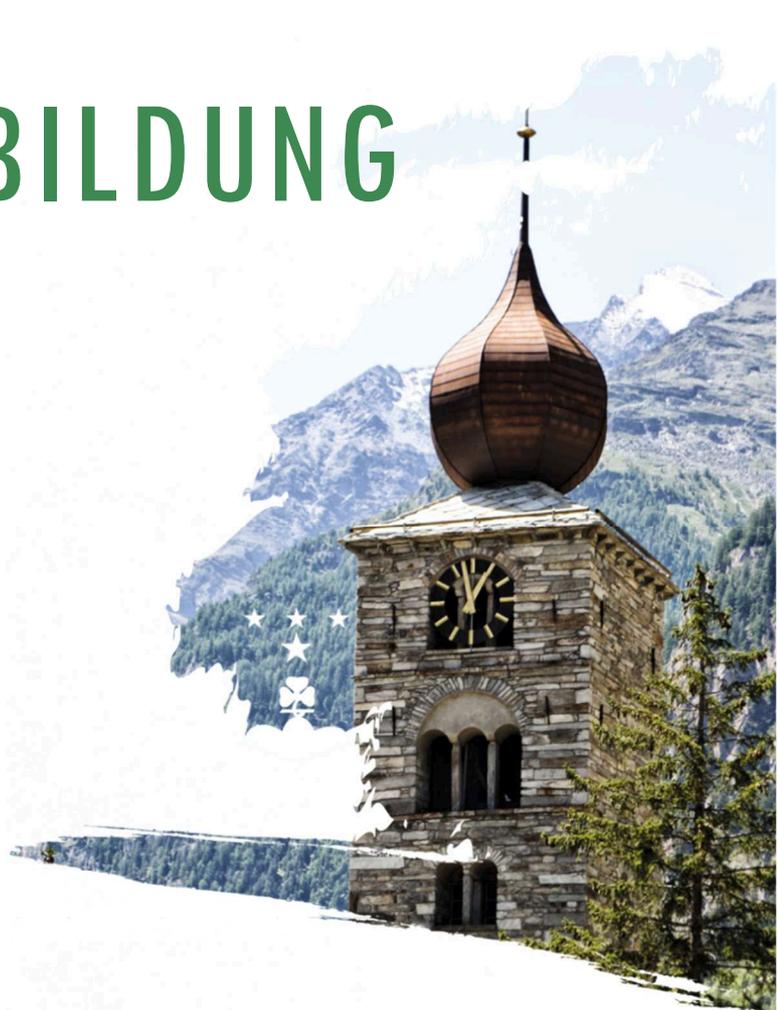
Lehrlingsbetreuung

Alle Lernenden haben im Jahr 2025/2026 wiederum die Möglichkeit, sich gemeinsam an diversen Samstagen (vormittags von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr, nach Absprache sind auch andere Wochentage / Zeiten möglich) verschiedenen Lernaufgaben zu widmen. Während der Zeit vom September bis Juni steht eine kompetente Person im Regionalschulhaus zur Verfügung. Die Jugendlichen können so gegenseitig und vom Wissen des Betreuers profitieren. Teilnehmen können sowohl Lernende der Berufsschule als auch Besucher anderer Mittelschulen.

Die Lehrlingsbetreuung ist für 2025/2026 wie folgt geplant:

Sept. 2025	06. /13. /20. /27.
Okt. 2025	04. /11. /30.
Nov. 2025	08. /15. /22. /29.
Dez. 2025	06. /13. /20.
Jan. 2026	10. /17. /24. /31.
Feb. 2026	07. /14. /28.
März 2026	07. /14. /21. /28.
April 2026	04. /18. /25.
Mai 2026	02. /09. /16. /23.
Juni 2026	06.

Der Elternbeitrag beträgt CHF 7.50 pro Stunde. Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, sich jeweils anfangs der Woche telefonisch beim Verantwortlichen, Herrn André Imboden, anzumelden (Natel 078 798 02 10). Für weitere Fragen steht dieser gerne zur Verfügung.



Heilkräuter kennenlernen und verarbeiten

Kurs 1 Heilkräuter kennenlernen und verarbeiten
Dauer: ab sofort oder nach Absprache
Zeit: 10.00 bis 17.00 Uhr oder nach Absprache
Ort: St. Niklaus
Teilnehmer: 1 - 9 Personen
Kosten: CHF 130.-
Anmeldefrist: auf Anfrage
Kursinfos: Kräuterwanderung mit allen Sinnen unterwegs, Salz, Öl, Tinktur, Salbe oder Bündel herstellen, zusammen kochen

Kurs 2 Räuchern mit einheimischen Pflanzen
Dauer: ab sofort oder nach Absprache
Zeit: 16.00 bis 21.00 Uhr oder nach Absprache
Ort: St. Niklaus
Teilnehmer: 1 bis 4 Personen
Kosten: CHF 99.-
Kursinfos: einheimische Pflanzen, Räucherarten kennenlernen, eigene Räuchermischung zusammenstellen, Suppe kochen, kleine Räucherreise
Anmeldefrist: auf Anfrage
Leitung: Barbara Juon, 079 709 68 92
www.babasubstanz.ch

Jassrunde - Jassclub Zaniglas

Dauer: ab Mitte Oktober 2025
Tag & Zeit: ca. alle 2 Wochen ab 19.00 Uhr
Ort: verschiedene
Kosten: CHF 7.- pro Abend
Leitung: Gerlinde Imboden, 076 494 29 77

Nothilfekurs bei Kleinkindern

Dauer: 2 Tage
Tag und Zeit: 15.09.2025 & 17.09.2025
19.00 – 22.00 Uhr
Kosten: CHF 120.-
Anmeldung: samariterzaniglas.ch
Leitung: Samariterverein Zaniglas

BLS-AED -SRC Komplet

Dauer: 3.5 Stunden
Tag und Zeit: 01.10.2025 von 18.30 – 22.00 Uhr
Kosten: CHF 120.-
Anmeldung: samariterzaniglas.ch
Leitung: Samariterverein St. Niklaus
info@samariterzaniglas.ch

Nothilfekurs Blended Learning

Tag und Zeit: 15.11.2025, 08.30 – 16.30 Uhr
Kosten: CHF 150.-
Anmeldung: samariterzaniglas.ch
Leitung: Samariter Zaniglas
info@samariterzaniglas.ch

Französisch als Fremdsprache (A1 / A2)

Kursdauer: ab September 2025 bis April 2026
Kursdaten: nach Vereinbarung, ab 18.00 Uhr
Ort: OS-Schulhaus St. Niklaus
Kosten: CHF 30.- pro Lektion (90 min)
Teilnehmer: mind. 3 Personen
Leitung: Rosemarie Fivaz, 079 798 89 21

Kirche für Familien

In St. Niklaus findet ca. einmal monatlich ein voreucharistischer Gottesdienst statt. Alle Kinder, die noch nicht bei der 1. Kommunion waren, sind herzlich willkommen. Die Eltern und älteren Geschwister haben die Gelegenheit, währenddessen die Messe zu besuchen.

Tag und Zeit: Samstag, 18.40 Uhr, während der Vorabendmesse
Ort: Krypta St. Niklaus

Der voreucharistische Gottesdienst findet an folgenden Daten statt:
13.09.2025 / 15.11.2025 / 24.01.2026 / 21.02.2026 /
21.03.2026 / 11.04.2026 / 06.06.2026

Krabbelgruppe

Wir treffen uns ab September 2025 wie gewohnt, an den unten aufgeführten Daten (13.30 bis 15.30 Uhr), in Herbruggen zum Spielen für die Kleinen und zum Austausch für die Eltern.

Die Krabbelgruppe findet für alle Kinder von 0 – 4 Jahre statt. Ältere Geschwister sind selbstverständlich auch willkommen. Der Nachmittag kostet CHF 5.- inkl. Kaffee und Kuchen.

Wir treffen uns an folgenden Daten:
26.09.2025 31.10.2025 21.11.2025
19.12.2025 30.01.2026 27.02.2026
27. 03.2026 24.04.2026 29.05.2026
19.06.2026

Weitere Anlässe (zum Vormerken):
Laternen basteln: 21.11.2025
Osterbasteln: 27.03.2026
Abschluss: 19.06.2026

Weitere Infos zu den speziellen Tagen werden immer vorher im WhatsApp Chat kommuniziert.

Das «Kreis junger Mütter» - Team
Katja Gruber 079 740 75 83
Ilona Schnidrig 079 555 00 26

Damen Volleyball

Dauer: ab September 2025
Tag und Zeit: jeden Donnerstag von 20.00 – 22.00 Uhr
Ort: Turnhalle St. Niklaus
Kosten: Jahresbeitrag CHF 150.-
Leitung: Marie-Luise Summermatter, 079 315 72 93

Deutsch für Fremdsprachige

Dauer: je nach Teilnehmer
Tag & Zeit: Mittwochnachmittag, Zeit nach Vereinbarung
Ort: St. Niklaus OS
Kosten: nach Absprache
Teilnehmer: mind. 2 Personen
Anmeldefrist: Mitte August
Leitung: Christine König, 078 858 44 66

Kochkurs « im Flow mit gesunder Ernährung & Wohlbefinden

Dauer: ein Abend
Tag & Zeit: Mittwoch, 10.06.2026, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort: Schulküche, OS St. Niklaus
Kosten: CHF 55.- (inkl. 3-Gang-Menü, Getränke und Unterlagen)
Anmeldefrist: 07.06.2026
Teilnehmer: 5 – 12 Personen
Leitung: Flavia Salzgeber, Ernährungstrainerin, SHS,
078 749 80 12