

Kursangebot

Frühling/Sommer 2024

Grüezi mitenand

Ich habe Mitte Dezember die Schulleitung von Tanja Nater übernommen.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die bisherige Schulleiterin.

Liebe Tanja – Danke für deinen großartigen und engagierten Einsatz in den letzten Jahren!

Es ist uns gelungen, wieder engagierte und kompetente Kursleiter:innen zu gewinnen.

Wir hoffen, dass auch für Ihren Geschmack etwas ist, und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Wie immer ist bei allen Kursen die Platzzahl beschränkt. Bei grossem Interesse wird eventuell ein zusätzlicher Kurs stattfinden.

Bei auswärtigen Kursen kann eine Fahrgemeinschaft organisiert werden.

Ich freue mich auf viele Anmeldungen über den QR-Code auf der Rückseite des Flyers.

Freundliche Grüsse

Miriam Kurtz, Schulleiterin

Bewegt & Entspannt in den Frühling

An diesem Abend werden wir uns von Kopf bis Fuss durchbewegen.

Mit einer Bewegungssequenz und anschliessendem Krafttraining werden wir unseren Körper aus dem Winterschlaf bringen und den Abend mit einer ausgiebigen Dehn- und Entspannungseinheit abschliessen.

Kursleitung:

Nadine Leu,
dipl. Bewegungspädagogin,
Trüllikon

Kursdatum:

Mittwoch, 27. März 2024

Dauer:

19:00 – 20:30 Uhr

Kursort:

Widmergässler Wybühni,
Widmergasse 9
8466 Trüllikon

Kurskosten:

Fr. 38.00

Mitnehmen:

Sportkleider, evtl. warmer Pulli für die Entspannung, Hallenturnschuhe oder Rutschsocken



"Pizza, Pasta & Co - hausgemacht"

Wir stellen selbst Pasta wie hausgemachte Nudeln, fein gefüllte Ravioli oder gluschtige Cannelloni her. Passend zu diesen italienischen Gerichten werden wir auch verschiedene Saucen sowie Vorspeise und Dessert zubereiten. Ausserdem kreieren wir spannende Pizza-Variationen. Anschliessend geniessen wir das Menu bei gemütlichem Beisammensein und einem feinen italienischen Wein.

Kursleitung:

Karin Tobler-Ruckstuhl,
Hauswirtschaftslehrerin,
Gütighausen

Kursdatum:

Dienstag, 9. April 2024

Dauer:

18:30 – 22:00 Uhr

Kursort:

Sekundarschule Ossingen

Kurskosten:

Fr. 57.00

Materialkosten:

ca. Fr. 25.00

Mitnehmen:

Schürze, Schreibzeug, Getränke (Rotwein ist in den Materialkosten inbegriffen) evtl. Vorratsdose



Kursangebot

Vortrag zum Vorsorgeauftrag

Wer sorgt für mich, wenn ich infolge eines Unfalls, wegen einer schweren Erkrankung oder wegen Altersschwäche urteilsunfähig werde? Sie erfahren an diesem Abend, dass das Gesetz dafür eine Regelung parat hat und dass es aber auch möglich ist, selbst zu bestimmen, durch wen man vertreten werden will.

Wir besprechen den Inhalt eines Vorsorgeauftrags und Sie erhalten einen Mustertext mit ein paar weiteren Tipps. Damit können Sie zuhause Ihren eigenen Vorsorgeauftrag erstellen.

Kursleitung:

Köbi Zuber, Inhaber des Zürcher Notarpatentes, Dorf

Kursdatum:

Mittwoch, 10. April 2024

Dauer:

19:00 – 20:30 Uhr

Kursort:

Primarschule Ossingen
Aula

Kurskosten:

Fr. 38.00



Bild: Freepik.com. Dieses Cover wurde mit Ressourcen von Freepik.com erstellt.

Kinesiologisches Muskeltesten

Lernen Sie den kinesiologischen Muskeltest kennen und experimentieren Sie spielerisch damit. Im Laufe des Abends testen Sie mit dem Muskeltest die Farben aus, welche ausgleichend auf Ihr Energiesystem wirken.

Kursleitung:

Eva-Maria Würsch,
Praxis für Kinesiologie, Klang
& Gesundheit, Ossingen

Kursdatum:

Dienstag, 23. April 2024

Dauer:

18:00 – 21:00 Uhr

Kursort:

Sekundarschule Ossingen

Kurskosten:

Fr. 52.00

Materialkosten:

Fr. 5.00 für die Unterlagen



Pflanzenführung

Erleben Sie die Vielfalt der Natur in ihrer schönsten Pracht. Eine persönlich geführte Botanische Wanderung an der Gräte. Geniessen Sie die Buntheit des Immenblatts, Leinblatts und vielem mehr. Dank der Fachkompetenz der Kursleitung lernen Sie die Fülle der Pflanzenwelt in der persönlichen Führung direkt vor Ort kennen.

Kursleitung:

Martin Gmeinder,
Pflanzenspezialist, Ossingen

Kursdatum:

Samstag, 27. April 2024

Dauer:

14:15 – 16:45 Uhr

Kursort:

Merishausen, Schaffhausen

Kurskosten:

Fr. 48.00



Kursangebot

Dance Fit Workshop

In diesem Tanzfitness-Kurs werden Tanz- mit Aerobic-Elementen schwungvoll verbunden, so dass ein intensives tänzerisches Herzkreislauftraining mit feuriger und energiegeladener Musik entsteht.

Kursleitung:

Ersilia Boss, Tänzer & Aerobic Instruktor, Stammheim

Kursdatum:

Donnerstag, 2. Mai 2024

Dauer:

19:00 – 20:30 Uhr

Kursort:

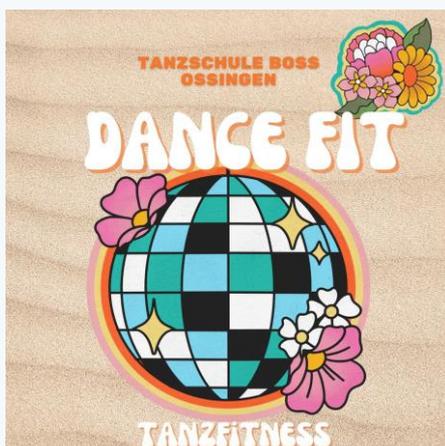
Tanzschule Boss,
Truttikerstrasse 15, Ossingen

Kurskosten:

Fr. 38.00

Mitnehmen:

Bequeme Turnkleider,
Hallen/Turnschuhe,
Trinkflasche



Achtsamkeit im Alltag

In diesem Kurs lernen Sie anhand von **Mudras**, wie sie auf allen Ebenen wirken:

- Gegen körperliche Beschwerden
- Gegen Stress
- Zur geistigen Erfrischung
- Für seelisches Gleichgewicht

Und mit **Kurzmeditationen**:

- Gut in den Tag zu starten
- Stress & Hektik zu reduzieren
- Im Einklang mit sich selbst zu sein
- Energie und Schwingung zu erhöhen

Um auch nach dem Kurs auf dem Achtsamkeitsweg zu bleiben, erhalten Sie Mudras Kärtchen und drei Kurzmeditationen.

Kursleitung:

Patrizia Folcini, Ossingen

Kursdatum:

Samstag, 4. Mai 2024

Dauer:

09:00 – 10:30 Uhr

Kursort:

Sekundarschule Ossingen

Kurskosten:

Fr. 38.00

Mitnehmen:

Decke und/oder Kissen zum Sitzen/Liegen



Kinderkurs: Filzkurs für Kinder

Die Kinder dürfen selbst auswählen, ob sie Seife umfilzen oder «Schatztruckli» filzen möchten.

In der lässigen Filz-Werkstatt «im Stall» werden Kinderbastelträume wahr.

Kursleitung:

Esther Stalder-Meier,
Filzfrachfrau, Flaach

Kursdatum:

Mittwoch, 15. Mai 2024

Dauer:

14:00 – 17:00 Uhr

Kursort:

Filz-Werkstatt «im Stall» in
Flaach

Langenstrasse 18,
8416 Flaach

Kurskosten:

Fr. 37.00

Materialkosten:

Fr. 4.00 plus 2.00 für Zvieri

Bitte bei der Anmeldung Alter und Name des Kindes angeben.



Kursangebot

Trockenblumen

Erarbeiten Sie eine Gestaltung für an die Tür oder einen Raumschmuck aus verschiedenen Trockenblumen. Das Beste daran? Es hält für immer... Gestalten Sie Ihr Werkstück nach eigener Vorstellung, mit mir als fachgerechte Unterstützung. Wir arbeiten mit einer grossen Auswahl an Naturmaterialien und es gibt auch verschiedene Umsetzungsmöglichkeiten. So findet sicherlich jede*r das passende für das eigene Zuhause oder auch als Geschenk. Kreieren Sie Ihr eigenes natürliches Wunderwerk. Ich freue mich auf Sie.

Kursleitung:

Svenja Pfaffhauser, Floristin, Ossingen

Kursdatum:

Montag, 3. Juni 2024

Dauer:

19:00 – 21:30 Uhr

Kursort:

Sekundarschule Ossingen

Kurskosten:

Fr. 48.00

Materialkosten:

Fr. 60.00



Hybris Schmuck

An diesem Abend fertigen Sie wunderschöne und individuelle Schmuckstücke aus Chirurgienstahl und Schmuckkeramik an.

Eine grosse Auswahl an Rohlinge für Ohringe, Anhänger, Fingerringe und Armbänder steht zur Verfügung. Sie bilden die Basis für die einzigartigen Schmuckstücke.

Kursleitung:

Barbara Denzler, Hybris-Schmuckdesignerin, Hallwil

Kursdatum:

Dienstag, 18. Juni 2024

Dauer:

18:30 – 22:00 Uhr

Kursort:

Sekundarschule Ossingen

Kurskosten:

Fr. 57.00

Materialkosten:

Fr. 14.00 – 25.00 pro Schmuckstück



Anmeldung & Kleingedrucktes

Mit dem QR-Code direkt zur Anmeldeseite der FBS:



oder mit folgendem Link:

www.sekossingen.ch/fortbildung-gsschule/kursanmeldung

Detaillierte Informationen zur Anmeldung finden Sie online.

Sie sind Kursleiter?

Sie sind kreativ, können etwas sehr gut, haben Freude daran, mit anderen Menschen etwas durchzuführen oder Sie bieten bereits eigene Kurse an? Dann melden Sie sich bei mir. Ich bin immer auf der Suche nach Neuem.

Nichts für Sie dabei gewesen?

Ist heute nichts für Sie dabei? Melden Sie sich mit Wünschen oder Ideen bei mir. Ich bin immer auf der Suche nach neuen Inspirationen.

Jugendliche unter 18 Jahren bezahlen nur die Hälfte der Kurskosten (ausgenommen hiervon sind Kinderkurse). Bitte den Jahrgang bei der Anmeldung angeben.

Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer:innen.

Miriam Kurtz

fortbildungsschule@sekossingen.ch