



# Kursangebot

## Line Dance

Line Dance ist mehr als nur Country Music! Sie tanzen an diesen zwei Abenden in Reihen und Linien ohne festen Tanzpartner. Es wird nicht nur zu Country Music, sondern auch zu verschiedenen anderen Musikrichtungen getanzt. Keine Vorkenntnisse nötig.

### Kursleitung:

Monika Held, Leiterin der Rhine River Dancers, Schaffhausen

### Kursdatum:

Donnerstag, 24. Okt. 2024 &  
Donnerstag, 31. Okt. 2024

### Dauer:

19.30 – 21.00 Uhr

### Kursort:

Gemeindehaussaal Truttikon,  
Hinterdorfstrasse 2, Truttikon

### Kurskosten:

Fr. 52.00

### Mitnehmen:

Tanzschuhe (wer hat) oder bequeme Schuhe mit Sohlen, welche nicht am Boden kleben und bremsen, und welche den Boden nicht zerkratzen. (Winterschuhe definitiv nicht geeignet)



Der Kurs wird durchgeführt ab 6 Teilnehmer.

## Lichterrahmen

Aus Holz- und Acryl-Klötzchen entstehen an diesem Kurs coole Lichterrahmen.

Diese sind seitlich offen und werden mit einem LED-Flaschenlicht (Batterie) bestückt

Es stehen verschiedenste Schablonen und Pasten zur Verfügung.

Am Kursabend besteht die Möglichkeit mehrere Lichterrahmen herzustellen.

### Kursleitung:

Rahel Bär,  
Pischte-Paschte Kreativ-Chäller, Niederneunforn

### Kursdatum:

Mittwoch, 30. Okt. 2024

### Dauer:

19.00 – 21.30 Uhr

### Kursort:

Sekundarschule Ossingen

### Kurskosten:

Fr. 48.00

### Materialkosten:

Fr. 15.00 / je Lichterbox

### Mitnehmen:

Malschürze oder alte Kleider welche farbig werden dürfen



Der Kurs wird durchgeführt ab 5 Teilnehmer.

## Qi Gong – Harmonie von Körper und Geist

Tauchen Sie ein in die jahrtausendalte chinesische Praxis des Qi Gong, einer Kombination aus sanften Bewegungen, bewusster Atmung und Meditation. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und Ihre Lebensenergie (Qi) zu stärken. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – entdecken Sie, wie Qi Gong Ihre Gesundheit fördert und Ihre Lebensqualität steigert. Beginnen Sie Ihre Reise zu mehr Balance und Wohlbefinden.

### Kursleitung:

Daniela Käser, Tai Chi Lehrerin, Kaltenbach

### Kursdatum:

Samstag, 2. Nov. 2024

### Dauer:

09.30 – 10.30 Uhr

### Kursort:

Sekundarschule Ossingen

### Kurskosten:

Fr. 34.00

### Mitnehmen:

Turnkleider



Der Kurs wird durchgeführt ab 3 Teilnehmer.

# Kursangebot

## Herbstgerichte mit Wild

In diesem Kochkurs kommen Sie in den Genuss von feinen, herbstlichen Gerichten mit Wild in verschiedenen Variationen. Sie lernen deren Zubereitungsarten und Vielfältigkeit. Dabei fehlen auch weitere typische Herbstzutaten wie Pilze oder Marroni nicht. Abgerundet werden die Gerichte mit passenden Vorspeisen und einem Dessert.

**Kursleitung:**  
Karin Tobler,

**Kursdatum:**  
Mittwoch, 6. Nov. 2024

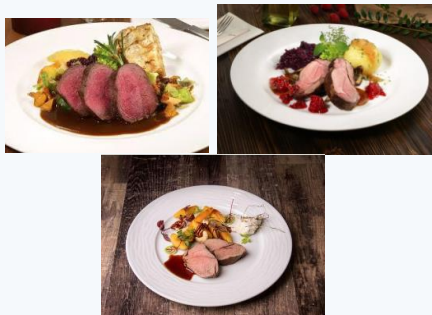
**Dauer:**  
18.30 – 22.00 Uhr

**Kursort:**  
Sekundarschule Ossingen

**Kurskosten:**  
Fr. 57.00

**Materialkosten:**  
Fr. 30.00 für Lebensmittel

**Mitnehmen:**  
Schürze, Schreibzeug,  
Getränke, Vorratsgeschirr für  
Resten



Der Kurs wird durchgeführt ab 6 Teilnehmer.

## 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:**  
Dienstag, 12. Nov. 2024

**Dauer:**  
09.00 – 10.30 Uhr

**Kursort:**  
Tanzschule Boss,  
Truttikerstrasse 15, Ossingen

**Kurskosten:**  
Fr. 38.00

**Mitnehmen:**  
Bequeme Turnkleider,  
Hallen/Turnschuhe,  
Trinkflasche



Der Kurs wird durchgeführt ab 4 Teilnehmer.

## Achtsamkeit im Alltag II

In diesem Kurs geht es um vier Themen.

Sie lernen weitere starke Mudras kennen:

- gegen Schlaflosigkeit
- löst Verstopfungen und Krämpfe
- Reguliert den Menstruationszyklus
- Hilfe bei Gewichtszunahme und reduziert den Appetit
- Gegen Stress und Demotivation

Ein weiteres Thema wird das Heilströmen (Jin Shin Jyutsu) sein.

Sowie Die Kraft der Finger. Zum Abschluss werden wir eine Lichtmeditation machen.

**Kursleitung:**  
Patrizia Folcini, Ossingen

**Kursdatum:**  
Samstag, 23. Nov. 2024

**Dauer:**  
09.00 – 10.30 Uhr

**Kursort:**  
Sekundarschule Ossingen

**Kurskosten:**  
Fr. 38.00

**Mitnehmen:**  
Decke und/oder Kissen zum  
Sitzen/Liegen



Der Kurs wird durchgeführt ab 4 Teilnehmer.

# Kursangebot

## Vortrag über ADHS

Wollen Sie mehr über ADHS wissen, Ihr Wissen vertiefen und Verständnis aufbauen? Mit diesem Vortrag möchte ich informieren, erklären und sensibilisieren.

Sie erfahren, was ADHS ist, welche Ursachen dahinterstecken, welche Symptome auftreten, welche Auswirkungen es hat, Sie lernen die Stärken von ADHS-Betroffenen und Unterstützungsmöglichkeiten kennen. Der Vortrag richtet sich an betroffene, wie auch an nicht-betroffene Erwachsene, Eltern, Bezugspersonen und alle weiteren Interessierten, die mehr über ADHS erfahren möchten.

### Kursleitung:

Sandra Ittin, DAS dipl. ADHS-Coach PLI®, Kursleiterin PLI®, Stammheim

### Kursdatum:

Donnerstag, 28. Nov. 2024

### Dauer:

19.00 – 20.30 Uhr

### Kursort:

Primarschule Ossingen

### Kurskosten:

Fr. 38.00



Der Kurs wird durchgeführt ab 4 Teilnehmer.

## Sträucher und Rosen schneiden

Unter fachkundiger Anleitung erlernen wir die winterliche Pflege unserer Sträucher und Rosen. In verschiedenen Ossinger Gärten werden wir das Schneiden praktisch üben können. Für diesen Kurs gibt es ein Verschiebungsdatum, da wir keine eingeschneiten Rosen und Sträucher schneiden können.

### Kursleitung:

Martin Gmeinder, Gärtner, Ossingen

### Kursdatum:

Samstag, 8. Feb. 2025

### Verschiebedatum:

Samstag 15. Feb. 2025

### Dauer:

09.00 – 11.30 Uhr

### Kursort:

Gärten in Ossingen

### Kurskosten:

Fr. 48.00

### Mitnehmen:

Gartenschere,  
Gartenhandschuhe



Der Kurs wird durchgeführt ab 5 Teilnehmer.

## Anmeldung & Kleingedrucktes

Mit dem QR-Code direkt zur Anmeldeseite der FBS:



oder mit folgendem Link:

[www.sekossingen.ch/fortbildung-gsschule/kursanmeldung](http://www.sekossingen.ch/fortbildung-gsschule/kursanmeldung)

Die Anmeldung ist **verbindlich** und das Kursgeld muss **im Voraus** bezahlt werden.

Die Anmeldungen werden ab **02.09.24** in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sobald sich genügend Teilnehmer: innen angemeldet haben, erhalten Sie eine Kursbestätigung und Sie verpflichten sich, das Kursgeld im Voraus zu bezahlen.

Bei Fernbleiben der angemeldeten Person kann das Kursgeld nicht zurückerstattet werden.

Sollte ein Kurs nicht stattfinden können, erhalten Sie eine Mitteilung von mir und es wird kein Kursgeld fällig.

### **Sie sind Kursleiter oder es ist nicht für Sie dabei gewesen?**

Sie sind kreativ, können etwas sehr gut oder Sie bieten bereits eigene Kurse an? Ist heute nichts für Sie dabei? Melden Sie sich bei mir mit Wünschen oder Ideen. 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.