

Kursangebot

Frühling/Sommer 2025

Grüezi mitenand

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

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

Anmeldung & Kleingedrucktes

Mit dem QR-Code direkt zur Anmeldeseite der FBS:



Oder Online:

www.sekossingen.ch/fortbildungsschule/kursanmeldung

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

Die Anmeldungen werden ab **10.03.25** 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 und es wird kein Kursgeld fällig.

Freundlichen Grüsse,

Miriam Kurtz, Schulleiterin
fortbildungsschule@sekossingen.ch

Baby- und Kleinkinderhosen aus Jersey nähen

In diesem kreativen Nähkurs fertigen Sie eine oder eventuell zwei bequeme Baby- oder Kleinkinderhosen aus weichem Jersey. Durch den breiten, elastischen Bund bieten die Hosen optimalen Komfort und Halt. Sie haben die Möglichkeit, eigene Jerseystoffe und Bündchenstoffe mitzubringen oder aus meinem sorgfältig ausgewählten Sortiment zu wählen. Erlernen Sie Schritt für Schritt die Technik und kreieren Sie individuelle, praktische Kleidungsstücke für die Kleinsten.

Kursleitung:

Daniela Schultheiss, Effretikon

Kursdatum:

Montag, 31. März 2025 UND
Montag, 7. April 2025

Dauer:

18:00 – 21:00Uhr

Kursort:

Sekundarschule Ossingen

Kurskosten:

Fr. 79.00

Materialkosten:

individuell

Mitnehmen:

Wenn gewünscht eigene Jerseystoffe



Der Kurs wird ab 7 Teilnehmer: innen durchgeführt.

Kinderkurs: Kreativ mit Fimo

In diesem Bastelkurs für Kinder können die Teilnehmer mit Fimo kreativ werden! Jedes Kind hat die Möglichkeit, ein Küchenaccessoire oder einen Magneten zu gestalten. Mit buntem Fimo wird nach eigenen Ideen und Vorlieben gearbeitet, um einzigartige und praktische Kunstwerke zu schaffen. Der Kurs fördert Kreativität und Feinmotorik und sorgt für viel Spaß beim Gestalten! Ideal für kleine Künstler ab Kindergartenalter.

Kursleitung:

Evi Boss, Aadorf

Kursdatum:

Mittwoch, 2. April 2025

Dauer:

14:00 – 15:30Uhr

Kursort:

Sekundarschule Ossingen

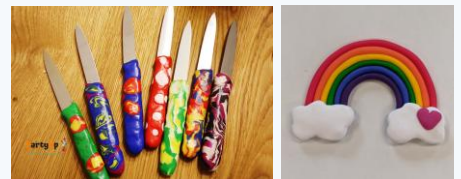
Kurskosten:

Fr. 31.00

Materialkosten:

Fr. 15.00

Bitte bei der Anmeldung Alter und Name des Kindes angeben.



Der Kurs wird ab 5 Kinder durchgeführt.

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Kinder

Kursangebot

Buddhismus

In diesem Kurs lernen Sie buddhistische Mudras zur Förderung der Konzentration, Stärkung des Selbstvertrauens und Verbesserung des Schlafs. Wir integrieren buddhistische Zitate, um besser mit Stress und schwierigen Situationen umzugehen und unsere Gedanken positiv zu programmieren. Mit der Übung „Aufladen energetischer Schwingung“ stärken wir uns jederzeit. Außerdem üben wir das OM-Singen mit der Klangschale und schließen mit einer Achtsamkeitsmeditation ab.

Teilnehmende erhalten Mudras-Kärtchen, Zitate, Schwingungsbeschreibung und die Abschlussmeditation für den Achtsamkeitsweg.

Kursleitung:
Patrizia Folcini, Ossingen

Kursdatum:
Samstag, 5. April 2025

Dauer:
09:00 – 11:00 Uhr

Kursort:
Sekundarschule Ossingen

Kurskosten:
Fr. 43.00

Mitnehmen: Decke und/oder Kissen zum Sitzen/Liegen



Der Kurs wird ab 5 Teilnehmer: innen durchgeführt.

Metall – Loop

Bring zeitlose Romantik in dein Zuhause und gestalte ein nachhaltiges Wohnaccessoire für Tür, Fenster oder Wand. Der Loop ist überall ein echter Hingucker und verleiht jedem Raum eine besondere Atmosphäre.

Geniesse das achtsame Verarbeiten von langlebigen Trocken- und Kunstblumen und kreiere deinen ganz persönlichen Deko-Traum.

Kursleitung:
Virginia Wipf, Marthalen

Kursdatum:
Mittwoch, 9. April 2025

Dauer:
19:00 – 21:30 Uhr

Kursort:
Kreativatelier GOLDENflair,
Schillingstrass 34, Marthalen

Kurskosten:
Fr. 48.00

Materialkosten:
Fr. 30.00



Der Kurs wird ab 5 Teilnehmer: innen durchgeführt.
Maximale Teilnehmerzahl: 8 Pers.

Eltern-Kind Kurs: Haare flechten / Frisur Ideen

Für alle Eltern, die sich bei den Frisuren ihrer Kinder unsicher fühlen, gerne neue Techniken ausprobieren möchten oder einfach Freude daran haben, ihre Kinder zu frisieren: Kommen Sie mit Ihrem Kind vorbei und lassen Sie sich von mir in verschiedene Flechttechniken einführen. Bei einem Glas Prosecco oder Sirup und Snacks erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks für den richtigen Umgang mit Kinderhaaren. Ich freue mich darauf, Sie und Ihr Kind individuell zu beraten und gemeinsam kreativ zu werden.

Kursleitung:
Rebecca, Coiffeur von Truttikon

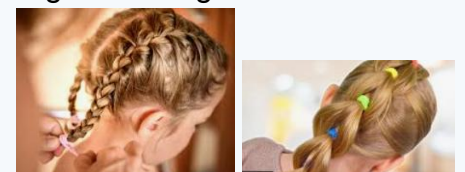
Kursdatum:
Freitag, 25. April 2025

Dauer:
18:00 – 20:00 Uhr

Kursort:
Coiffeur Rebecca,
Freihofweg 3, Truttikon

Kurskosten:
Fr. 43.00 (für Elternteil & Kind)

Mitnehmen:
Eigene Haargummi



Der Kurs wird ab 5 Teilnehmer: innen durchgeführt.
(1 Teilnehmer = 1 Elternteil + 1 Kind)
Maximale Teilnehmerzahl: 10 Pers.

Kursangebot

Yoga für Einsteiger

Hast du dich schon einmal gefragt, was Yoga ist und wie man es praktiziert? Der Einsteigerkurs ist für alle, die Freude an Bewegung, Atem und Körperarbeit haben. In 90 Minuten geben wir einen kurzen Einblick in die Yogaphilosophie, gefolgt von Aufwärmübungen. Dann praktizieren wir klassische Yogahaltungen wie den herabschauenden Hund, Krieger-Positionen und das Krokodil. Der Kurs endet mit einer Entspannungshaltung und einer geführten Kurzmeditation, damit du fokussiert und gelöst in den Sonntag starten kannst.

Kursleitung:
Stefania Walther,
Yoga-Lehrerin, Ossingen

Kursdatum:
Sonntag, 27. April 2025

Dauer:
10:00 – 11:30 Uhr

Kursort:
Sekundarschule Ossingen

Kurskosten:
Fr. 38.00

Mitnehmen:
Yoga- oder Fitnessmatte,
bequeme Turnkleider



Der Kurs wird ab 4 Teilnehmer: innen durchgeführt.

Tanz der Hormone – Frauen im Wandel

In den Wechseljahren verändern sich viele Dinge. Frauen dürfen diese Veränderungen annehmen, Neues entdecken und auch Abschied nehmen. Der Wandlungsprozess bringt für jede eigene Herausforderungen mit sich. Möchtest du mehr über diese Herausforderungen erfahren und wissen, wie du mit einfachen, natürlichen Methoden dein Wohlbefinden in den (Vor-) Wechseljahren steigern kannst?

Ab 35 Jahren gestaltest du den Abend mit deinen Anliegen mit. In der Kleingruppe tauschen wir Erfahrungen aus und du bekommst Antworten auf deine individuellen Fragen.

Kursleitung:
Barbara Bütikofer, Spezialistin für Frauengesundheit, Andelfingen

Kursdatum:
Dienstag, 29. April 2025

Dauer:
19:30 – 21:30 Uhr

Kursort:
Gemeindestube Ossingen

Kurskosten: Fr. 43.00

Materialkosten: Fr 2.00



Der Kurs wird ab 5 Teilnehmer: innen durchgeführt.

Apéro gestalten

Lerne, wie du einen stilvollen und köstlichen Apéro kreierst! In diesem Kurs erhältst du kreative Ideen für ansprechende Präsentationen und raffinierte Häppchen. Ob für Gäste zu Hause oder besondere Anlässe – mit einfachen Tipps und Tricks wird dein Apéro zum Highlight. Gemeinsam probieren wir verschiedene Kombinationen aus, geniessen eine gesellige Runde und lassen uns von neuen Geschmackserlebnissen inspirieren.

Kursleitung:
Debora Vogel,
Beck/Konditorin, Rickenbach

Kursdatum:
Samstag, 3. Mai 2025

Dauer:
10:00 – 13:00 Uhr

Kursort:
Sekundarschule Ossingen

Kurskosten:
Fr. 52.00

Materialkosten:
Fr. 30.00



Der Kurs wird ab 6 Teilnehmer: innen durchgeführt.

Kursangebot

Easy Dance – Tanzwellness

Tanzwellness der sanften Art bietet eine entspannende Möglichkeit, Freude zu erleben. Mit einfachen Schrittabfolgen und harmonischen Bewegungen wird Körper und Geist in Einklang gebracht. Die schönen Tänze zu mitreissender Musik laden ein, den Alltag hinter sich zu lassen und sich von der Musik tragen zu lassen – ideal für jede/n, unabhängig von Alter oder Tanzvorkenntnissen. Eine wohlthuende Auszeit, die Energie schenkt und das Wohlbefinden fördert.

Kursleitung:
Ersilia Boss, Tanzlehrerin,
Guntalingen

Kursdatum:
Dienstag, 10.Juni 2025

Dauer:
09:00 – 10:30Uhr

Kursort:
Tanzschule Boss,
Truttikerstrasse 15, Ossingen

Kurskosten:
Fr. 38.00

Mitnehmen:
Bequeme Turnkleider,
Hallen/Turnschuhe,
Trinkflasche



Der Kurs wird ab 4 Teilnehmer: innen durchgeführt.

Waldbaden

Waldbaden auch Shinrin Yoku genannt, hat viel mit Achtsamkeit zu tun. Wir tauchen mit allen Sinnen in den Wald ein und reduzieren unser Tempo merklich. Zu Beginn ist das ungewohnt, doch nach einer Weile wird das absichtslose Schlendern eine Freude. Entspannungsübungen und vieles mehr ermöglichen uns in diesen vier Stunden, komplett zu entschleunigen und die Batterien neu aufzuladen.

Kursleitung:
Eva-Maria Würsch,
Komplementärtherapeutin,
Ossingen

Kursdatum:
Samstag, 14.Juni 2025

Dauer:
10:00 – 14:00Uhr

Kursort:
Wald in Ossingen

Kurskosten:
Fr. 61.00

Mitnehmen:
Bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung,
Trinkflasche, kleiner Lunch



Der Kurs wird ab 6 Teilnehmer: innen durchgeführt.

Jin Shin Jyutsu

In diesem Kurs lernen wir Jin Shin Jyutsu und die SES 1–13 (Sicherheitsschlösser). Wir wenden das Fingerströmen an und üben die ersten 4 Mudras. Wir aktivieren den Hauptzentralstrom sowie zwei Betreuerströme und behandeln mit speziellen Übungen Beschwerden wie Asthma, Rückenprobleme, Taubheit, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Ängste, Bluthochdruck, Tinnitus, Wechseljahresbeschwerden und mehr. Zum Abschluss gibt es eine Meditation zur «inneren Ruhe».

Teilnehmende erhalten Übungen, SES 1-13, Mudras-Kärtchen und Meditation für ihren Achtsamkeitsweg.

Kursleitung:
Patrizia Folcini, Ossingen

Kursdatum:
Samstag, 28.Juni 2025

Dauer:
09:00 – 11:00Uhr

Kursort:
Sekundarschule Ossingen

Kurskosten:
Fr. 43.00

Mitnehmen: Decke und/oder Kissen zum Sitzen/Liegen



Der Kurs wird ab 5 Teilnehmer: innen durchgeführt.