



Fortbildungsschule Kursprogramm 2017 / 18

Bitte aufbewahren

Die Schulgemeinde Turbenthal-Wildberg hat beschlossen, Erwachsenenurse weiterhin anzubieten. Die Kurse sind neu für alle offen. Als Auswärtige gelten die Kursteilnehmer/innen, die ausserhalb der Gemeinden Turbenthal und Wildberg wohnen. Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung und freuen uns über Ihre Teilnahme.

1. Mal-Café

für neugierige Menschen jeden Alters, die ein Bild nach einem vorgegebenen Thema frei gestalten wollen. Es ist spannend zu erleben, wie vom gleichen Thema ausgehend verschiedenste Interpretationen entstehen. Kaffee, Tee und Kuchen stehen zur Verfügung.

Es stehen verschiedene Farben und Materialien zur Verfügung. Was zählt: Experimentierfreude, sich mit Farben auf Papier zu versuchen und sich auf ein Thema einzulassen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: **Frau Susanne Czaderski** www.malziit.ch

Mo 28.08. + 04.09. + 11.09.2017 von 18.30 bis 20.45 Uhr

Ort: Sekundarschule Breiti – Turbenthal

Kursgeld: Fr. 90.- plus Materialkosten Fr. 15.- / Auswärtige: Fr. 95.- plus Materialkosten Fr. 15.-

Anmeldeschluss: 07. Juli 2017

2. Raku/Töpfeln und selber im Ochsnerkübel brennen

Sie stellen Werkstücke aus Ton her und brennen sie selber im Ochsnerkübel (Rakutechnik)

Leitung: **Frau Erika Badertscher** www.eribad.ch

Di 05.09. + 12.09. + 19.09. + 26.09.2017 von 19.00 bis 22.00 Uhr

Ort: Sekundarschule Breiti – Turbenthal

Kursgeld: Fr. 150.- plus Material / Auswärtige: Fr. 160.- plus Material

Material-Kosten: nach Aufwand, wird nach Gewicht berechnet: Fr.1.50 pro 100g

Anmeldeschluss: 21. August 2017

3. Ringelblumen-Handcreme

Stellen Sie Ihre eigene Ringelblumen-Handcreme her.

Leitung: **Frau Erika Badertscher** www.eribad.ch

Di 03.10.2017 von 19.00 bis 22.00 Uhr

Ort: Sekundarschule Breiti – Turbenthal

Kursgeld: Fr. 20.- plus Material: ca. Fr.15.- / Auswärtige: Fr. 25.- plus Material: ca. Fr.15.-

Anmeldeschluss: 12. September 2017

4. Offenes Mal-Atelier

für neugierige Menschen jeden Alters, die ein Bild frei gestalten wollen. Es stehen verschiedene Farben und Materialien zur Verfügung. Was zählt: Experimentierfreude, sich mit Farben auf Papier oder Leinwand zu versuchen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: **Frau Susanne Czaderski** www.malziit.ch

Mo 15.1. + 22.1. + 29.1. 2018 von 18.30 bis 20.45 Uhr

Ort: Sekundarschule Breiti – Turbenthal

Kursgeld: Fr. 90.- plus Materialkosten Fr. 15.- / Auswärtige: Fr. 95.- plus Materialkosten Fr. 15.-

Anmeldeschluss: 15. Dezember 2017

5. Meridian-Dehnübungen aus der Shiatsu-Therapie

Diese Meridian-Dehnübungen sind aus der japanischen Shiatsu-Körperarbeit entstanden. Sie zielen darauf, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Führt man sie richtig und regelmässig aus, kann man damit einen aktiven Beitrag zur eigenen Gesundheit leisten.

Sie fühlen sich beweglicher und voller Energie.

Leitung: **Frau Monica Jucker, Dipl. Shiatsu-Therapeutin** www.shiatsu-monicajucker.ch

Fr 12.01. + 26.01.2018 von 18.30 bis 20.00 Uhr

Ort: Sekundarschule Breiti – Turbenthal

Kursgeld: Fr. 40.- / Auswärtige: Fr. 45.-

Anmeldeschluss: 15. Dezember 2017

6. Tanzkurs: Tango

Sie lernen den authentischen argentinischen Tango mit dem achtsamen Gehen zur Musik, so wie er ursprünglich in Buenos Aires getanzt wurde.

Geübt wird die Basis: das Gehen im Tanz, die Interpretation der Musik, die Anwendung einfacher Schritte. Es wird eine Übungs-CD abgegeben.

Leitung: **Herr Chan Park und Frau Regina Bruckner** www.praxis-bruckner.ch

Sa 20.01. + So 21.01.2018 von 9.00 bis 12.00 + von 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Sekundarschule Breiti – Turbenthal

Kursgeld: Fr. 150.- / Auswärtige: Fr. 160.-

Anmeldeschluss: 15. Dezember 2017

7. Pfuus guet & träum süess (Der erfolgreiche Tag beginnt am Vorabend)

Erholsam schlafen dank Bedarfsorientierter Ernährung BoE

Anhand des Stoffwechsels erklären wir einfach die Regeneration (Entschlackung/Entsäuerung) in der Nacht. Sie lernen diverse Nahrungsmittel kennen, welche den Schlaf fördern und bereiten damit das erste Mal ein schonendes Nachtessen und das zweite Mal ein Bettmümpfeli nach BoE zu.

Leitung: **Susanne Friedli, dipl. Ernährungsberaterin DPS** www.sattundselig.ch

Natalie Oswald, Betriebsökonomin FH

Di 06.02. + 20.02.2018 von 19.00 bis 21.30 Uhr

Ort: Sekundarschule Breiti – Turbenthal

Kursgeld: Fr. 60.- plus Material: Fr. 5.- pro Abend/ Auswärtige: Fr. 65.- plus Material: Fr. 5.-pro Abend

Anmeldeschluss: 10. Januar 2018

8. Filzen

Filzen für Anfänger und Fortgeschrittene, Nass- und Trockentechnik. Filzen Sie Ihre eigenen Kreationen. Mögliche Gegenstände: Blumen, Zwerge, Taschen, Dekorationen, Lichterketten usw.

Leitung: **Frau Erika Badertscher** www.eribad.ch

Di 13.03. + 20.03.2018 von 19.00 bis 22.00 Uhr

Ort: Sekundarschule Breiti – Turbenthal

Kursgeld: Fr. 70.- plus Material / Auswärtige: Fr. 75.- plus Material

Material-Kosten: nach Aufwand, wird nach Gewicht berechnet: Fr. 8.- pro 100g

Anmeldeschluss: 17. Februar 2018

9. Selbstverteidigung für Frauen / Mädchen

„Women Protect“ ist ein äusserst effizientes Selbstverteidigungstraining für Frauen und Mädchen. Das Erfolgsrezept liegt in der Einfachheit der Techniken, die für alle – in jedem Alter – lernbar sind. Die Kursteilnehmerinnen lernen, sich gegen blöde Anmache und Belästigung zur Wehr zu setzen, und stärken dadurch ihr Selbstvertrauen.

Leitung: **Herr Peter Kropf** www.kravmaga-schule.ch

Fr 16.03.2018 von 18.30 bis 22.15 Uhr

Ort: Sekundarschule Breiti – Turbenthal

Kursgeld: Erwachsene: Fr. 70.- / Auswärtige: Fr. 75.-, Schülerinnen und Lernende: Fr. 35.-

Anmeldeschluss: 17. Februar 2018

10. Das Syndrom Stress – was ist das und was macht es mit uns?

Wenn der Stress dauerhaft vorhanden ist, wirkt er gesundheitsgefährdend. Erfahren Sie an diesem Vortrag, welchen Einfluss Stress auf unsere Gesundheit hat und weshalb totale Erschöpfung oder Burnout so nahe mit Stress verwandt sind.

Leitung: **Frau Beatrice Jelinek –**

Dipl. Gesundheits- und Ernährungsberaterin www.gesundheitspraxis-jelinek.ch

Do 05.04.2018 von 19.00 bis 21.15 Uhr

Ort: Sekundarschule Breiti – Turbenthal

Kursgeld: Fr. 25.- / Auswärtige: Fr. 30.-

Anmeldeschluss: 16. März 2018

11. Gesunde Kinderernährung

Die Ernährung hat grossen Einfluss auf Allergien, Unverträglichkeiten, Immunsystem und Hyperaktivität bei Ihren Kindern. Erfahren Sie, wie Sie gute Laune auf den Teller bringen und Ihr Kind für den Alltag (Schule, Sport, usw.) mit dem 1x1 der Ernährung unterstützen können.

Leitung: **Frau Beatrice Jelinek –**

Dipl. Gesundheits- und Ernährungsberaterin www.gesundheitspraxis-jelinek.ch

Di 15.05.2018 von 19.00 bis 21.15 Uhr

Ort: Sekundarschule Breiti – Turbenthal

Kursgeld: Fr. 25.- / Auswärtige: Fr. 30.-

Anmeldeschluss: 20. April 2018

12. Libanesisch kochen

Leitung: **Frau Georgette El-Ladki** www.ladkis.ch

Do 14.06. + 28.06.2018 von 18.30 bis 22.15 Uhr

Ort: Sekundarschule Breiti – Turbenthal

Kursgeld: Fr. 70.- plus Lebensmittel / Auswärtige: Fr. 75.- plus Lebensmittel

Anmeldeschluss: 18. Mai 2018

Die Angaben über die Kurse finden Sie auf der Website der Sekundarschule Turbenthal-Wildberg unter der Rubrik "für Eltern-Fortbildungsschule"(www.sektw.ch)

Sie werden in den Veranstaltungskalendern des Tössthalers an den Anmeldeschluss eines Kurses erinnert.

Anmeldungen an: **Georgette El- Ladki**

Hohmattring 23 – 8488 Turbenthal

Tel: 078 842 09 20

e-mail: ladki@swissonline.ch