W UF Weiterbildung Unteres Furttal

Kreativ- und Freizeitkurse

Frühling / Sommer 2024

Sekundarschule Unteres Furttal
WUF – Weiterbildung Unteres Furttal
Ellenbergstrasse 6
8112 Otelfingen
wuf@sekuf.ch
www.sekuf.ch/wuf

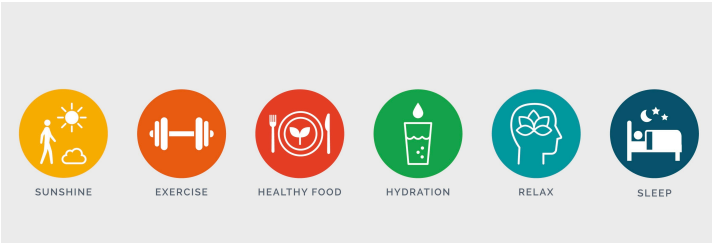
1 Brotbackkurs für Einsteiger

Unsere Kursleiterin vermittelt Ihnen das Basiswissen des Brotbackens. Am Kurs erlernen Sie die theoretischen Grundlagen und die praktischen Techniken, um ein gutes Brot mit viel Geschmack selbst zu Hause zu backen. Sie erhalten viele Informationen zum erfolgreichen Backen im heimischen Backofen. Ebenfalls machen wir am Kurs Laugengebäck ohne ätzende Lauge. So können Sie dies jederzeit ganz einfach zu Hause nachbacken. Selbstverständlich dürfen Sie am Ende des Kurses ihre selbst gebackenen Brote mit nach Hause nehmen.

Leitung:	Susanne Schaad
Datum:	**Mittwoch, 13. März 2024**
Zeit:	**18:00 – 22:00 Uhr**
Ort:	Sekundarschulhaus Otelfingen, Schulküche
Kurskosten:	Fr. 45.- (+ Material Fr. 20.-)
Anmeldeschluss:	26. Februar 2024

2 Rundum gesund

Wir wissen eigentlich alle, was es zum gesund bleiben braucht: genug schlafen, ausreichend bewegen und ausgewogen essen. Und doch ist es im Alltag oft gar nicht so einfach. Erfahren Sie von unserer Fachperson viele Tipps und Tricks, wie es auch in Ihrem Alltag mit dem gesunden Lifestyle und der Zufriedenheit im eigenen Körper funktionieren kann. Wir gehen den Fragen nach, warum ausreichend Schlaf wichtig ist, Bewegung an der frischen Luft guttut, was eigentlich mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gemeint ist und vielem mehr. Ebenfalls ist eine kleine „Sporteinheit“ eingeplant. Aber keine Angst, nichts Verrücktes, nur ein Basic Workout, damit wir anschliessend zu Hause gleich starten können, unserem Körper täglich etwas Gutes zu tun.



Leitung:	Franzisca Aliti-Herzog
Datum:	**Mittwoch, 10. April 2024**
Zeit:	**19:00 – 21:30 Uhr**
Ort:	Sekundarschulhaus Otelfingen, Raum 52
Kurskosten:	Fr. 30.- (+ Material Fr. 10.-)
Anmeldeschluss:	25. März 2024

3 Gehirnfitnesstraining

Machen Sie Ihr Gehirn mit Spass fit. Egal, ob Sie eine Prüfung oder einen sportlichen Wettkampf haben, für den Geschäftsalltag mehr Konzentration benötigen oder im Alter Ihr Gehirn fit halten möchten. Über die gezielten Bewegungen und Übungen werden im Gehirnfitnesstraining bestimmte Hirnareale angesprochen und miteinander verknüpft. Dies fördert die Konzentrations- und Lernfähigkeit und hilft Stress abzubauen. Es ist ein innovatives Bewegungskonzept, das die aktuelle Gehirnforschung mit Ansätzen aus der Gehirngymnastik und der Bewegungspädagogik vereint und eignet sich für alle mit Gehirn. ;-)

Leitung:	Nathalie Meyer
Datum:	**Dienstag, 7. Mai 2024**
Zeit:	**19:30 – 21:30 Uhr**
Ort:	Sekundarschulhaus Otelfingen, Singsaal
Kurskosten:	Fr. 40.-
Anmeldeschluss:	19. April 2024

4 Holzwegweiser im Boho Style

Entdecken Sie die Freude am Arbeiten mit Holz und Farbe und bringen Sie Ihre Kreativität mit einem Wegweiser im Ibiza Boho Style für Ihre Terrasse, Garten oder Ihr Zuhause zum Ausdruck. Unsere erfahrene Kursleiterin bringt Ihnen Schritt für Schritt die grundlegenden Techniken bei, wie das korrekte Gestalten der Holzschilder mit Kreidefarbe, das Beschriften mit Folie und das zusammenbauen des Wegweisers. So erhalten Sie einen tollen selbstgemachten Wegweiser, der jeden Blick auf sich zieht.

Leitung:	Domenica Bass
Datum:	**Mittwoch, 15. Mai 2024**
Zeit:	**18:30 – 21:30 Uhr**
Ort:	Sekundarschulhaus Otelfingen, Raum 52
Kurskosten:	Fr. 35.- (+ Material Fr. 55.-)
Anmeldeschluss:	28. April 2024

5 Traumfänger

Der Traumfänger ist ein indianisches Kultobjekt und soll – dem Glauben nach – den Schlaf verbessern, in dem die guten Träume durch das Netz gehen und die schlechten im Netz hängen bleiben und später durch die Morgensonne neutralisiert werden. Für viele ist er aber auch einfach ein Schmuckstück, das eine beruhigende Wirkung hat. Die Traumfänger sind einfach wunderschön, wenn sie im Wind umher tanzen. Es gibt sie in so vielen Formen und Varianten, sodass der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind. Im Kurs knüpfen wir einen einzigartigen Traumfänger aus verschiedenen Materialien. Lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen. So können alle ihren persönlichen Wunsch-Traumfänger am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen.

Leitung:	Petra Küttel
Datum:	**Mittwoch, 29. Mai 2024**
Zeit:	**18:30 – 21:30 Uhr**
Ort:	Sekundarschulhaus Otelfingen, Raum 52
Kurskosten:	Fr. 35.- (+ Material Fr. 45.-)
Anmeldeschluss:	13. Mai 2024

6 Jeans Upcycling

Neues aus alten Jeans nähen macht richtig Spass. Jeans ist ein wertvoller Rohstoff und viel zu schade zum Entsorgen. Aus nicht mehr gebrauchten oder kaputten Jeans entstehen viele neue Unikate, ohne dass es nach alter Jeans aussieht. Im Kurs nähen wir ein praktisches Stiftetui oder ein schönes Kosmetik-Täschchen mit Reissverschluss und Futter, welches für so ziemlich alles benützt werden kann. Ausserdem gibt unsere Kursleiterin praktische Tipps zur Arbeit mit alten Jeans sowie Anregungen für weitere Nähprojekte zu Hause. Auch hat sie Ideen mit dabei, was man ohne Nähmaschine alles aus alten Jeans machen könnte.

Leitung:	Daniela Disler
Datum:	**Mittwoch, 12. Juni 2024**
Zeit:	**18:30 – 21:30 Uhr**
Ort:	Sekundarschulhaus Otelfingen, Raum 51
Kurskosten:	Fr. 35.- (+ Material max. Fr. 10.-)
Anmeldeschluss:	27. Mai 2024

Wir freuen uns, viele Teilnehmer/innen an unseren Kursen begrüssen zu dürfen und möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass es bei allen Kursen eine maximale Teilnehmerzahl gibt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Das Kursprogramm finden Sie auch auf unserer
Homepage: www.sekuf.ch/wuf

Wünschen Sie eine Nachricht, wenn jeweils das neue Kursprogramm erscheint?
Melden Sie sich jetzt unter: wuf@sekuf.ch an und erhalten Sie 2x im Jahr unseren Newsletter mit dem aktuellen Programm.

WUF Weiterbildung Unteres Furttal

W UF Weiterbildung Unteres Furttal

Allgemeine Kursbedingungen der WUF (AGB)

(Gültigkeit: ab Januar 2020)

- Ihre Anmeldung via E-Mail oder Briefpost ist **verbindlich**.
- Die maximale Anzahl der Kursteilnehmenden pro Kurs ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
  Wir behalten uns vor, Kurse bei ungenügenden Anmeldungen zu annullieren.
- Nach dem Anmeldeschluss wird eine Kursbestätigung inkl. Rechnung **per E-Mail** zugestellt. Das Kursgeld ist vor Kursbeginn zu bezahlen.
- **Bei Abmeldung nach dem Versand der Kursbestätigung bzw. Rechnungsstellung bezahlen Sie das volle Kursgeld.** Es erfolgt keine Kursgeldrückerstattung bei Abwesenheit infolge von Krankheit, Ferien oder sonstigen Gründen. Gerne dürfen Sie eine Ersatzperson stellen.
- Die WUF behält sich vor, Organisation und Durchführung des Kurses anzupassen, wenn es die Situation verlangt. Aus diesen Massnahmen können keine Haftungsansprüche geltend gemacht werden.
- Unfall- und Haftpflichtversicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Kursanmeldung

Anmeldung per E-Mail an: wuf@sekuf.ch

Anmeldung per Post an**:** Sandra Bianchera, WUF, Bergstrasse 21, 8107 Buchs

✂

Kursname	Kursnummer
……..	…….
……..	…….
……..	…….

Name : …….....

Adresse : …….....

…….....

Telefon : …….....

E-Mail : …….....
(wird für die Kursbestätigung benötigt)

Datum/Unterschrift: …….....