



Kreativ- und Freizeitkurse

Herbst / Winter 2024



Nicht warten bis die
beste Zeit kommt,
sondern die jetzige
zur besten machen.

Monika Minder

1 Grundkurs Brandmalerei

Lernen Sie verschiedene Brandmaltechniken, die besten Holzarten für Brandmalerei und den sicheren Umgang mit dem Brandmalgerät kennen. Gemeinsam gestalten wir ein Mandala Kunstwerk auf einem Schneidebrett. Das Motiv eignet sich ideal, da sich damit die erlernten Techniken wunderbar umsetzen lassen. Ausserdem können kleine Unebenheiten kaschiert werden, was besonders für Anfänger hilfreich ist. Sie erhalten ein Ahorn-Schneidebrett, ein Übungsbrettchen, Kursunterlagen und eigens kreierte Mandalas by BrandLinge.



Leitung: Celina Faehre
Datum: **Mittwoch, 25. September 2024**
Zeit: **18:00 – 22:00 Uhr**
Ort: Sekundarschulhaus Otelfingen
Kurskosten: Fr. 50.- (+ Material Fr. 20.-)
Anmeldeschluss: 15. September 2024

2 Bollywood Armband

Kreieren Sie Ihr persönliches Armband. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die Makramee Technik im Bollywood Style aus Baumwoll- und Leinengarn mit versilberten und vergoldeten Perlen. Verschiedenfarbige Kordeln und passende Knöpfe stehen zur Auswahl. Mit der erlernten Technik und einer detaillierten Anleitung mit Bildern sind Sie in der Lage, zu Hause weitere Armbänder anzufertigen. Diese Armbänder sind auch ein wunderschönes Geschenk zu Weihnachten oder Geburtstag.



Leitung: Domenica Bass
Datum: **Mittwoch, 23. Oktober 2024**
Zeit: **18:30 – 21:30 Uhr**
Ort: Sekundarschulhaus Otelfingen
Kurskosten: Fr. 35.- (+ Material Fr. 35.-)
Anmeldeschluss: 7. Oktober 2024

3 Immunsystem stärken

Wir lernen, wie unser Immunsystem funktioniert und beschäftigen uns mit der Frage, welche Lebensmittel stärkend wirken, und Entzündungen hemmen. Die Ernährung ist die Grundlage der Gesundheit, unsere Lebensmittel sind somit unsere Heilmittel. Erfahren Sie, wie Sie diese im Alltag ganz einfach und gezielt für Ihr Wohlbefinden einbauen können. Ganz nach dem Motto: «Du bist, was du isst!» (Ludwig Feuerbach). So sind wir gestärkt und fit für die kalte Jahreszeit. Der Winter kann kommen!



Leitung: Denise Kaufmann
Datum: **Dienstag, 5. November 2024**
Zeit: **19:00 – 22:00 Uhr**
Ort: Sekundarschulhaus Otelfingen
Kurskosten: Fr. 45.-
Anmeldeschluss: 21. Oktober 2024

4 Klangbad

Möchten Sie den Stress und die Belastungen des Alltags hinter sich lassen und eine tiefe Entspannung fühlen? Im Klangbad können Sie genau das genussvoll und leicht erleben. Sanfte Klänge vermitteln Ruhe und Gelassenheit. Gleichzeitig spüren Sie, wie wirkungsvoll Musik aktivieren und beleben kann. Wir machen eine Reise in die Seele des Klangs und zu sich selbst. Die Harfe, Klangschalen, Stimme und vieles mehr schaffen eine zauberhafte Atmosphäre für unvergessliche Momente.



Leitung: Désirée Dell'Amore
Datum: **Dienstag, 12. November 2024**
Zeit: **19:00 – 20:15 Uhr**
Ort: Mehrzweckhalle Otelfingen, Spiegelsaal
Kurskosten: Fr. 45.-
Anmeldeschluss: 28. Oktober 2024

5 Festtagsmenü ganz ohne Stress

Einer unserer beliebtesten Kochkurse geht in die nächste Runde. Wieder kochen wir gemeinsam ein festliches, viergängiges Menü. Dieses Mal starten wir mit einem „Amuse bouche“ und einer Schaffhauser Riesling-Schaumsuppe. Zum Hauptgang gibt's ein Ifanger Filet an Morchel Sauce mit Festnudeln und Gemüsebouquet. Der süsse Abschluss bildet ein Vanillekipferl. Mit der richtigen Planung, einer guten Vorbereitung und ein paar Tipps und Tricks vom Profi lernen Sie ein tolles Menü zu zaubern, ganz ohne Stress und Hektik. So bleibt Ihnen mehr Zeit für Ihre Gäste.



Leitung: Susanne Schaad
Datum: **Mittwoch, 27. November 2024**
Zeit: **18:00 – 22:00 Uhr**
Ort: Sekundarschulhaus Otelfingen, Schulküche
Kurskosten: Fr. 45.- (+ Material Fr. 40.-)
Anmeldeschluss: 11. November 2024

6 Genussvolle vegetarische Küche

Lassen Sie sich überraschen von der Vielseitigkeit der vegetarischen Küche. Wir kreieren ein abwechslungsreiches Buffet mit vielen raffinierten und vollwertigen Gerichten, welche auch noch unglaublich gut schmecken. Entdecken Sie, wie köstlich und genussvoll die Speisen auch ohne Fleisch sein können. Eine grosse Bereicherung für unsere Alltagsküche.



Leitung: Susanne Schaad
Datum: **Mittwoch, 15. Januar 2025**
Zeit: **18:00 – 22:00 Uhr**
Ort: Sekundarschulhaus Otelfingen, Schulküche
Kurskosten: Fr. 45.- (+ Material Fr. 35.-)
Anmeldeschluss: 30. Dezember 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.

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 Kursgelderückerstattung 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

oder 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: