





Kreativ- und Freizeitkurse

Frühling / Sommer 2026



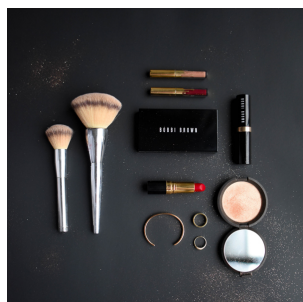
DU MUSST NICHT SPITZE SEIN,
UM ANZUFANGEN.
ABER DU MUSST ANFANGEN,
UM SPITZE ZU SEIN.



ZIG ZIGLAR

1 Zeitlos schön – Make-up für die reifere Haut

Schönheit kennt kein Alter. In diesem Schminkkurs mit unserer Visagistin lernen Sie, wie Sie sich typengerecht und vorteilhaft schminken. Welches ist die richtige Pflege für Ihre Haut und welches Make-up passt, um dezent und trotzdem wirkungsvoll auszusehen? Wie lassen sich Schlupflider kaschieren und welche Lidschatten betonen Ihre Augen am schönsten? Die Kursleiterin zeigt Ihnen Schritt für Schritt den Ablauf für ein typengerechtes Make-up, mit dem Sie sich wohlfühlen und strahlen können. Falls gewünscht, können eigene Produkte selbstverständlich mitgebracht werden. Der Kurs findet in einer kleinen, persönlichen Gruppe statt – so bleibt genug Zeit für Fragen.



Leitung: Patrizia Di Salvatore
Datum: **Mittwoch, 11. März 2026**
Zeit: **18:00 – 21:30 Uhr**
Ort: Sekundarschulhaus Otelfingen
Kurskosten: Fr. 55.- (+ Material Fr. 7.-)
Anmeldeschluss: 25. Februar 2026

2 Häkelkorb mit Glas

In diesem frühlingshaften Kreativkurs häkeln wir gemeinsam einen dekorativen Korb, der mit einem Glas kombiniert wird. Gefüllt mit feinen Oster-Leckereien, Schoggi-Eili, duftenden Blumen oder einer kleinen Dekoration entsteht daraus ein wunderschönes Oster-Geschenk oder ein liebevolles Deko-Stück für Ihr Zuhause. Wir arbeiten mit dicker Baumwolle und lernen dabei einfache Häkeltechniken, die auch für Einsteiger geeignet sind. Schritt für Schritt entsteht so Ihr ganz persönlicher Häkelkorb. Mit der detaillierten Anleitung, die Sie im Kurs erhalten, können Sie auch zu Hause viele weitere Körbchen anfertigen.



Leitung: Domenica Bass
Datum: **Montag, 23. März 2026**
Zeit: **18:30 – 21:30 Uhr**
Ort: Sekundarschulhaus Otelfingen
Kurskosten: Fr. 35.- (+ Material Fr. 35.-)
Anmeldeschluss: 6. März 2026

3 Frühlingsküche zum Verlieben

Wir zaubern gemeinsam ein feines Menü, das den Frühling auf den Teller bringt. Als Vorspeise gibt es zarte Quark-Bärlauch-Taschen. Zum Hauptgang machen wir saftige Pouletbrüstchen mit cremiger Kräuter-Mascarpone-Füllung begleitet von feinem Blattspinat. Und zum süßen Finale gibt's eine himmlische Karpotka – eine polnische Windbeutelrolle. Ein Kurs voller frischer Ideen, feiner Düfte und genussvollen Momenten – genau richtig, um die neue Saison kulinarisch einzuläuten.



Leitung: Susanne Schaad
Datum: **Mittwoch, 15. April 2026**
Zeit: **18:00 – 22:00 Uhr**
Ort: Sekundarschulhaus Otelfingen
Kurskosten: Fr. 45.- (+ Material Fr. 30.-)
Anmeldeschluss: 30. März 2026

4 Pottery Painting

Tauchen Sie ein in die bunte Welt des Keramik-Bemalens und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Gestalten Sie einzigartige Keramikstücke – ganz nach Ihrem Geschmack und in Ihrem eigenen Stil. Ob verspielte Tasse, kunstvoller Teller oder dekoratives Einzelstück: hier entstehen wahre Lieblingsstücke. Und dies ganz ohne Vorkenntnisse.



Leitung: Simone Margiotta
Datum: **Mittwoch, 6. Mai 2026**
Zeit: **18:30 – 21:30 Uhr**
Ort: Sekundarschulhaus Otelfingen
Kurskosten: Fr. 35.- (+ Material ab Fr. 8.- bis Fr. 52.-)
Anmeldeschluss: 17. April 2026

5 Jeanstäschchen – praktisch & nachhaltig

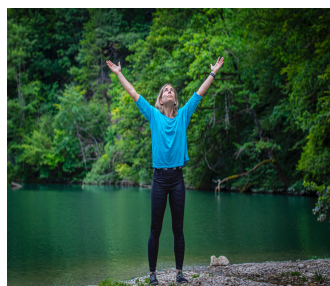
Sie nähen unter fachkundiger Anleitung ein einzigartiges Täschchen aus Ihrer alten Jeans – ideal für den Alltag, die Badi, den Strand oder den nächsten Urlaub. Ob für Handy, Brille, Sonnencreme oder kleine Alltags Helfer – Ihr selbstgenähtes Täschchen ist nicht nur super praktisch, sondern auch ein echter Hingucker. Dabei handelt es sich um ein Upcycling-Projekt, das alten Jeans neues Leben einhaucht – nachhaltig, individuell und mit viel Liebe zum Detail. Mit der bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitung nähen Sie auch zu Hause spielend leicht weitere Täschchen. Zusätzlich erhalten Sie Ideen für weitere Jeans-Nähprojekte, die Sie zu Hause umsetzen können.



Leitung: Daniela Disler
Datum: **Mittwoch, 27. Mai 2026**
Zeit: **18:00 – 22:00 Uhr**
Ort: Sekundarschulhaus Otelfingen
Kurskosten: Fr. 45.- (+ Material Fr. 2.- bis Fr. 7.-)
Anmeldeschluss: 11. Mai 2026

6 Waldbaden – Atem holen in der Natur

Erleben Sie die heilsame Kraft des Waldes. Verbinden Sie meditative Elemente und Achtsamkeitsübungen des Waldbadens und der Naturtherapie mit diversen Atemübungen zu einer wohltuenden Auszeit für Körper und Geist. Die japanische Praxis "Shinrin-Yoku" stärkt nachweislich das Immunsystem, reduziert Stress und ist in Japan aus der Gesundheitsvorsorge nicht mehr wegzudenken. Durch einfache Übungen wird die Wirkung des Waldes intensiviert – eine Einladung zum Innehalten, Aufatmen und Entschleunigen. Lassen Sie sich auf ein bewusstes Naturerlebnis ein und aktivieren Sie Ihre Sinne neu.



Leitung: Nathalie Meyer
Datum: **Donnerstag, 18. Juni 2026**
Zeit: **19:30 – 22:00 Uhr**
Ort: Wald in Otelfingen
Kurskosten: Fr. 45.-
Anmeldeschluss: 1. Juni 2026

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

Möchten Sie jeweils sofort erfahren, wenn unser neues Kursprogramm erscheint?
Melden Sie sich jetzt unter wuf@sekuf.ch für unseren Newsletter an
und erhalten Sie 2x im Jahr die Info direkt in Ihr Postfach.

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 zwingend für die Kursbestätigung und Rechnungsstellung benötigt)

Datum/Unterschrift: