W UF Weiterbildung Unteres Furttal

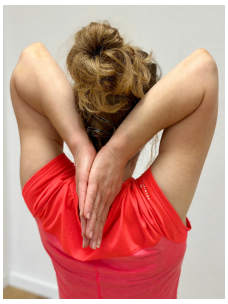
Kreativ- und Freizeitkurse

Frühling / Sommer 2025

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

1 Einblick in die CANTIENICA®-Methode

Diese Methode bietet ein ganzheitliches Training für alle, die ihren Körper vital, beweglich und kraftvoll halten möchten. Das Skelett wird präzise ausgerichtet. Dadurch werden die Muskeln und Faszien gedehnt, die Gelenke frei und die Tiefenmuskulatur aktiv. Die Methode vermittelt Wohlbefinden, Leichtigkeit und eine wunderschöne Haltung. Sie eignet sich für jedes Alter und braucht keine besonderen Voraussetzungen.



Leitung:	Barbara Schenk
Datum:	**Donnerstag, 20. März 2025**
Zeit:	**18:30 – 21:00 Uhr**
Ort:	Mehrzweckhalle Otelfingen, Spiegelsaal
Kurskosten:	Fr. 35.-
Anmeldeschluss:	3. März 2025

2 Schokolade-Osterhasen giessen

Haben Sie Lust, Ihre ganz persönlichen Schoggi Hasen zu giessen? Dann ist jetzt die Gelegenheit dazu. Die Hasen können nach Belieben geschminkt und dekoriert werden. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und freuen Sie sich auf ein erlebnisreiches Schoggi-Abenteuer.

Leitung:	Svenja Bögeholz
Datum:	**Donnerstag, 10. April 2025**
Zeit:	**18:30 – 22:30 Uhr**
Ort:	Sekundarschulhaus Otelfingen, Schulküche
Kurskosten:	Fr. 45.- (+ Material je nach Gewicht der Hasen + Fr. 20.- für Kleinmaterial)
Anmeldeschluss:	24. März 2025

3 Windlicht im Boho Style

Ein toller Hingucker für drinnen und draussen. Erlernen Sie unter fachkundiger Leitung die Makramee Knüpftechnik und kreieren Sie Ihr persönliches Hänge- oder Tischwindlicht aus Baumwollgarn. Es eignet sich auch perfekt für Pflanzen. Sie erhalten am Kurs zudem eine Anleitung, damit Sie zu Hause ohne Mühe weitere Windlichter knüpfen können.

Leitung:	Domenica Bass
Datum:	**Dienstag, 6. Mai 2025**
Zeit:	**18:30 – 21:30 Uhr**
Ort:	Sekundarschulhaus Otelfingen
Kurskosten:	Fr. 35.- (+ Material Fr. 35.-)
Anmeldeschluss:	17. April 2025

4 Kuchenbackkurs – Grundlagen der Teige

In unserem Kuchenbackkurs lernen Sie die Grundlagen der vier wichtigsten Teige kennen: Hefeteig für Hefegebäck und süsse Kuchen, Mürbeteig für Tartes und Kekse, Biskuitteig für Tortenböden und Rouladen, sowie Rührteig für Kuchen und Muffins. Unter der Anleitung einer erfahrenen Hauswirtschaftslehrerin erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, die Sie direkt in die Praxis umsetzen können.

Leitung:	Susanne Schaad
Datum:	**Mittwoch, 14. Mai 2025**
Zeit:	**18:00 – 22:00 Uhr**
Ort:	Sekundarschulhaus Otelfingen, Schulküche
Kurskosten:	Fr. 45.- (+ Material Fr. 30.-)
Anmeldeschluss:	28. April 2025

5 Jeanstaschen – Jeans Recycling

Jeanshosen, auch wenn sie alt oder gar kaputt sind, sind immer noch wertvolles Material, um daraus etwas Neues zu fertigen. In diesem Kurs nähen wir eine Shoppertasche aus nicht mehr getragenen Jeans. Wir verwenden dazu die Jeansbeine mit Saum, Hosentaschen und weitere schöne Details wie Label oder Gurtschlaufen von einer oder mehreren gebrauchten Jeans. Als Träger nutzen wir farbige Gurtbänder oder den Hosenbund der Jeans. Die Kursleiterin gibt wertvolle Tipps zum Zuschnitt und der Arbeit mit Jeans sowie Anregungen für weitere Nähprojekte zu Hause.

Leitung:	Daniela Disler
Datum:	**Mittwoch, 4. Juni 2025**
Zeit:	**18:00 – 22:00 Uhr**
Ort:	Sekundarschulhaus Otelfingen
Kurskosten:	Fr. 45.- (+ Kursmaterial 2.- / alte Jeans und Gurtband muss selbst mitgebracht werden.)
Anmeldeschluss:	19. Mai 2025

6 Vielseitiges Faszientraining

Faszientraining beschränkt sich nicht nur auf die bekannte Blackroll. Mit vielen alltäglichen Gegenständen lernen Sie die Faszien selbst zu bearbeiten und so Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Auch können wir durch das achtsame Training den Gemütszustand beeinflussen, denn die Faszien haben einen grossen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden.

Leitung:	Nathalie Meyer
Datum:	**Donnerstag, 19. Juni 2025**
Zeit:	**19:00 – 21:00 Uhr**
Ort:	Mehrzweckhalle Otelfingen, Spiegelsaal
Kurskosten:	Fr. 40.- (+ Material 10.- / 2 Faszienbälle)
Anmeldeschluss:	2. Juni 2025

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 zwei Mal 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

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: …….....