



## Fortbildungsschule Kursprogramm 2022

### Fortbildungsschule

#### 1. Fisch verliebt (Kochkurs)

Zum Vorbereiten und Geniessen.

Leitung: Sabine Hofmann, Hauswirtschaftslehrerin  
Datum / Zeit: 9.2.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
Kosten: Fr. 45.-- / 70.--\*, Material ca. Fr. 40.--

#### 2. Nostalgische Gefässe<sup>o</sup> (Floristik zum Valentinstag)

Sie verwandeln Grossmutter's Teeservice oder Saucier und bestücken die Gefässe mit Blumen.

Leitung: Andrea Rohr, Floristin  
Datum / Zeit: 11.2.2022, 19:00 - 21:05 Uhr  
Kosten: Fr. 22.50 / 35.--\*, Material Fr. 30 - 45.--

#### 3. Einführung in die Selbst Hypnose

Wie kann ich mit mir selbst in Kontakt kommen und was kann Selbsthypnose bei mir bewirken, zum Beispiel bei Suchtverhalten, Blockaden, Ängsten oder Phobien? Infos: [www.säg-ja.ch](http://www.säg-ja.ch)

Leitung: Ruth Jaggi, Energie/Hypnose Therapeutin  
Datum / Zeit: 16.3.2022, 19:00 - 21:30 Uhr  
Kosten: Fr. 27.-- / 42.--\*, Material ca. Fr. 15.--

#### 4. Wildbienenwissen (Vortrag)

Was sind Wildbienen, wie leben sie und wie kann man sie fördern?

Leitung: Antonia Zurbuchen, Biologin  
Datum / Zeit: 31.3.2022, 19:00 - 21:05 Uhr  
Kosten: Fr. 22.50 / 35.--\*

#### 5. Jogging for beginners

Möchtest du mit Freude joggen und dich draussen bewegen?

Kursinhalt: Ausrüstung, Lauftechnik, Ausdauer, Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Regeneration.

Leitung: Franziska Ettl, Lehrerin, Sportleiterin ESA  
Datum / Zeit: 4.4., 11.4. und 2.5.2022, 19:00 - 20:40 Uhr  
Kosten: Fr. 54.-- / 84.--\*

## **6. Sitzkissen «Tössstei»°**

Von Steinen aus der Töss inspiriert, filzen Sie ein flaches, rundes Sitzkissen.

Leitung: Elfi Breitschmid, Lehrerin  
Datum / Zeit: 6.4.2022, 19:00 – 21:55 Uhr  
Kosten: Fr. 31.50 / 49.--\*, Material ca. Fr. 25.--

## **7. Sommerlaterne°**

Aus dünnem Eisenblech und Draht wird ein kunstvolles Objekt geschnitten, gebohrt, genietet, gewickelt und mit Blechblumen oder Schmetterlingen dekoriert. Die ca. 40 cm hohe Laterne ist auch ohne Dekoration ein Ganzjahres-Unikat, blank oder in Rostoptik.

Leitung: Nadia Onorato, Kunstschaffende  
Datum / Zeit: 3.5.2022, 18:00 - 21:45 Uhr  
Kosten: Fr. 40.50 / 63.--\*, Material ca. Fr. 50.--

## **8. Kinder-Jupe nähen°**

Aus selbst mitgebrachten leichten Baumwollstoffen und Börtlimaterial entsteht im Nu ein kurzer leicht ausgestellter Jupe. (Tipps zur Overlockmaschine auch für Näheinsteigende geeignet).

Leitung: Karin Kaufmann, Werklehrerin  
Datum / Zeit: 19.5.2022, 19:00 - 21:30 Uhr  
Kosten: Fr. 27.-- / 42.--\*

## **9. Leichte Sommergerichte für den kleinen Haushalt**

Geeignet für alle Altersgruppen, speziell geeignet für pensionierte Personen.

Leitung: Anneliese Boos, Hauswirtschaftslehrerin  
Datum / Zeit: 8.6. und 15.6.2022, 15:30 - 18:50 Uhr  
Kosten: Fr. 36.-- / 56.--\*, Material ca. Fr. 40.--

## **10. «Wickel» sind altbewährte Heilmethoden**

Sie unterstützen bei Krankheiten, fördern das Wohlbefinden, wirken entspannend für den Schlaf und lindern Schmerzen. Ebenso können sie vorbeugend eingesetzt werden. (Wickelarten in Theorie und Praxis). Infos: [www.mer-natur.ch](http://www.mer-natur.ch)

Leitung: Marlies Rupf, Phythopraktikerin, Aromaexpertin  
Datum / Zeit: 29.6.2022, 19:00 - 21:30 Uhr  
Kosten: Fr. 27.-- / 42.--\*, Material ca. Fr. 25.--

## **11. Glückpilze°**

Täuschend echte Pilze aus Ton geformt, glasiert und gebrannt als Dekoration in Blumentöpfen oder aufmunternde kleine Mitbringsel.

Leitung: Gabriela Röthlisberger, Werklehrerin  
Datum / Zeit: 6.9.2022, 19:00 - 21:30 Uhr und 27.9.2022, 19:00 – 20:40 Uhr  
Kosten: Fr. 45.-- / 70.--\*, Material ca. Fr. 10.--

## **12. Handschmeichler aus Speckstein°**

Sie schleifen, feilen ein Stück Speckstein zu einem Glückstein / Worry Stone.

Leitung: Franziska Ettl, Lehrerin  
Datum / Zeit: 8.9.2022, 19:00 - 21:30 Uhr  
Kosten: Fr. 27.-- / 42.--\*, Material ca. Fr. 10.--

## **13. Worte wirken Wunder**

Erste Schritte in Selbstcoaching mit Logosynthese. Für Menschen, die in der Familie, im Beruf oder Verein ihre persönliche Weiterentwicklung mit Selbstverantwortung übernehmen möchten. Auch offen für Coaches, BeraterInnen, die eine neue, einfache Methode kennen lernen möchten. Infos: [www.ich-du-wir.ch](http://www.ich-du-wir.ch)

Leitung: Christin Aannerud, Eidg. Dipl. psychosoziale Beraterin  
Datum / Zeit: 22.9.2022, 19:00 – 21:30 Uhr  
Kosten: Fr. 27.-- / 42.--\*, Material ca. Fr. 3.--

## **14. Milchverarbeitung**

Wir stellen Frisch-, Weichkäse und Joghurt her. Der gemeinsam zubereitete Znüni sowie das Mittagessen geben Anregungen für die Verwendung. Die Kochdokumentation enthält weitere Ideen.

Leitung: Claudia Bösch, Hauswirtschaftslehrerin  
Datum / Zeit: 1.10.2022, 9:00 – 15:40 Uhr  
Kosten: Fr. 72.-- / 112.--\*, Material ca. Fr. 30.--

## **15. Die perfekte Entspannungstechnik**

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine wirkungsvolle Entspannungstechnik. Sie lernen, sich in wenigen Minuten über den Körper zu entspannen und erleben eine innere, geistige Ruhe. Infos: [www.nathalie-meyer-bewegt.com](http://www.nathalie-meyer-bewegt.com)

Leitung: Nathalie Meyer, Esa Erwachsenensportleiterin  
Datum / Zeit: 6.10.2022, 19:00 - 20:40 Uhr  
Kosten: Fr. 18.-- / 28.--\*

## **16. Pop-up-Karte «Winterland»°**

Sie malen am ersten Abend den Hintergrund und die Waldfarben in Aquarelltechnik. Danach schneiden, falten und kleben Sie daraus den Winterwald zur Pop-up-Karte.

Leitung: Elfi Breitschmid, Lehrerin  
Datum / Zeit: 7.11. 2022, 19:00 - 21:05 Uhr und 14.11. 2022, 19:00 - 21:55 Uhr  
Kosten: Fr. 54.-- / 84.--\*, Material ca. Fr. 30.-- (2-5 Karten)

## **17. Backen in der Adventszeit**

Hefegebäck, süss oder pikant – mit oder ohne Füllung und winterlichen Gewürzen.

Leitung: Anneliese Boos, Hauswirtschaftslehrerin  
Datum / Zeit: 26.11.2022, 8:30 - 12:40 Uhr  
Kosten: Fr. 45.-- / 70.--\*, Material ca. Fr. 25.--

## 18/18a. Weihnachtsmenü

Gut zum Vorbereiten – gross in der Wirkung. Mit optionaler Weinbegleitung.

Leitung: Sabine Hofmann, Hauswirtschaftslehrerin  
Datum / Zeit: Kurs 18: 23.11.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
Datum / Zeit: Kurs 18a: 30.11.2022, 18:00 - 22:00 Uhr  
Kosten: Fr. 45.-- / 70.--\*, Material ca. Fr. 40.--  
mit Weinbegleitung ca. Fr. 60.--, bei der Anmeldung vermerken.

Kleine Änderungen im Kursprogramm vorbehalten.

Gerne nehmen wir auch Anregungen und Wünsche für zukünftige Kurse entgegen.

° Anschauungsobjekte, welche in den Kursen angefertigt werden, sind einige Wochen vor Kursbeginn im Schaukasten beim Eingang der Turnhalle Hermetsbüel zur Ansicht ausgestellt und auf der Homepage [www.schulehittnau.ch](http://www.schulehittnau.ch) ersichtlich.

\* Kurspreise für nicht in Hittnau wohnhafte Kursteilnehmer.

Die Kurse der Fortbildungsschule unterstehen den Covid-19-Bestimmungen von Bund und Kanton.

Die Ausschreibungen der Fortbildungsschule können Sie unserer Homepage [www.schulehittnau.ch](http://www.schulehittnau.ch) entnehmen und sie werden laufend im „Hittnau Intern“ publiziert. Alle Kurse finden in der Schulanlage Hermetsbüel in Hittnau statt.

Anmeldungen (Name, Postadresse, Telefonnummer, E-Mail) bis drei Wochen vor Kursbeginn an: Sara Beeler, Gizbüelweg 3, 8335 Hittnau, 079 421 70 42, [fortbildung@schulehittnau.ch](mailto:fortbildung@schulehittnau.ch)

Bitte beachten Sie, dass...

- die mit \* gekennzeichneten Kurskosten für auswärtige Kursteilnehmer gelten.
- die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt werden.
- mit der Anmeldung eine Aufnahme in den Kurs nicht gewährleistet ist.
- bis drei Wochen vor Kursbeginn eine begründete Abmeldung ohne Kostenfolgen möglich ist.
- für kurzfristige oder unbegründete Kursabmeldungen das halbe Kursgeld sowie die Kosten für bereits bestelltes und/oder eingekauftes Material verrechnet werden.
- die Kurse, welche durchgeführt werden können, ca. zwei Wochen vor Beginn schriftlich bestätigt werden.