



Fortbildungsschule



SCHULE HITTNAU

Kursprogramm 2023

1. Schachkurs (Kind, ab 4. Klasse und Erwachsener)

Lernt gemeinsam dieses interessante Spiel auf 64 Feldern kennen. Es ist ganz einfach die Figuren zu bewegen – die Schwierigkeit liegt darin, dies überlegt zu tun. Mit viel Spass und Logik wird euch wirklich alles erklärt, damit ihr kluge Schachspieler werdet und euch spannende Partien liefern könnt. (www.dbunterricht.ch)

Leitung: Dominik Blunschi, Lerncoach
Datum / Zeit: 28.1./4.2./11.2.2023, 09.00 bis 12.00 Uhr
Anmeldeschluss: 7.1.2023
Kosten: Fr. 153.- / 220.- * pro Erwachsenem mit Kind

2. 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, Fachlehrperson
Datum / Zeit: 4.2.2023, 9:00 – 15:40 Uhr
Anmeldeschluss: 14.1.2023
Kosten: Fr. 72.- / 112.-*, Material ca. Fr. 35.-

3. Achtsamkeitsworkshop

„Achtsamkeit im Familienalltag“ In diesem Kurs soll dem Familienleben im „Hier und Jetzt“ mehr Zuwendung geschenkt werden: Ein Innehalten im Alltag, ein Durchatmen und bewusstes Wahrnehmen. Lernen Sie verschiedenen Praktiken kennen und anwenden.

Leitung: Annina Giordano, Dozentin Pädagogische Hochschule, Zürich
Datum / Zeit: 6./13./20./27. März, 3. & 17. April 19:30 – 21:30 Uhr
Anmeldeschluss: 11.2.2023
Kosten: Fr. 350.- / 500.-*

4. Osterglocken oder Glockenblumen aus Ton°

Aus Ton modellieren wir Osterglocken oder Glockenblumen, glasieren sie und ziehen sie auf Blumendraht auf.

Leitung: Elfi Breitschmid, Primarlehrerin
Datum / Zeit: 8.3. 19:00 – 21:55 / 22.3. 19:00 – 21.05 / 29.03. 19:00 – 19:45
Anmeldeschluss: 15.2.2023
Kosten: Fr. 63.- / 98.-*, Material ca. Fr. 4.- pro Blüte

5. Paartanzen für Anfänger – Einführung in Discofox und Salsa

Tanzen ist Spass pur! In Discos, Dancings, bei Bällen, Hochzeiten und Geburtstagen, an Festivals, Feste, «Chilbis» usw. – Paartanzen kann man überall und zu jedem Zeitpunkt!

In diesem Workshop führen wir euch in den Discofox und die Salsa, die im Ausgang meist getanzten Paartänze, ein. Nutzt die Chance und macht den ersten Schritt für einen neuen, spassigen Lebensabschnitt, der euch das ganze Leben begleiten wird. (Infos: www.dancing-beats.ch)

Leitung: Dominik Blunschi & Gisela Wasem, TanzlehrerIn
Datum / Zeit: 11.3. 9:00 – 12:00 & 13:00 – 15:00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.2.2023
Kosten: Fr. 160.- / 220.-*, pro Paar

6. Kunstwerke aus Draht°

Formen Sie einen bezaubernden Drahtkranz mit Herzen zum Aufhängen **oder** ein Blumenkränzchen als Tischdeko. Das Biegen der Formen und deren anschliessendes Auffüllen mit Lackfarbe braucht Geduld und Fingerspitzengefühl.

Leitung: Gabriela Röthlisberger, Fachlehrperson
Datum / Zeit: 13. / 20.3.2023 18:30 – 21:00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.2.2023
Kosten: Fr. 54.- / 84.-*, Materialkosten: ca. Fr. 10.-

7. Loops°

Wir gestalten mit Trockenblumen einen dekorativen Tür- oder Wandschmuck. Die kleineren Loops haben einen Durchmesser von ca. 25 cm, die grösseren Loops ca. 45 cm. Kleingruppenkurs (www.blumenservice-flores.ch)

Leitung: Manuela Honegger, Meister-Floristin
Datum / Zeit: 17.4.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Anmeldeschluss: 27.3.2023
Kosten: Fr. 35.- / 48.-* / Materialkosten: ca. 30.- / 50.- (je nach Grösse)

8. Va-Ki-Kräuterkochkurs

Wir kreieren einfache, vegetarische Gerichte auf der Basis von Kräutern (inkl. Wildkräutern). Gemeinsam wird gerüstet, gekocht, gebacken und dekorativ angerichtet, dazu gibt es lehrreiche Informationen. Das 3-gängige Menü geniessen wir anschliessend als Gruppe. Der Kurs richtet sich an Väter, Grossväter, Götti mit Kindern im Primarschulalter. (www.gruenerhut.ch)

Leitung: Ulrike Amann, Kräuterpädagogin
Datum / Zeit: 13.5.2023, 10-14 Uhr
Anmeldeschluss: 22.4.2023
Kosten: Fr. 73.- / 105.- * / Materialkosten: ca. Fr. 27.-

9. Seifen sieden°

Das Seifensieden ist eine uralte Kunst. Erste, überlieferte Seifenrezepte stammen aus der Zeit um 2500 v. Chr. Im Gegensatz zu industriell gefertigten Seifen, enthalten die selbst hergestellte Seifen natürliche, rückfettende Pflanzenöle, welche die Haut gleichzeitig reinigen und pflegen. Durch die Zugabe von Kräutern und ätherischen Ölen kann man unterschiedliche Eigenschaften erzielen. Jede Seife wird so zu einem Unikat. (www.mer-natur.ch)

Leitung: Marlies Rupf, Aromaexpertin FE, Phythopraktikerin UB
Datum / Zeit: 3.6.2023, 14:00 – 17:20 Uhr
Anmeldeschluss: 13.5.2023
Kosten: 36.- / 56.-*, Material ca. Fr. 60.-

10. Atempower – die Kraft des Atems

Was beeinflusst unsere Atmung? Und wie wirkt sich die Art, wie wir atmen auf unseren Körper und unsere Gefühle aus? Wir schauen die vielseitigen Facetten des Atems an. Mit gezielten Atem- und Körperübungen verbessern die Teilnehmenden ihr Wohlbefinden und Körpergefühl – sei dies für sportliche Aktivitäten oder im Alltag. Mit wirkungsvollen Mobilisations- und Atemübungen geben wir dem Atem mehr Kraft und Raum. (www.nathalie-meyer-bewegt.com)

Leitung: Nathalie Meyer, Esa Erwachsenensportleiterin
Datum / Zeit: 15.6.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Anmeldeschluss: 25.5.2023
Kosten: Fr. 23.- / 35.-*

11. Strudel – pikant oder süss

Man nehme einen dünn ausgezogenen Teig, bedecke ihn mit einer leckeren Füllung und rolle ihn zusammen. Lerne die Kunst dieses tolle Gebäck selber zuzubereiten.

Leitung: Anneliese Boos, Hauswirtschaftslehrerin
Datum / Zeit: 17.6.2023, 9:30 – 13:30
Anmeldeschluss: 27.5.2023
Kosten: Fr. 45.- / 70.-*, Material ca. Fr. 25.-

12. Curry

Wir stellen selber Currymischungen her und kochen damit verschiedene Gerichte.

Leitung: Claudia Bösch, Fachlehrperson
Datum / Zeit: 13.9.2023 / 18:00 – 22:00
Anmeldeschluss: 23.8.2023
Kosten: Fr. 45.- / 70.-*, Material ca. Fr. 40.-

13. Herbstkränzchen (Filzen)°

Aus Wolle wickeln wir Kränzchen und schmücken sie mit Herbstfrüchten, wie Eicheln oder Buchnüsschen.

Leitung: Elfi Breitenschmid, Primarlehrerin
Datum / Zeit: 27.09.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Anmeldeschluss: 6.9.2023
Kosten: Fr. 27.- / 42.-*, Material ca. Fr. 17.- / Kränzchen

14. Meine Altersvorsorge (Referat)

Die Altersvorsorge ist im Wandel und oft möchte man sich über die staatliche Vorsorge hinaus absichern. Welche Möglichkeiten gibt es? Wie pack ich es an? Wann ist der richtige Zeitpunkt dafür? In diesem Referat lernen Sie die Möglichkeiten kennen und erhalten Antworten auf ihre Fragen, damit Sie sich heute bewusst finanziell absichern können für die Zeit nach Ihrer Pensionierung.

Referent: Vorsorgeberater/In, VZ Uster
Datum / Zeit: 5.10.2023, 19:30 – 22:00
Anmeldeschluss: 14.9.2023
Kosten: Fr. 40.- / 55.- *, incl. Dokumentation

15. Gehirnfitness-Training für alle mit Gehirn

Machen Sie Ihr Gehirn mit Spass fit. Das Gehirnfitnesstraining „Link Moves“ ist ein innovatives Bewegungskonzept, das die aktuelle Gehirnforschung mit Ansätzen aus der Gehirngymnastik und der Bewegungspädagogik vereint. Die Übungen fördern die Konzentrationsfähigkeit und helfen Stress abzubauen. (www.nathalie-meyer-bewegt.com)

Leitung: Nathalie Meyer, Esa Erwachsenensportleiterin
Datum / Zeit: 26.10. / 2.11. / 9.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: Fr. 54.- / 84.-*, Material Fr. 5.-

16. Kreative Weihnachtskarten°

Mit der «Inchies»-Technik entstehen kreative Unikate. Kleine Papierquadrate werden geprägt, bestempelt oder verziert und zu einer Weihnachtskarte zusammengestellt.

Leitung: Natascha Dold, Fachlehrperson
Datum / Zeit: 11.11.2023, 14:00 – 18:10 Uhr
Kosten: Fr. 45.- / 70.- *, Material ca. Fr. 14.-- / Karte

17. Feng Shui – für ein gemütliches Zuhause

Der Winter mit seinen kurzen Tagen steht vor der Tür. Wer sehnt sich nicht nach einem kuscheligen Zuhause wo man der Kälte und Dunkelheit entfliehen und neue Energien aufladen kann? Erfahren Sie wie Feng Shui funktioniert und wie Sie es bei Ihnen Zuhause einsetzen können um die Raumenergie und das damit verbundene Wohlbefinden zu erhöhen. Ganz nach dem Motto « Wie ich zu Beginn den Raum präge, prägt er nun mich". (infos: www.fengshuiresonance.ch)

Leitung: Ursula Reber, Feng Shui Beraterin, DFSI-zertifiziert
Datum / Zeit: 23.11.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Anmeldeschluss: 2.11.2023
Kosten: Fr. 27.- / 42.- *, Materialkosten: Fr. 5.-

18/18a. Weihnachtsmenü

Weihnachtsmenü ohne Stress zubereiten und geniessen. Mit optionaler Weinbegleitung.

Leitung: Claudia Bösch, Fachlehrperson
Datum / Zeit: Kurs 18: 22.11.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Kurs 18a: 29.11.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Anmeldeschluss: 1.11.2023
Kosten: Fr. 45.- / 70.-*, Materialkosten ca. 40.- Franken ohne Weinbegleitung, ca. Fr. 60.- mit Weinbegleitung, bitte auf der Anmeldung vermerken, welche Variante Sie gerne möchten.

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.

* Kurspreise für nicht in Hittnau wohnhafte Kursteilnehmer.

Die Ausschreibungen der Fortbildungsschule können Sie unserer Homepage 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) per E-Mail oder schriftlich an:
fortbildung@schulehittnau.ch, Sara Beeler, Gizbüelweg 3, 8335 Hittnau

Auskünfte per E-Mail oder auch telefonisch unter 079 421 70 42.

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 Anmeldeschluss 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 **per E-Mail bestätigt** werden. (Anmeldungen, welche per Briefpost eingehen, werden auch per Briefpost bestätigt.)