

TEXTILES ARBEITEN

KUNSTGEWERBE

KULINARISCHES

FLORISTIK

**GESUNDHEIT /
PERSÖNLICHKEIT**

KURSPROGRAMM

Textiles Arbeiten

01. Nähen

Nehmen Sie den Faden in die Hand und nähen Sie Ihre Garderobe selber oder ändern Ihre Lieblingsstücke kreativ ab!

Massarbeit anstelle Massenware! Mit unserer fachlichen Anleitung gelingt Ihr Projekt sicher!

Leitung: Ramona Frank
Kursdaten: 14 x Donnerstag, 05.03.15 - 25.06.15 19:00 - 21:30 Uhr
Kurskosten: Fr. 420.00 (Fr. 504.00)
(14.05.15 Ausfalltag/Auffahrt)

02. Necessaire aus Wachstuch *neu!*

Kleine Kulturtasche aus abwaschbaren Stoffen (inkl. Tipps zum Reissverschluss einnähen)

Leitung: Karin Kaufmann, Handarbeitslehrerin
Kursdaten: 1x Donnerstag, 11.06.2015 19:00 - 21:55 Uhr
Kurskosten: Fr. 35.00 (Fr. 42.00)
Materialkosten: Fr. 5.00
Bezugsquellen Material: www.mamsell.ch, www.das-atelier-stoff.blogspot.ch

03. Stricken mit Textilgarn *neu!*

Praktischer Korb oder stylischer Sitzpouf...

Leitung: Karin Kaufmann, Handarbeitslehrerin
Kursdaten: 1x Donnerstag, 21.05.2015 19:00 - 21:55 Uhr
Kurskosten: Fr. 35.00 (Fr. 42.00)
Die Werkstücke müssen zu Hause fertig gestellt werden!



04. 2- 3-stöckige Etageren

Wir gestalten aus schönem Geschirr, Schiefer- oder/und Glastellern individuelle Etageren für zu Hause. (gebohrt, nicht geleimt!)

Leitung: Sabrina Gremlı, Floristin, Vize Schweizermeisterin
Kursdaten: 1x Montag, 01. Juni 2015 19:00 - 21:30 Uhr
Kurskosten: Fr. 30.00 (Fr. 36.00)
Materialkosten: ca. Fr. 45.00
(Bohrmaschine mit Diamantaufsatz 6mm muss in den Kurs mitgebracht werden)



Wohnberatung

05. Das harmonische Entree *neu!*

Ist Ihnen bewusst, dass das Entree die Visitenkarte der Bewohner ist?
Um Ihre „Visitenkarte“ zu optimieren, schicken Sie einen Grundriss (1:50), Fotos, Wünsche und Fragen vorgängig an die Kursleiterin. (Adresse liegt der Kursbestätigung bei)

Beschränkte Teilnehmerzahl! Kleingruppe!

Leitung: Esther Fischer, Wohngestalterin
Kurdaten: 2x Dienstag, 09. / 23.06.2015 19:00 - 21:30 Uhr
Kurskosten: Fr. 75.00 (90.00)
Materialkosten: Fr. 10.00

06. Drahhühner

Witzige Osterdeko für Drinnen und Draussen! Die Drahhühner werden im Feuer ausgebrannt.

Leitung: Karin Kaufmann
Kursdaten: 1x Donnerstag, 19.März 2015 19:00 - 21:55Uhr
Kurskosten: Fr. 35.00 (Fr. 42.00)
Materialkosten: ca. Fr. 5.00 pro Objekt

07. Sitzfelle filzen *neu!*

An einem Samstag filzen Sie Ihr eigenes lockiges Sitzfell.

Leitung: Christa Heiz, Filzerin
Kursdaten: 1x Samstag, 18.04.15 09:00 - 12:00/12:40 - 15:30 Uhr
Kurskosten: Fr. 70.00 (Fr. 84.00)
Materialkosten: Fr. 20.00
Kursort: Filzpunkt-Werkstatt, Grossacherstrasse 39, Hombrechtikon



08. Filzen mit Hundewolle *neu!*

Nutzen Sie die Wolle Ihres Hundes. Filzen von Perlen aus Hunde- und Schafwolle. Diese werden zusammen mit modischen Perlen zu einer Kette oder Armband aufgezo gen. (Die Hundewolle wird von der Kursteilnehmerin Mitgenommen.)

Leitung: Christa Heiz, Filzerin
Kursdaten: 1x Samstag, 11. 04.15 09:00 - 12:00/12:40 - 15:30 Uhr
Kurskosten: Fr. 70.00 (Fr. 84.00)
Materialkosten: Fr. 10.00
Kursort: Filzpunkt-Werkstatt, Grossacherstrasse 39, Hombrechtikon

09. Betongiessen

Die KursteilnehmerInnen experimentieren mit dem spannenden Material Beton. Dazu erhalten sie viele theoretische und praktische Tipps über die Eigenschaften und Eigenheiten von Beton. Mit vorhandenen Gussformen gestalten Sie Blumenschalen, Kerzenlichter, Herzen oder auch Kugeln in verschiedensten Varianten. Es können auch grosse Blätter abgeformt werden. Die Objekte können auch mit verschiedenen Natur- und Dekomaterialien gestaltet werden.

Leitung: Nadia Onorato, Künstlerin
Kurs 09.1: 1x Samstag, 20.06.2015 09:00 - 12:00/13:00 - 15:30 Uhr
Kurs 09.2: 1x Mittwoch, 15.04.2015 13:00 - 19:00 Uhr (inkl. Pause)
Kurskosten: Fr. 70.00 (Fr. 84.00)
Materialkosten: ca. Fr. 50.00



10. 4 - 5 Schäfli gewickelt nach Schwarzenberger

Auch als Osterdeko sehr schön!

Leitung: Monika Ruoss, Handarbeitslehrerin
Kursdaten: 2x Dienstag, 10./ 17.03.2015 19:00 - 21:55 Uhr
Kurskosten: Fr. 70.00 (Fr. 84.00)
Materialkosten: Fr. 5.00 pro Schaf

11. Acrylmalen mit Strukturen / Einführungsworkshop

In wenigen Stunden erlernen Sie die wichtigsten Maltechniken mit Acryl und Strukturen, den Aufbau eines modernen abstrakten Bildes, die Motivwahl, spezielle Rost- und Patinatechniken. Sie erarbeiten mit den neu erlernten Techniken Ihr eigenes kleines Leinwandbild.

Leitung: Dalia Gasser, Künstlerin
Kursdaten: 1x Samstag, 07. März 2015 10:00 - 12:30 / 13:00 16:30
Kurskosten: Fr. 75.00 (Fr. 90.00)
Materialkosten: Fr. 25.00 für eine Leinwand in der Grösse 50x50 cm
Fr. 30.00 für eine Leinwand in der Grösse 50x60 cm
Kursort: Atelier für Kunst und Gestaltung, Sennweidstrasse 1a, Bubikon
(in unmittelbarer Nähe vom Bahnhof)

12. Der Weg zum Shabby-Chick-Look GRUNDKURS

In diesem Workshop wird alten Möbeln und anderen alten, verstaubten Dingen ein neues Outfit verliehen.

Es wird mit den wunderbaren Chalk-Paints von Annie Sloan gearbeitet. Chalk-Paint ist eine umweltfreundliche, schnell trocknende Kreidefarbe auf Wasserbasis. Sie hat eine matte, pudrige Optik und wird zum Schluss versiegelt. Sie lernen die verschiedenen Techniken kennen.

Bringen Sie ein eigenes Kleinmöbel mit! (Stuhl, Nachttischli, Beistelltischli usw.)

Leitung: Renata Herger, Aktivierungsfachfrau, Erwachsenenbildnerin
Kursdaten: 1x Samstag, 14.03.2015 10:00 - 12:00/13:00- 16:25 Uhr
Kurskosten: Fr. 65.00 (Fr.78.00)
Materialkosten: ca. Fr. 50.00

(Auf Wunsch können Kleinmöbel im Kurs gekauft werden)

13. Der Weg zum Shabby-Chick-Look AUFBAUKURS *neu!*

Im Aufbaukurs lernen Sie weitere Arbeitstechniken kennen!

Bringen Sie ein eigenes Kleinmöbel mit! (Stuhl, Nachttischli, Beistelltischli usw.)

Leitung: Renata Herger, Aktivierungsfachfrau, Erwachsenenbildnerin
Kursdaten: 1x Samstag, 21.03.2015 10:00 - 12:00/13:00- 16:25 Uhr
Kurskosten: Fr. 65.00 (Fr.78.00)
Materialkosten: ca. Fr. 50.00

(Auf Wunsch können Kleinmöbel im Kurs gekauft werden)

14. Vintage Style *neu!*

Sie lernen verschieden Techniken (wie Découpage-Technik, Crakeling-Technik usw.) kennen um mit den Kreiden-Kalkfarben von Annie Sloan einfache Dinge aus verschiedensten Materialien, (Blechbüchsen, Holzschachteln, Dosen und vieles mehr), zu bemalen und anschliessend zu verzieren.

Es stehen Farben, Wachs, Spitzen, Bänder, Vorlagen usw. zur Verfügung!

Leitung: Renata Herger, Aktivierungsfachfrau, Erwachsenenbildnerin
Kurs14.1: 1x Donnerstag, 05.März 2015 19:00 - 21:30 Uhr
Kurs 14.2: 1x Mittwoch, 11. März 2015 19:00 - 21:30 Uhr
Kurskosten: Fr. 30.00 (Fr. 36.00)
Materialkosten: ca. Fr. 30.00



15. **Wechsel & Jahre *neu!*** **Meine Hormone und ich**

Workshop: Essen und mehr.....(kein Kochkurs!)

Welche Rolle spielt die Ernährung in diesem Lebensabschnitt?

Im praxisorientierten Workshop erfahren Sie, was Sie mit Essen bewirken können bei: Wallungen, Schlaf- Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Osteoporose und als Osteoporoseprävention, trockene (Schleim)haut.....

Leitung: Denise Kaufmann, Dipl. Ernährungsberaterin SHS
Kursdaten: 1x Donnerstag, 07. Mai 2015 19:00 - 21:55 Uhr
Kurskosten: Fr. 35.00 (Fr. 42.00)

16. **Schoggihasen selber giessen *neu!***

Flüssige Schokolade in weiss, braun und schwarz. Der Ostertraum!

Giessen und verzieren Sie die Schokoladehasen für Ihre Liebsten dieses Jahr selber. Es hat kleinere und grössere Hasenformen, welche sich individuell (weiss, braun oder schwarz) gestalten lassen.

Leitung: Svenja Bögeholz, Hauswirtschaftslehrerin
Kursdaten: 1x Samstag, 14. März 2015 08:30 - 12:15 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)
Materialkosten: nach Gewicht der Hasen

17. **Heute fleischlos *neu!***

Vegetarische Speisen überzeugen auch Fleischesser!

Leitung: Svenja Bögeholz, Hauswirtschaftslehrerin
Kursdaten: 1x Mittwoch, 25. März 2015 18:30 - 22:15 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)
Materialkosten: ca. Fr. 35.00

18. **Geschenke aus der Küche *neu!***

Wir stellen süsse, pikante, trockene und feuchte kulinarische Köstlichkeiten her, welche als Mitbringsel oder Geburtstagsgeschenke Freude machen!

Leitung: Svenja Bögeholz, Hauswirtschaftslehrerin
Kursdaten: 1x Freitag, 10. April 2015 18:30 - 22:15 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)
Materialkosten: ca. Fr. 40.00

19. **Fleisch und Saucen *neu!***

An diesem Abend spielen Fleischstücke und Saucen die Hauptrolle!

Leitung: Svenja Bögeholz, Hauswirtschaftslehrerin
Kursdaten: 1x Mittwoch, 15. April 2015 18:30 - 22:15 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)
Materialkosten: ca. Fr. 40.00

20. **Neue Apéroideen *neu!***

Wir stellen verschiedenen Fingerfood und feine Apérohäppchen her. Mit diesen Ideen laden auch Sie bald zu Ihrem nächsten Fest ein!

Leitung: Svenja Bögeholz, Hauswirtschaftslehrerin
Kursdaten: 1x Mittwoch, 20. Mai 2015 18:30 - 22:15 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)
Materialkosten: ca. Fr. 35.00

21. **Mezze - die orientalischen Häppchen *neu!***

Leitung: Brigitte Bleuler, Hauswirtschaftslehrerin
Kursdaten: 1x Samstag, 16. Mai 2015 10:00 - 13:45 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)
Materialkosten: ca. Fr. 25.00

22. **Dinkel - altes Getreide neu entdeckt! *neu!***

Wir backen Brot und Kleingebäck und verwenden Dinkel auch zum Kochen verschiedener Gerichte, die wir degustieren können.

Leitung: Anneliese Boos, Hauswirtschaftslehrerin
Kursdaten: 1x Mittwoch, 10. Juni 2015 18:00 - 22:10 Uhr
Kursgeld: Fr. 50.00 (Fr. 60.00)
Materialkosten: ca. Fr. 15.00

23. **Männer - Kochen *neu!***

Für Junge, Junggebliebene und die Feuerwehr.
Einfache, zeitsparende Gerichte mit leicht verfügbaren Zutaten
Tipps und Tricks für die schnelle Küche!

Leitung: Anneliese Boos, Hauswirtschaftslehrerin
Kursdaten: 3x Mittwoch, 04./ 11./ 18.03.15 19:00 - 22:15 Uhr
Kursgeld: Fr. 120.00 (Fr. 144.00)
Materialkosten: ca. Fr. 50.00

24. **Antara® Training / für Einsteigerinnen *neu!***

Antara® Training ist ein modernes und intelligentes Bewegungskonzept, welches zu einem kräftigen Rücken, einem flachen Bauch und einer attraktiven Körperhaltung führt. Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara® zuerst das Core-System (stabilisierende Rumpfmuskulatur), um auf diesem gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Alles, was der Körper im Antara® Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit: von Gartenarbeit über Singen bis hin zu Freizeit - und Leistungssport.

Kursleitung: Priska Kräutli, dipl. Wellnesstrainerin II, dipl. Antara® Instructor,
Kursdaten: 8x Donnerstag, 21.05. - 09.07.15 08:50 - 09:50 Uhr
Kursgeld: Fr. 96.00 (Fr. 115.20)
Kursort: Gesundheitstraining Priska Kräutli, Dorfstrasse 24, Bubikon
(Nähe Bahnhof und Bushaltestelle)

25. **Fusspflege im Frühling**

Fussbad, Fusspeeling (einfach zubereiten mit Hausmittel).
Welche Instrumente nehme ich für was...Was sollte Frau/Mann beachten. Wann und wie wird Hornhaut entfernt; mit welchen Feilen. Füsse eincremen und massieren. Fussgymnastik, Nägel lackieren.

Leitung: Brigitta Morf, dipl. Fusspflege/Pedicure
Kursdaten: 1x Donnerstag, 09. April 2015 19:00 - 21:30 Uhr
Kurskosten: Fr. 30.00 (Fr. 36.00)
Materialkosten: ca. Fr. 10.00 (Hornhautfeile, Nagelfeile, Nagellack, Pflegeprodukte) Freiwillig je nach Bedarf.

26. **Küchenkräuter als Heilpflanzen *neu!***

Kräuter gehören zur schönsten Nebensache der Welt!
Schon die Menschen in der Frühzeit haben sie als Heilmittel verwendet.
Heute geniessen wir den Luxus alle erdenklichen Küchenkräuter überall und für jeden leistbar zur Verfügung zu haben.
Sie lernen die Heilwirkungen und Anwendungen unserer gängigsten Küchenkräuter kennen.

Leitung: Franziska Höhne, dipl. Pflegefachfrau, Dozentin. Phytotherapie
Kursdaten: 1x Mittwoch, 27. Mai 2015 19:00 - 21:30 Uhr
Kurskosten: Fr. 30.00 (Fr. 36.00)

Anmeldung und Infos

Anmeldung

Die Anmeldung ist verbindlich! Sie erhalten eine Kursbestätigung.

Abmeldung

Bei Abmeldung nach Erhalt der Kursbestätigung wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 30.-- erhoben.

Sinkt jedoch die Teilnehmerzahl dadurch unter die Mindestteilnehmerzahl, müssen die ganzen Kurskosten übernommen werden.

Auswärtige KursteilnehmerInnen

Das Kursgeld für auswärtige KursteilnehmerInnen steht in Klammern.

Während den Schulferien finden keine Kurse statt.

Bei finanzieller Notlage kann für Rütner EinwohnerInnen das Kursgeld bei den Semesterkursen reduziert werden.

Wenden Sie sich in diesem Fall an die Schulverwaltung der Schule Rüti.

Anmeldung

Fortbildungsschule Rüti

Daniela Dubler

Wacht 34

8630 Rüti

Tel. 055/240 31 04 (bitte nur zu Bürozeiten!)

e-mail: dubler.daniela@bluewin.ch



Anmeldetalon für Kurse in Rüti

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ:

Ort:

Telefon:

Kurs:

Nr:

Kurs:

Nr:

Kurs:

Nr:

Bemerkung: