

TEXTILES ARBEITEN

KUNSTGEWERBE

KULINARISCHES

FLORISTIK

**GESUNDHEIT /
PERSÖNLICHKEIT**

KURSPROGRAMM

Textiles Arbeiten

Semesterkurse wöchentlich:

1 - 7 **Individuelles Nähen**

Freude am Nähen und Gestalten? Lust auf etwas Neues? Probleme mit der Figur? Ich helfe Ihnen auf dem Weg zu Ihrer Wunschgarderobe. Anfängerinnen und Fortgeschrittene, Jung und Alt. Alle sind willkommen!

Kursdaten:

1. jeweils 16x Montag	27.02.12 - 09.07.12	13:45 - 16:15 Uhr
2. jeweils 16x Montag	27.02.12 - 09.07.12	19:00 - 21:30 Uhr
3. jeweils 18x Mittwoch	29.02.12 - 11.07.12	08:30 - 11:00 Uhr
4. jeweils 18x Mittwoch	29.02.12 - 11.07.12	19:00 - 21:30 Uhr
5. jeweils 16x Donnerstag	01.03.12 - 12.07.12	08:30 - 11:00 Uhr
6. jeweils 16x Donnerstag	01.03.12 - 12.07.12	13:45 - 16:15 Uhr
7. jeweils 16x Donnerstag	01.03.12 - 12.07.12	19:00 - 21:30 Uhr

Leitung: Verena Stettler

Kurskosten: Kurs 1, 2, 5, 6, 7 Fr. 288.00 (Fr. 345.60)
Kurs 3 + 4 Fr. 324.00 (Fr. 388.00)

Variante: ½ Kurs möglich

Kurzkurse:

08. **Lama - und Schafwollduvet**

Duvet aus einheimischer Lama- oder Schafwolle mit neuem, speziell leichtem Bezugsstoff. Wirkt ausgleichend und vermindert das Schwitzen. Grösse und Gewicht nach Ihrem Wunsch.

Leitung: Verena Stettler

Kursdaten: Freitag, 13. April 2012 08:30 - 12:00 / 13:00 - 15:15 Uhr

Kurskosten: Fr. 70.00 (Fr. 84.00)

09. Kindsgitäschi

.....individuell wie Ihr eigenes Kind

Alles selbstgemacht an einem Tag - Schnittmuster und Material liegen schon bereit - Sie können gleich loslegen!

Das ideale Geschenk zum Kindgsianfang für Ihren eigenen Schatz, für Ihr Götti- oder Enkelkind. - Stabil und wasserfest durch Blachenmaterial - Einfacher Schnitt mit Innenfach - Reflektierbänder für mehr Sicherheit - Personalisierbar mit Namen, Lieblingssujet etc. - Klappe mit transparentem Fach in Postkartengrösse. Nähmaschinenkenntnisse von Vorteil!

Leitung: Karin Kaufmann

Kursdaten: 1x Samstag, 21. April 2012 08:30 - 12:00 / 13:00 - 16:15 Uhr

Kurskosten: Fr. 80.00 (Fr. 96.00)

Versorgung: Mittagspause individuell, event. Lunch mitbringen

Floristik

10. Weiden - Herzen *neu!*

Zum Hängen, Stellen, Legen. Bauchig, rund, flach.... Ganz nach Lust und Laune.

Leitung: Regina Oberholzer (ehem. Arte e Fiori Rapperswil)

Kurs 10.1: 1x Montag, 16. April 2012 18:30 - 21:50 Uhr

Kurs 10.2: 1x Dienstag, 17. April 2012 18:30 - 21:50 Uhr

Kurskosten: Fr. 40.00 (Fr. 48.00)

Materialkosten: ca. Fr. 40.00

11. Deko aus Schwemmholz *neu!*

Für drinnen und draussen. Z.B. Girlanden, Stelen, Gefässe, Windlichter mit Gips usw.

Leitung: Rosmarie Bünler

Kurs 11.1: 1x Samstag, 26. Mai 2012 09:00 - 11:55 Uhr

Kurs 11.2: 1x Samstag, 26. Mai 2012 13:30 - 16:25 Uhr

Kurskosten: Fr. 30.00 (Fr. 36.00)

Materialkosten: ca. Fr. 20.00



Kunstgewerbe

12. Taubenpaar aus Gips *neu!*

Aus verschiedenen Hilfsmaterialien werden zwei Tauben geformt, mit Gipsbinden überzogen und mit Gipsbrei überspachtelt.

Leitung: Verena Fritschy

Kursdaten: 2x Dienstag, 06. /13.03.12 19:00 - 21:30 Uhr

Kurskosten: Fr. 60.00 (Fr. 72.00)

Materialkosten: ca. Fr. 30.00

13. Abgefahren - Ketten /Schmuck aus Veloschlauch *neu!*

Recycling-Modeschmuck aus einem unkonventionellen, aber einfach zu verarbeitenden Material. Durch Schneiden, Formen und Auffädeln entstehen klassische bis flippige Eigenkreationen- je nach Geschmack!

Leitung: Karin Kaufmann

Kurdaten: 1x Dienstag, 27. 03. 2012 19:00 - 21:30 Uhr

Kurskosten: Fr. 30.00 (Fr. 36.00)

Materialkosten: Fr. 05.00 bis Fr. 10.00

14. Von Herzen *neu!*

Filigranes aus Draht - liebevoll dekoriert

Zeitungspapier, zerknüllt und in Form gebracht, bildet den Untergrund für unsere Drahtkonstruktion. - Nach der spannenden Verwandlung im offenen Feuer wird unser Geheimnis noch mit Perlen, Federn und weiterem Tand ausgeschmückt und so zum perfekten Geschenk zum Muttertag.

Leitung: Karin Kaufmann

Erw.- Kurs 14.1: 1x Donnerstag, 10. Mai 2012 19:00 - 21:30 Uhr

Va-Ki-Kurs 14.2: 1x Samstag, 12. Mai 2012 10:00 - 12:30 Uhr

Kurskosten: Kurs 14.1: Fr. 30.00 (Fr. 36.00)

Kurs 14.2: Fr. 43.00 (Fr. 51.60) pro Vater/Kind

Kinder ab Kindergartenalter

Materialkosten: Fr. 5.00 pro Herz

15. Blumiges: Frühlingskranz aus Papiergarn *neu!*

Ein einfacher, gewickelter Kranz in Grüntönen kann mit verschiedenen Blüten und/oder Schmetterlingen ausgeschmückt werden. Mit Schere, Leim und Papiergarn formen wir ganz einfach Windenblüten, Glockenblumen, Narzissen, Apfelblüten oder Mohnblumen in allen Farben.

Leitung: Karin Kaufmann

Kursdaten: 1x Donnerstag, 05. April 2012 19:00 - 21:30 Uhr

Kurskosten: Fr. 30.00 (Fr. 36.00)

Materialkosten: ca. Fr. 20.00

16. **Glaswerkstatt - Gartenparty *neu!***

Der Sommer kommt bestimmt! Und damit auch die Gartenfeste! Für die feinen Drinks stellen wir verzierte Glasstäbe zum Rühren her. Auch Apéroschalen, Serviettenhalter, Kerzenständer und Windlichter sind im Programm. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Leitung: Claudia Jokes
Kursdaten: 2x Mittwoch, 11. / 18.04.2012 19:00 - 21:55 Uhr
Kurskosten: Fr. 84.00 (Fr. 100.80)
Materialkosten: ab Fr. 90.00 inklusive Brennen
Kursort: Glaswerkstatt, Aubrigstrasse 5, 8630 Rüti

17. **Glaswerkstatt - kleine Objekte aus Farbglas *neu!***

Lust am Experimentieren mit Farbe? Flachglasstücke - farbig und farblos - werden neben- und/oder übereinander geschichtet und verschmolzen. Aus diesen lassen sich in weiteren Schritten verschiedene Objekte (z.B. Schalen) formen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Claudia Jokes
Kursdaten: 3x Montag, 05./12./19.03.2012 19:00 - 21:55 Uhr
Kurskosten: Fr. 126.00 (Fr. 151.20)
Materialkosten: ab Fr. 120.00 inklusive Brennen
Kursort: Glaswerkstatt, Aubrigstrasse 5, 8630 Rüti

18. **Abstraktes Malen mit Acryl + Struktur *neu!***

In ungezwungener Atmosphäre erlernen Sie in drei Schritten den Umgang mit den aktuell einsetzbaren Malutensilien und Malhilfen, die wichtigsten Maltechniken mit Acryl, Strukturen und aufgeklebten Zusätzen. Den Aufbau eines abstrakten modernen Bildes, den Zugang zu den Farben und ihrer Mischung, den Umgang mit Rost, Rissen und Patina ect.....

Leitung: Dalia Gasser
Kursdaten: 3x Montag, 19./26.03./ 02.04.2012 19:00 - 21:30 Uhr
Kurskosten: Fr. 90.00 (Fr. 108.00)
Materialkosten: ca. Fr. 30.00



Kulinarisches

19. **Pinchos und andere Spiesschen** *neu!*

Die Tapasvariante aus dem Baskenland, kleine feine Fingerfood-Leckereien mit Spiesschen.

Leitung: Pia Gugler
Kursdaten: 1x Mittwoch, 23. Mai 2012 18:30 - 22:15 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)
Materialkosten: ca. Fr. 40.00

20. **Kochen, Backen und Servieren im Glas** *neu!*

Die kleinen Köstlichkeiten sind Portion für Portion raffinierter Genuss im Glas.

Leitung: Pia Gugler
Kursdaten: 1x Mittwoch, 09. Mai 2012 18:30 - 22:10 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)
Materialkosten: ca. Fr. 40.00

21. **Wok, die Kochtechnik aus China** *neu!*

Schnell, gesund und gut: Gerichte die im Wok herumgewirbelt werden, passen bestens in die heutige Alltagsküche.

Leitung: Anneliese Boos
Kursdaten: 1x Mittwoch, 04. April 2012 19:00 - 21:55 Uhr
Kurskosten: Fr. 35.00 (Fr. 42.00)
Materialkosten: ca. Fr. 15.00

22. **Viva la pasta!** *neu!*

Teigwaren selber herstellen

Herstellen von verschiedenen einfachen und gefüllten Teigwaren. Tipps, Verarbeitung, Rezepte

Leitung: Anneliese Boos
Kursdaten: 2x Mittwoch, 09. / 16. Mai 2012 18:30 - 22:15 Uhr
Kurskosten: Fr. 90.00 (Fr. 108.00)
Materialkosten: ca. Fr. 15.00

23. **Primavera *neu!***

Primavera, Frühlingserwachen mit Power Food! Zartes und knackige Frühlingssalate und Gemüse. Phantasievoll zusammengestellt, schonende Zubereitung und leichten Dressings dazu!

Leitung: Vincenza Meleleo
Kursdaten: 1x Mittwoch, 21. März 2012 19:00 - 21:55 Uhr
Kurskosten: Fr. 35.00 (Fr. 42.00)
Materialkosten: ca. Fr. 45.00

24. **Kräutersalz *neu!***

Liebhaber von Kräutergärten und Balkon-Kräutertöpfli; lasst Euch verführen und inspirieren für selbstgemachtes Kräutersalz; für Salat, Pasta Fleisch- und Fischgerichte.

Leitung: Vincenza Meleleo
Kursdaten: 1x Mittwoch, 30. Mai 2012 19:00 - 21:55 Uhr
Kurskosten: Fr. 35.00 (Fr. 42.00)
Materialkosten: ca. Fr. 45.00

25. **Kochkurs - Grillieren auf mediterrane Art *neu!***

Auf dem Holzkohle- Grill werden feine Köstlichkeiten zubereitet, von der Vorspeise bis hin zum Dessert! Hier Tipps und Tricks fürs Kochen im Freien, sowie passende Würzmischungen, Marinaden und Saucen.

Leitung: Vincenza Meleleo
Kursdaten: 1x Mittwoch, 27. Juni 2012 18:30 - 22:15 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)
Materialkosten: ca. Fr. 55.00

26. **Wie kann ich mit Hilfe der Ernährung die Aufnahme vom Eisen im Blut unterstützen? *neu!***

Theoretische und praktische Tipps in der Küche. Es werden verschiedene Gerichte zubereitet.

Leitung: Sabine Hofmann (Hauswirtschaftslehrerin und Ernährungscoach)
Kursdaten: 1x Mittwoch 28. März 2012 18:30 - 22:15 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)
Materialkosten: ca. Fr. 25.00

Spezialkurse

27. Was kann ich am Fahrrad selber flicken

Wir lernen, wie man Räder demontiert oder montiert, Reifen wechselt und Schläuche flickt.

Ausserdem wird uns gezeigt, wie man fachmännisch Bremsgummis tauscht, wie es gereinigt und geölt werden sollte. Neben der Sicherheitskontrolle gibt es einfache Tipps und Tricks vom Fachmann!

Leitung: Urs Aebersold (RadBar, Schmerikon)

Kursdaten: 1x Mittwoch, 07. März 2012

18:30 - 20:00 Uhr

Kurskosten: Fr. 20.00 (Fr. 23.00)

Kursort: RadBar, Schmerikon

Fotos zu den Kursen:



Taubenpaar



Abgefahren



Abgefahren

28. Entspanne Schultern - gelöster Nacken

Dieser Kurs ist die 1001 Nacht der Nacken- und Schulterentspannung! Mit der Franklin-Methode lernen wir, wie man auf vielfältige und kreative Weise den Nacken und die Schultern entspannen kann und dabei noch Spass hat. Die Anatomie wird auf lebendige Art und Weise in Erfahrung gebracht und verhilft uns zu Einsichten in die Funktion des Schultergürtels, so dass wir die richtige Haltung, Kraft und Beweglichkeit zur Verfügung haben. Wir arbeiten in diesem Kurs mit Bällen, Imagination und Humor!

Leitung: Karin Steiner (dipl. Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®)
Kursdaten: 1x Montag, 21. Mai 2012 19:30 - 22:00 Uhr
Kurskosten: Fr. 30.00 (Fr. 36.00) inkl. Kursunterlagen und kleine Pausenverpflegung

29. Fitte Füße: Dynamische Basis *neu!*

Unsere Füße tragen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten Menschen deren geniale Bauweise unbekannt. Eine Vielzahl von Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln arbeiten auf koordinierte Weise zusammen um uns vorwärts zu bewegen, ans Gelände anzupassen zu tanzen und zu springen. Die Füße dienen sogar als Sinnesorgan und sind für unser Gleichgewicht von grosser Bedeutung.

Dieser Workshop wird die Funktion des Fusses erfahrbar und spürbar machen und zu einer neuen Freundschaft mit unseren Füßen führen. Wohlbefinden, Antriebskraft, Stabilität, Kraft und Koordination wird unsere neuen Beziehung zu unseren Füßen prägen.

Leitung: Karin Steiner (dipl. Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®)
Kursdaten: 1x Montag, 04. Juni 2012 19:30 - 22:0 Uhr
Kurskosten: Fr. 30.00 (Fr. 36.00) inkl. Kursunterlagen und kleine Pausenverpflegung

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.

Anmeldung

Hauswirtschaftliche Fortbildungsschule Rüti

Daniela Dubler

Dachseggstrasse 19c

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:			