

**TEXTILES ARBEITEN**

**KUNSTGEWERBE**

**KULINARISCHES**

**FLORISTIK**

**GESUNDHEIT /  
PERSÖNLICHKEIT**

**KURSPROGRAMM**

## 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	
<u>Kurs 1.1:</u>	16 x Mittwoch, 21.09.16 - 08.02.17	08:30 -11:00 Uhr
<u>Kurs 1.2:</u>	16 x Mittwoch, 21.09.16 - 08.02.17	19:00 - 21:30 Uhr
Kurskosten:	Fr. 480.00 (Fr. 576.00)	
Ausfalltag:	21. Dezember 2016	

## 02. Arvenkissen NEU!

Mit Arvenholz im Kissen schläft man tiefer und erholt sich so besser. Man „erspart“ bis zu 3'500 Herzschläge pro Tag. Zusammen mit Wolle lassen sich Kissen für jedes Bedürfnis anfertigen.

Dank der handlichen Grösse ist dieses Kissen ein idealer Reisebegleiter.

Leitung:	Brigitte Meier, Handarbeitslehrerin	
Kursdaten:	1x Montag, 12. September 2016	19:00 - 21:55 Uhr
Kurskosten:	Fr. 35.00 (Fr. 42.00)	
Materialkosten:	Fr. 45.00 für die Grösse 40x60 cm	
Kursort:	<b>Schule Gossau, Schulhaus Berg</b>	

## 03. Herbstliche Kürbisfüllung NEU!

Wir füllen Ihren mitgebrachten Kürbis mit schönen, bunten Herbstblumen - ein Farbenrausch!

Leitung: Simone Hottinger  
Kursdaten: 1x Donnerstag, 06. Oktober 2016 19:00 - 21:55 Uhr  
Kurskosten: Fr. 35.00 (Fr. 42.00)  
Materialkosten: Fr. 35.00

## 04. Herbstlicher (Tür-)Kranz aus Hortensien NEU!

Aus Hortensien in den schönsten Farben gestalten wir einen Türkranz, der sich auch gut zum Trocknen eignet.

Leitung: Simone Hottinger  
Kursdaten: 1x Mittwoch, 28. September 2016 19:00 - 21:55 Uhr  
Kurskosten: Fr. 35.00 (Fr. 42.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 40.00

## 05. Hauswurz auf Schwemm-, Oliven- oder Rebholz NEU!

Zum Sommerausklang arrangieren wir auf einem schönen Stück Schwemmholz Hauswurz und Sukkulente zu einem schönen Gesteck für draussen.

Leitung: Simone Hottinger  
Kursdaten: 1x Mittwoch, 14. September 2016 19:00 - 21:55 Uhr  
Kurskosten: Fr. 35.00 (Fr. 42.00)  
Materialkosten: Fr. 40.00

## 06. Rindentopf NEU!

Kreativ werden wir einen Rindentopf entstehen lassen und als Kerzengesteck oder Pflanzgefäss strahlen lassen. Gewunden und geklebt.

Leitung: Caroline Würzer, Floristin  
Kursdaten: 1x Montag, 05. Dezember 2016 19:00 - 21:30 Uhr  
Kurskosten: Fr. 35.00 (Fr. 42.00)  
Materialkosten: Fr. ca. 45.00

## 07. Adventskranz mit Birkenrand NEU!

Dieser Adventskranz ist ein spezieller Hingucker. Die traditionellen Tannenzweige und Kerzen sind umrahmt von winterlich weisser Birkenrinde.

Leitung: Simone Hottinger  
Kursdaten: 1x Mittwoch, 16. November 2016 19:00 - 21:55 Uhr  
Kurskosten: Fr. 35.00 (Fr. 42.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 35.00

## **08. „Klassischer“ Adventskranz NEU**

Unter Anleitung kreieren wir einen Adventskranz feucht gesteckt mit Koniferen. So ist er viel haltbarer, dass Sie die Adventszeit nur noch geniessen können.

Leitung: Caroline Würzer, Floristin  
Kursdaten: 1x Freitag, 25. November 2016 19:00 - 21:55 Uhr  
Kurskosten: Fr. 40.00 (Fr. 48.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 95.00

## **09. Florales Herz NEU!**

Wollen Sie für sich oder Ihre Liebsten ein Blumenherz selber gestalten?  
Das Herz wird feucht mit Frischblumen gesteckt.

Leitung: Caroline Würzer, Floristin  
Kursdaten: 1x Donnerstag, 09. Februar 2017 19:00 - 21:30 Uhr  
Kurskosten: Fr. 35.00 (Fr. 42.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 50.00

## **Kunsth Handwerk**

---

## **10. Betongiessen Weihnachten NEU!**

Die KursteilnehmerInnen experimentieren mit Beton und erhalten dazu viele theoretische und praktische Tipps über die Eigenschaften des spannenden Materials.

Mit vorhandenen Gussformen gestalten Sie Kerzenlichter, Sterne, Herzen, Kugeln oder auch Blumenschalen in verschiedensten Varianten.

Leitung: Nadia Onorato, Kunstschaffende  
Kursdaten: 1x Samstag, 05. 11.16 09:00 - 12:00/13:00 - 15:30 Uhr  
Kurskosten: Fr. 70.00 (Fr. 84.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 50.00

## **11. NUNO-Filzen**

Nuno ist japanisch und bedeutet Stoff, Gewebe. Nuno-Filzen ist eine besondere Filztechnik, in der man zarte Stoffe wie Seide, Organza, Chiffon etc. mit Wolle zu transparenten Geweben verbindet. Dadurch entstehen völlig neue und sehr interessante Stoffe und Strukturen.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen wie Sie auf einfache Weise einen attraktiven Nuno-Schal oder einen originellen Tischläufer gestalten können.

Leitung: Nadia Onorato, Kunstschaffende  
Kursdaten: 1x Dienstag, 20. September 2016 18:00 - 22:10 Uhr  
Kurskosten: Fr. 50.00 (Fr. 60.00)  
Materialkosten: Fr. 45.00

## **12. Giacometti - Katze aus Gips NEU!**

Gestalten Sie eine schmale, grazile Katze, einen Hund oder ein anderes Tier frei nach Art von Alberto Giacometti.

Das Grundgerüst für Ihre maximal 60 cm grosse Tierfigur bildet ein Metallgerüst, welches schichtweise mit Gipsbinden umspannt wird. Ihr Kunstobjekt kann zusätzlich noch mit Gipsspachtelmasse nach Ihren Vorstellungen fertig modelliert werden. Das Arbeiten mit Gips ergibt dabei tolle Möglichkeiten für das figürliche Gestalten.

Leitung: Nadia Onorato, Kunstschaaffende  
Kursdaten: 1x Dienstag, 25. Oktober 2016 18:00 - 22:10 Uhr  
Kurskosten: Fr. 50.00 (Fr. 60.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 30.00

## **13. Kerzenlicht - Objekte**

Zart und schön ist die Natur.

Sie arbeiten zartes, von Ihnen mitgebrachtes Natursammelgut in Seidenpapier ein und halten so die Natur darin fest.

Die Objekte bestechen durch schlichte Schönheit!

Leitung: Katja Pünchera-Jordi  
Kursdaten: 1x Dienstag, 08. November 2016 19:00 - 20:55 Uhr  
Kurskosten: Fr. 25.00 (Fr.30.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 5.00

## **14. Shabby - Chick - Look**

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

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

Das Sitzteil des Stuhles kann im Kurs mit selbst mitgebrachtem Stoff neu überzogen werden.

Sie lernen die verschiedenen Techniken kennen.

Leitung: Renata Herger, Aktivierungsfachfrau, Erwachsenenbildnerin  
Kursdaten: 1x Samstag, 17. 09. 2016 10:00 -12:00/13:00 - 16:50 Uhr  
Kurskosten: Fr. 70.00 (Fr. 84.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 50.00

### 15. Schnelle, einfache und vitale Küche

Sie suchen Alternativen zu Tiefkühlpizza und Co.!

Beruf, Kinder und Haushalt lassen wenig Zeit zum Kochen?

Ein feines Essen aus frischen Zutaten muss weder zeitintensiv noch aufwändig sein.

Zusammen kochen wir Gerichte für den kleinen oder grossen Familientisch.

Leitung: Denise Kaufmann, Dipl. Ernährungsberaterin SHS  
Kursdaten: 1x Mittwoch, 05. Oktober 2016 18:30 - 22:15 Uhr  
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 30.00

### 16. Neue Apéroideen NEU!

Wir stellen verschiedenen Fingerfood und feine Apérohäppchen her. Mit diesen Ideen laden auch Sie wieder zu einem abwechslungsreichen Fest ein.

Leitung: Svenja Bögeholz, Hauswirtschaftslehrerin  
Kursdaten: 1x Freitag, 16. September 2016 18:30 - 22:15 Uhr  
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 35.00

### 17. Vegetarisch NEU!

Vielschichtig und facettenreich.

Aufläufe, knusprige Tartes, Gerichte mit Hülsenfrüchten und viel viel Gemüse...

Alles ohne Fertigprodukte in kurzer Zeit zubereitet!

Leitung: Denise Kaufmann, Dipl. Ernährungsberaterin SHS  
Kursdaten: 1x Mittwoch, 09. November 2016 18:30 - 22:15 Uhr  
Kursgeld: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 30.00

### 18. Dessertbuffet NEU!

Crème, Mousse, Spiessli, Kuchen, Guetzli und vieles mehr - neue Ideen für den krönenden Abschluss eines Essens.

Leitung: Svenja Bögeholz, Hauswirtschaftslehrerin  
Kursdaten: 1x Freitag, 30. September 2016 18:30 - 22:15 Uhr  
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 35.00

## 19. Quitten NEU!

Die spezielle Herbstfrucht feiert ihr Comeback. Lassen auch Sie sich von den verschiedensten Rezepten überraschen, denn Quitten passen zu Teigwaren, Fleisch, Fisch, als Creme, in Kuchen und vielem mehr.

Leitung: Svenja Bögeholz, Hauswirtschaftslehrerin  
Kursdaten: 1x Freitag, 07. Oktober 2016 18:30 - 22:15 Uhr  
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 35.00

## 20. Home Made - Geschenke aus der Küche NEU!

Wir stellen süsse, pikante, trockene und feuchte kulinarische Köstlichkeiten her, welche nicht nur als Weihnachtsgeschenke Freude machen.

Leitung: Svenja Bögeholz, Hauswirtschaftslehrerin  
Kursdaten: 1x Mittwoch, 02. November 2016 18:30 - 22:15 Uhr  
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr.54.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 40.00

## 21. Weihnachtszauber

Viele Komponenten des speziellen und festlichen 5-Gang-Menüs lassen sich vorbereiten, so dass Sie am Fest genügend Zeit für die Gäste haben.

Leitung: Svenja Bögeholz, Hauswirtschaftslehrerin  
Kursdaten: 1x Mittwoch, 16. November 2016 18:30 - 22:15 Uhr  
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr.54.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 35.00

## 22. Variantenreiche Suppen NEU!

Suppen sind Energiespender, Bauchwärmer, Alleskönner, Sattmacher, Schlankmacher, Glücksbringer.

Suppen enthalten alles was Leib und Seele gut tut: Flüssigkeit, Vitamine, Mineralien, Kohlenhydrate, Ballaststoffe.... Jede(r) kann's leicht und schnell zubereiten.

Leitung: Denise Kaufmann, Dipl. Ernährungsberaterin SHS  
Kursdaten: 1x Mittwoch, 18. Januar 2017 18:30 - 22:15 Uhr  
Kursgeld: Fr. 45.00 (Fr, 54.00)  
Materialkosten: ca. Fr. 25.00

## **23. Iss ich ned, han ich ned gärn! NEU!**

### **VORTRAG / kein Kochkurs!**

„Iss ich ned“, „han ich ned gärn!“ „Ich will lieber Pizza, Pommes, Pasta!“ sind oft gehörte Sätze am Esstisch. Ich als Mutter/Vater will doch nur das Beste für meine Kinder! Sie sollen gesund sein genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen, sich in der Schule gut konzentrieren können, im Sport Leistungen erbringen und dazu auch schlank und rank sein.

Die gute Nachricht: Ich kann das Essverhalten meines Sprösslings beeinflussen! Es gibt Strategien wie die Kinder ihr Essverhalten schulen können, wie die Konzentration gefördert und wie der ewige Knatsch umgangen werden kann.

Leitung: Denise Kaufmann, Dipl. Ernährungsberaterin SHS  
Kursdaten: 1x Mittwoch, 08. Februar 2016 18:30 - 22:15 Uhr  
Kurskosten: Fr. 45.00 (Fr. 54.00)

## **24. Wähen, Pies, Pizza und Co. NEU!**

Knusprige Wähen, rassige Quiches und saftige Pies, Pizza und Flammenkuchen haben das ganze Jahr Hochsaison.

Zubereitung verschiedener Teige und Tipps und Tricks für gutes Gelingen.

Der Ausdruck „easy as pie“ bringt's auf den Punkt: Nichts ist einfacher zu backen als diese köstlichen Kuchen mit erntefrischen Beeren und Früchten.

Leitung: Anneliese Boos, Hauswirtschaftslehrerin  
Kursdaten: 1x Mittwoch, 14. September 2016 18:30 - 22:15 Uhr  
Kurskosten: Fr. 45.00 (54.00)  
Materialkosten: Fr. 20.00

## **25. Internationales Jahr der Hülsenfrüchte**

Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Erbsen, Linsen..... das mag auf den ersten Blick unspektakulär oder gar langweilig klingen. Und tatsächlich werden Hülsenfrüchte von den meisten Menschen nicht ausreichend geschätzt.

Das möchte die UNO nun ändern, denn im Rahmen einer nachhaltigen Nahrungsmittelproduktion zur Nahrungsmittelsicherheit und Ernährung spielen Hülsenfrüchte eine sehr wichtige Rolle. Und nicht nur das; sie sollen sogar Übergewicht, Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs effektiv vorbeugen können und sind somit DER Superfood 2016!

Leitung: Anneliese Boos, Hauswirtschaftslehrerin  
Kursdaten: 1x Montag, 31. Oktober 2016 18:30 - 22:15 Uhr  
Kurskosten: Fr. 45.00 (54.00)  
Materialkosten: Fr. 15.00



### 26. Easy Dance / Fit2Groove NEU!

Easy Dance / Fit2Groove ist ein sportliches, tanzorientiertes Training. Im Vordergrund stehen Spass und Freude an der Bewegung. Das Training ist so aufgebaut, dass es sich für Einsteigerinnen und fortgeschrittene Teilnehmerinnen und Teilnehmer eignet.

Es wird in kleinen Gruppen trainiert.

Leitung: Patricia Havel  
Kursdaten: 8x Dienstag, 13.09.16 - 15.11.16 19:45 - 20:45 Uhr  
Kursgeld: Fr. 96.00 (Fr. 115.20)  
Kursort: Gesundheitstraining Studio Bubikon, Dorfstrasse 24, Bubikon  
Ausfalltage: 11. / 18. Oktober 2016

### 27. M.A.X. - das ultimative Konditionstraining NEU!

M.A.X. ist ein intensives Ganzkörpertraining in nur 30 Minuten, mit den Schwerpunkten Muskel- und Körperform. Es werden Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert, die Fettverbrennung optimiert. Die hohe Intensität garantiert ein super effektives Training.

Es wird in kleinen Gruppen trainiert.

Leitung: Elena Riccardi  
Kursdaten: 8x Donnerstag, 15.09.16 - 17.11.16 19:00 - 19:30 Uhr  
Kurskosten: Fr. 50.00 (Fr. 60.00)  
Kursort: Gesundheitstraining Studio Bubikon, Dorfstrasse 24, Bubikon  
Ausfalltage: 13. / 20. Oktober 2016

### 28. Antara Training / für Einsteigerinnen

Antara ist ein modernes Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt - den Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper. Antara stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum des Trainings, um auf diesem gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Für alle die Freude an einem intensiven, präzisen und ruhigen Workout haben.

Es wird in kleinen Gruppen trainiert.

Leitung: Elena Riccardi  
Kursdaten: 8x Donnerstag, 15.09.16 - 17.11.2016 19:45 - 20:45 Uhr  
Kurskosten: Fr. 96.00 (Fr. 115.20)  
Kursort: Gesundheitstraining Studio Bubikon, Dorfstrasse 24, Bubikon  
Ausfalltage: 13. / 20. Oktober

## 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 Einwohner 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](mailto:dubler.daniela@bluewin.ch)



## Anmeldetalon für Kurse in Rüti

Name:	Vorname:
Strasse:	
PLZ:	Ort:
Telefon:	
e-mail:	
Kurs:	Nr:
Kurs:	Nr:
Kurs:	Nr:
Bemerkung:	