

Freizeitkurse & Elternmitwirkung

Freizeitkurse:

01 Teigtaschen aus aller Welt

Dim Sum, Piroggen, Empanadas, Momos oder Ravioli, eins haben diese Gerichte alle gleich, egal ob aus Afrika, Europa oder Asien: die Füllung wird in Teig eingepackt. Sind Sie gespannt auf all die verschiedenen Köstlichkeiten? Dann kommen Sie mit auf die Reise durch die wunderbare Welt der Teigtaschen.

Kursleiterin	Gaby Näf-Steiner, Hauswirtschaftslehrerin
Ort	Sekundarschule Kreis Uhwiesen, Schulküche
Kurstage/Zeit	Kurs Nr. 1.1. Mittwoch, 15.09.2021, 18.30 – 22.00 Uhr Kurs Nr. 1.2. Donnerstag, 16.09.2021, 18.30 – 22.00 Uhr
Kursgeld	Fr. 45.00, Materialkosten ca. Fr. 30.00

02 Vater/Kind-Kochkurs

Voller Tatendrang starten die Vater-Kind-Paare in den Herbst und bereiten frische und zur Saison passende Menus zu. Wie immer fehlt auch ein feines Mitbringsel nicht.

Kursleiterin	Nadja Vavassori, Ernährungs- und Hauswirtschaftslehrerin
Ort	Sekundarschule Kreis Uhwiesen, Schulküche
Kurstag/Zeit	Freitag, 05.11.2021, 18.00 – 21.00 Uhr
Kursgeld	Fr. 60.00, Materialkosten ca. Fr. 30.00

03 Christstollen, Panettone & Co. - Weihnachtsgebäck

Der betörende Duft von Weihnachtsgebäck liegt in der Luft. Wir backen Christstollen, Panettone, Birewegge und Bûche de Noël. Sie lernen Wissenswertes über verschiedene Kuchenteige kennen, mit Tipps und Tricks zum Gelingen. In gemütlicher Atmosphäre kneten und gestalten wir die Kuchen.

Kursleiterin	Ursula Opitz, Köchin
Ort	Sekundarschule Kreis Uhwiesen, Schulküche
Kurstag/Zeit	Mittwoch, 08.12.2021, 18.00 – 22.00 Uhr
Kursgeld	Fr. 45.00, Materialkosten ca. Fr. 25.00

04 Kreolische Inselküche

Die kreolische Küche ist ein buntes Gemisch unterschiedlichster Einflüsse. Sie spiegelt die ganze kulturelle und ethnische Vielfalt der Kolonisatoren und Siedler aus Asien, Afrika, Europa und der Karibik. Trotzdem ist sie eine regionale Küche, die kräftig und würzig, aber nicht übermässig scharf ist. Gaumen und Nase werden gekitzelt und angeregt.

Kursleiterin	Noretta Keller, Hauswirtschaftslehrerin
Ort	Sekundarschule Kreis Uhwiesen, Schulküche
Kurstag/Zeit	Mittwoch, 15.12.2021, 18.00 – 22.00 Uhr
Kursgeld	Fr. 40.00, Materialkosten ca. Fr. 30.00

05 Joggen / Rumpfstabilität für Einsteiger

Joggen ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches die Ausdauer fördert. Es werden nicht nur das Herzkreislaufsystem, sondern auch die Muskulatur, die Knochen, Sehnen und Bänder dabei gestärkt. Möchten Sie 5 Km am Stück joggen? Mit individuellen Inhalten werden Sie in einem angepassten Training, die positiven Effekte des Joggens und der Rumpfstabilität erfahren und Ihr persönliches Ziel erreichen.

Kursleiterin Doris Bruggmann, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ort Treffpunkt Sekundarschule Kreis Uhwiesen
Kurstag/Zeit Dienstag, 31.08. – 16.11.2021, 09.30 – 10.30 Uhr
Kursgeld Fr. 150.00 (10 x)

06 Wellness mit Kräutern, Teil II

In diesem zweiten Kurs werden Sie vier Produkte für die Körperpflege herstellen. Diese Produkte sind ohne Konservierungsstoffe und ohne Mikroplastik. Wir destillieren ein Gesichtswasser, stellen ein Wohlfühlöl, Badepralinen und eine Lippenpflege her. Ich freue mich auf einen duftenden und spannenden Abend mit Ihnen. Dieser Kurs kann ohne Vorkenntnisse besucht werden. **Anmeldung bis spätestens 22.08.2021.**

Kursleiterin Yvette Schneider, Phytopraktikerin, Dachsen
Ort Sekundarschule Kreis Uhwiesen, Mehrzweckraum
Kurstag/Zeit Mittwoch, 22.09.2021, 18.30 – 21.30 Uhr
Kursgeld Fr. 45.00, Materialkosten Fr. 60.00 inkl. 4 Produkte & Rezepte

07 Herbstgirlande

Der Herbst zeigt sich in seinen prächtigen Farben, nun ist Erntezeit. Wir verarbeiten diese gewonnenen Naturmaterialien zu einer farbenfrohen Girlande.

Kursleiterin Nina Kuhn-Jäger, Ossingen
Ort Truttikerstrasse 10, Ossingen
Kurstag/Zeit Dienstag, 21.09.2021, 19.00 – 21.30 Uhr
Kursgeld Fr. 40.00, Materialkosten ca. Fr. 40.00 (je nach Grösse)

08 Zapfenpracht

Aus einem grossen Zapfen (ca. 24 cm) wird ein weihnachtliches Glanzstück. Wir schmücken und füllen den Zapfen mit dekorativen weihnachtlichen Elementen.

Kursleiterin Nina Kuhn-Jäger, Ossingen
Ort Truttikerstrasse 10, Ossingen
Kurstag/Zeit Dienstag, 16.11.2021, 19.00 – 21.00 Uhr
Kursgeld Fr. 40.00, Materialkosten ca. Fr. 35.00

Eine Anmeldung über die Homepage www.seku.ch ist rund um die Uhr möglich. Für weitere Auskünfte steht Ihnen Sabine Kozlowski, E-Mail s.kozlowski@seku.ch oder Tel. 052 654 02 86, jeweils von Montag - Freitag, 08.00 - 11.30 Uhr, gerne zur Verfügung. **Covid-19** bitte beachten Sie jeweils die BAG Vorschriften auf unserer Homepage www.seku.ch

Das Kleingedruckte: Bitte beachten Sie die „**Allgemeinen Kursbedingungen**“ auf unserer Homepage.