

Freizeitkurse & Elternmitwirkung

Elternmitwirkung: Details zum Anlass im September 2022 folgen.

Freizeitkurse:

01 Bowls

Von Hawaii aus haben sie ihren Siegeszug durch die Küchen der ganzen Welt angetreten: Bowls sind einer der grössten Food-Trends unserer Zeit. Kohlenhydrate treffen auf Proteinquellen und Vitamine, verfeinert mit Toppings aller Art. Ob Buddha Bowl, Superfood Bowl, hawaiianische Poké Bowl oder fruchtige Smoothie Bowl – Geschmacksrichtungen, Farben und Formen werden nach Herzenslust kombiniert.

Kursleiterin	Gaby Näf-Steiner, Hauswirtschaftslehrerin
Ort	Sekundarschule Kreis Uhwiesen, Schulküche
Kurstag/Zeit	Mittwoch, 14.09.2022, 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, 23.09.2022, 18.00 – 21.00 Uhr
Kursgeld	Fr. 70.00, Materialkosten ca. Fr. 30.00

03 Fernost

Die Fernost-Küche ist geprägt von wunderbaren, intensiven Aromen und vielfältigen Kombinationen. In diesem Kurs werden wir kulinarische Abstecker in die Küchen von Vietnam, Thailand, Indonesien und Kambodscha machen und unbekannte Zutaten kennenlernen.

Kursleiterin	Noretta Keller, Hauswirtschaftslehrerin
Ort	Sekundarschule Kreis Uhwiesen, Schulküche
Kurstag/Zeit	Mittwoch, 26.10.2022, 18.00 – 22.00 Uhr
Kursgeld	Fr. 45.00, Materialkosten ca. Fr. 30.00

04 Bayerische Küche

Lernen Sie die bayerische Heimatküche von Mike Wolf kennen. Erleben Sie ein 4-Gang Menu klassischer Bayerischer Küche mit Schweinebraten, Knödel, Weisswürsten und Dessert. So vielseitig wie dieser Kurs ist, so deftig aber auch raffiniert, gehen Sie mit neuen Ideen nach Hause.

Kursleiter	Mike Wolf, Koch & Bäcker-Konditor
Ort	Sekundarschule Kreis Uhwiesen, Schulküche
Kurstag/Zeit	Donnerstag, 17.11.2022, 18.00 – 22.00 Uhr
Kursgeld	Fr. 45.00, Materialkosten ca. Fr. 30.00

05 Torten dekorieren

Planen Sie einen Kindergeburtstag oder möchten Sie eine Freundin mit einer individuell gestalteten Torte überraschen? Ob Blumen, Schleifen oder ein ganzer Urwald voller Tiere, mit der formbaren Zuckermasse namens Rollfondant ist fast alles möglich. Bringen Sie Ihre Ideen und Skizzen mit in den Kurs. Neben der Dekoration stellen Sie verschiedene Tortenfüllungen für ein vorbereitetes Biskuit her.

Kursleiter	Mike Wolf, Koch & Bäcker-Konditor
Ort	Sekundarschule Kreis Uhwiesen, Schulküche
Kurstag/Zeit	Mittwoch, 30.11.2022, 18.00 – 22.00 Uhr
Kursgeld	Fr. 55.00, Materialkosten ca. Fr. 30.00

06 Hortensien-Liebe

In diesem Kurs verfallen wir dem Charme der Hortensien und gestalten einen hübschen Kranz. Als Tischschmuck mit Windlicht ein zauberhafter Anblick.

Kursleiterin	Nina Kuhn-Jäger, Ossingen
Ort	Truttikerstrasse 10, Ossingen
Kurstag/Zeit	Mittwoch, 21.09.2022, 19.00 – 21.30 Uhr
Kursgeld	Fr. 45.00, Materialkosten ca. Fr. 60.00

07 Ätherische Öle - Der Medizinschrank der Natur für „zu Hause und Familie“

Möchten Sie gerne erfahren, wie Sie ätherische Öle in Ihrem Alltag einsetzen können, um sich ausgeglichener und erholter zu fühlen? In diesem Workshop tauchen wir in die Welt der ätherischen Öle ein, lernen wie sie auf Körper und Emotionen wirken und wie man sie wirksam für die ganze Familie anwendet. Sie können verschiedene Öle ausprobieren und stellen drei Produkte für Ihren Hausgebrauch her.

Kursleiterin	Lotte Käller-Cox, Flurlingen
Ort	Sekundarschule Kreis Uhwiesen, Mehrzweckraum
Kurstag/Zeit	Donnerstag, 29.09.2022, 18.30 – 21.30 Uhr
Kursgeld	Fr. 45.00, Materialkosten Fr. 25.00 inkl. 3 Produkte

08 Pilates Kurse

Kursleiterin	Daniela Bachmann, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ort	Sekundarschule Kreis Uhwiesen, Turnhalle 2
Kurstag	Montag, fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich
Zeiten	1. Stunde: 09.00 – 10.00 Uhr, 2. Stunde: 10.10 – 11.10 Uhr
Kursgeld	Fr. 15.00/Stunde

Kursleiterin	Doris Bruggmann, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ort	Sekundarschule Kreis Uhwiesen, Singsaal
Kurstag	Dienstag, fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich
Zeit	18.30 – 19.30 Uhr
Kursgeld	Fr. 15.00/Stunde

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.

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