

KURSPROGRAMM

Erwachsenenbildung
Schulen Rafz und Unteres Rafzerfeld

Halbjahresprogramm 2024/25
1. Semester



Kursangebot

Kurs aus dem letzten Semester – Es hat noch Plätze frei!

Nr. 01 Bündner Küche 4

Kochen und Backen

Nr. 02 Macarons und Schaumgebäck 4

Nr. 03 Curries & More 5

Nr. 04 Männerkochkurs 5

Nr. 05 Kochworkshop: Koch dich fit und komm gestärkt durch den Winter 6

Nr. 06 Klassische Festtagsköstlichkeiten 6

Werken und Gestalten

Nr. 07 Epoxidharz-Kurs 7

Nr. 08 Herbstlicher Blumenkranz 7

Nr. 09 Yoga- oder Sporttasche nähen 8

Nr. 10 Wilde Windlichte 8

Nr. 11 Saami Armband Kurs 9

Nr. 12 Mikro Makramee: Steine einfassen lernen 9

Nr. 13 Dot Painting Workshop – Mandala Steine 10

Sport, Fitness und Tanz

Nr. 14 Workout für den ganzen Körper 10

Nr. 15 Zumba® Gold 11

Nr. 16 Zumba® Fitness 11

Gesundheit und Bewegung

Nr. 17 Yoga für mich 12

Nr. 18 Yin Yoga 12

Nr. 19 Heilpflanzen-Tinkturen gegen Erkältungen selbst herstellen 13

Nr. 20 Wickel und Auflagen für Kinder 13

Nr. 21 Mit Schüssler Salz-Kuren fit in den Frühling 14

Wissen

Nr. 22 Zeugen der Zeit 14

Nr. 23 Geomantische Wanderung in Rheinau 15

Nr. 24 Pilze kennen lernen! 15

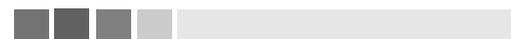
Nr. 25 Refresherkurs: Wiederbelebung und Einsetzen eines Defibrillators 16

Erwachsenen – Kind – Kurse

Nr. 26 Bogenschiessen 17

Nr. 27 Fingerfood home made 17

Nr. 28 Schnitzworkshop 18



Kurs aus dem letzten Semester – Es hat noch Plätze frei!

Nr. 01 Bündner Küche

Kochen Sie typische und beliebte Bündner Spezialitäten unter professioneller Anleitung mit vielen Tipps und Tricks. Tauchen Sie ein in die Welt von Capuns, Pizzoccheri, Plain in Pigna und Nusstorte. Die leckeren Gerichte werden wir anschliessend gemeinsam geniessen.

Leitung: Susanne Schaad
Hauswirtschaftslehrerin

Ort: Wil, Schulhaus Landbüel,
Schützenhausstrasse 16,
Schulküche

Datum: Mittwoch, 18.09.2024

Zeit: 18:15 - 22:15

Kursgeld: CHF 65.00

Materialkosten: ca. CHF 35.00



Kochen und Backen

Nr. 02 Macarons und Schaumgebäck

Macarons – luftig, lecker und einfach unwiderstehlich. Wir backen sie in vielen bunten Farben, mit diversen Aromen und verschiedenen Füllungen, welche keine Wünsche offen lassen. Lernen Sie Tipps und Tricks, damit das edle Gebäck sicher gelingt und machen Sie Bekanntschaft mit verwandten Gebäcken wie Makrönli und Baisers. Träume sind Schäume – aber in diesem Kurs wird der Traum von selbstgebackenem, köstlichem Schaumgebäck wahr.

Leitung: Gabriella Röhl-Heller
Hauswirtschaftslehrerin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmener,
Tannewäg 12, Schulküche

Datum: Freitag, 13.09.2024

Zeit: 17:00 - 21:00

Kursgeld: CHF 65.00

Materialkosten: ca. CHF 20.00



Nr. 03 Curries & More

Ein kulinarisches Abenteuer durch die exotischen Aromen der indischen und südostasiatischen Küche! In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die Geheimnisse köstlicher Gerichte ein. Von würzigen Curry-Varianten bis zu knusprigen Samosas, erfrischenden Raitas, aromatischer Laksa-Suppe, herzhaftem Adobo und zarten Satay – wir erkunden die Vielfalt der regionalen Aromen und Zutaten. Nach dem gemeinsamen Kochen geniessen wir die Früchte unserer Arbeit bei einer geselligen „Tavolata“. Lassen Sie sich von den Düften und Geschmäckern Asiens verzaubern und entdecken Sie die kulinarische Welt von Curries & More!

Leitung: Peter Tanner
Cuisinier

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmener,
Tannewäg 12, Schulküche

Datum: Samstag, 26.10.2024
(Zusatzdatum bei Überbuchung:
Samstag, 02.11.2024)

Zeit: 14:00 - 19:00

Kursgeld: CHF 95.00

Materialkosten: ca. CHF 40.00 (passende Weine
können im Kurs zum ermässigten Preis bezogen werden)



Nr. 04 Männerkochkurs

Ist Kochen Ihre Leidenschaft – oder könnte es noch werden? Dann lassen Sie sich in diesem Kurs inspirieren. Sie kochen und geniessen ein exzellentes Menü das mehrere Gänge umfasst. Sie erfahren nützliche Tipps und Tricks bei der Zubereitung und verbringen einige entspannte Abende unter Männern.

Hinweis: Es können auch nur einzelne Abende besucht werden.

Leitung: Barbara Strasser
Hauswirtschaftslehrerin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmener,
Tannewäg 12,
Schulküche

Datum: Mittwoch, 06.11./04.12.2024,
08.01./05.02./02.04.2025

Zeit: 19:00 - 23:00

Kursgeld: 50.00 pro Abend

Materialkosten: ca. CHF 25.00 pro Abend



Nr. 05 Kochworkshop: Koch dich fit und komm gestärkt durch den Winter

Unser Alltag fordert unser Immunsystem täglich heraus. Nach einem kurzen Theorieteil zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre Abwehrkräfte unterstützen können. Schwingen Sie den Kochlöffel und probieren Sie die leckeren Rezepte mit naturbelassenen Lebensmitteln und saisonalem Gemüse aus, wie z.B. ein wärmendes Gemüsegulasch. Wir kochen aber auch Fleisch- und Fischgerichte. So geben Sie Ihrem Körper viele Vitamine und Mineralstoffe. In gemütlicher Runde geniessen wir das leckere Essen. Sie tun sich etwas Gutes, fördern Ihre Gesundheit und es macht Spass!

Leitung: Denise Alpiger-Brunner (www.knack-nuss.ch)
Dipl. Ernährungsberaterin, Integrative Ernährungsexpertin

Ort: Wil, Schulhaus Landbüel, Schützenhausstrasse 16, Schulküche

Datum: Samstag, 16.11.2024

Zeit: 10.00 - 13.00

Kursgeld: CHF 105.00

Materialkosten: ca. CHF 30.00



Nr. 06 Klassische Festtagsköstlichkeiten

In diesem Kochkurs mit klassischen Festtagsköstlichkeiten werden Sie in die Zubereitung von raffinierten Gerichten eingeführt, die perfekt für besondere Anlässe sind. Zusammen kochen wir Glühweinsüppchen, Lachs auf Champagner-Risotto, Rindsfilet Wellington, Kalbssteak an Morchelsauce, Lammrücken in Kräuterkruste, Hirschmedaillon an Preiselbeersauce, Entenbrust à l'orange, Kürbisknöpfl, Kartoffelgratin und als krönenden Abschluss ein Eis-Soufflé Grand Marnier.

Leitung: Peter Tanner
Cuisinier

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmenacher, Tannewäg 12, Schulküche

Datum: Samstag, 23.11.2024
(Zusatzdatum bei Überbuchung:
Samstag, 07.12.2024)

Zeit: 14:00 - 19:00

Kursgeld: CHF 95.00

Materialkosten: ca. CHF 60.00 (passende Weine können im Kurs zum ermässigten Preis bezogen werden)



Werken und Gestalten

Nr. 07 Epoxidharz-Kurs

Holz trifft Epoxidharz und was daraus wunderschönes entstehen kann, lernen Sie in diesem Kurs: Sie bereiten das Holzstück für das Giessen vor, mischen Epoxidharz und lassen das Holz eintauchen. Am zweiten Kurstag wird das gegessene Servierbrett geschliffen, geölt und fertiggestellt. Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin nimmt am Ende ein Unikat mit nach Hause.

Leitung: Johannes Fehr
Schreiner

Ort: Rafz, Schreinerei
BlackWoodSteel, Christegässli 7

Datum: Samstag, 07./14.09.2024

Zeit: 09:00 - 15:00

Kursgeld: CHF 260.00

Materialkosten: alles inklusive



Nr. 08 Herbstlicher Blumenkranz

Wir kreieren einen luftig, duftigen Blumenkranz, der uns den Herbstzauber ins Haus bringt. Die verwendeten saisonalen Floralien sind zum Trocknen geeignet. Dadurch haben wir lange Freude an unseren kleinen blumigen Kunstwerken.

Leitung: Mirjam Walser
Floristin EFZ

Ort: Rafz, Schulhaus
Schalmenacker, Tannewäg 12,
Handarbeitszimmer

Datum: Mittwoch, 02.10.2024

Zeit: 19:00 – 21:00

Kursgeld: CHF 60.00

Materialkosten: ca. CHF 40.00



Nr. 09 Yoga- oder Sporttasche nähen

Zusammen nähen wir nach einfacher Anleitung eine Yoga- oder Sporttasche, ganz nach Ihrem Geschmack. Dabei stehen drei Modelle zur Auswahl. Gestalten Sie Ihre Tasche nach Ihren Wünschen, aus festem Baumwollstoff, regenfestem Stoff, Plache oder recyceln Sie einfach Ihre alten Jeans. Mit bunten Stoffen, Innen- und Aussentasche können Sie Ihre Tasche aufpeppen. In diesem Kurs lernen Sie festere Materialien zu vernähen sowie das Einsetzen von einem Reissverschluss.

Hinweis: Der Kurs eignet sich auch für Anfänger mit etwas Näherfahrung.

Leitung: Roxanne Weber
Modedesignerin

Ort: Wil, Schulhaus Landbüel,
Schützenhausstrasse 16,
Handarbeitszimmer

Datum: Sonntag, 27.10.2024

Zeit: 09:00 - 15:00

Kursgeld: CHF 150.00

Materialkosten: ca. CHF 10.00



Nr. 10 Wilde Windlichte

Aus der Wolle von einheimischen Schafen und ihren speziellen Locken entsteht ein stimmungsvolles Windlicht; nicht nur für die dunkle Jahreszeit. Lernen Sie in diesem Kurs die Nassfilztechnik und das transparente Filzen mit Schafwolle kennen.

Leitung: Stefanie Hofmann
Handfilzerin

Ort: Wil, Schulhaus Landbüel, Schützenhausstrasse 16,
Handarbeitszimmer

Datum: Mittwoch, 06.11.2024

Zeit: 18:00 - 20:30

Kursgeld: CHF 65.00

Materialkosten: ca. CHF 15.00 - 30.00
(Glaswindlichte in verschiedenen
Grössen können im Kurs
erworben werden)



Nr. 11 Saami Armband Kurs

Unter fachkundiger Leitung lernen Sie dieses kunstvolle Handwerk von einem Volk skandinavischer Ureinwohner kennen. Das hochwertige Material besteht aus verschiedenen Farben, aus Rentier- und Lammlleder, Zinndraht mit Silberanteil und versilberten Perlen oder Lederkordeln. Mit der erlernten Technik und einer detaillierten Anleitung mit Bildern sind Sie in der Lage, zu Hause weitere Armbänder anzufertigen.

Leitung: Domenica Bass
Inh. beads & creations

Ort: Rafz, Schulhaus
Schalmenacker,
Tanneväg 12,
Handarbeitszimmer

Datum: Samstag, 09.11.2024

Zeit: 09:00 - 12:00

Kursgeld: CHF 60.00

Materialkosten: CHF 45.00 pro Person



Nr. 12 Mikro Makramee: Steine einfassen lernen

Steine einfassen vermittelt die Grundlage der Schmuckherstellung mit Garn. Sie knüpfen einen Stein ein und fertigen daraus einen schlichten Anhänger. Der Stein kann selbst mitgebracht werden oder Sie können direkt im Kurs aus geschliffenen 18x13 mm Cabochons und Trommelsteinen auswählen. Falls noch Zeit übrig bleibt, fertigen wir noch 1 - 2 schlichte Armbändchen.

Leitung: Maria Zuzanna Lüthi
Bekleidungsgestalterin EFZ

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmenacker,
Tanneväg 12, Handarbeitszimmer

Datum: Samstag, 11.01.2025

Zeit: 14:30 - 18:30

Kursgeld: CHF 58.00

Materialkosten: ca. CHF 10.00 für Stein, Messing-
perlen, Papierdossiers und Garn.
Der Materialpreis variiert je nach
Stein)



Nr. 13 Dot Painting Workshop – Mandala Steine

Tauchen Sie ein in die Welt der Punkte und lassen Sie sich von dieser schönen, leicht erlernbaren und meditativen Kunst verzaubern. In diesem Dot Painting Workshop erfahren Sie alles über das Material und die Techniken der Punktmalerei und gestalten mit fachlicher Begleitung Ihren eigenen Mandala Stein.

Leitung: Maja Condamin
freischaffende Künstlerin

Ort: Wil, Schulhaus Landbüel,
Schützenhausstrasse 16,
Handarbeitszimmer

Datum: Samstag, 22.02.2025

Zeit: 08:45 - 17:00

Kursgeld: CHF 90.00

Materialkosten: CHF 20.00



Sport, Fitness und Tanz

Nr. 14 Workout für den ganzen Körper

Was zeichnet einen gesunden und fitten Körper aus? Stark wie ein Tiger - geschmeidig und beweglich wie eine Katze - ausdauernd wie ein Pferd. All diese Punkte sind Kernelemente unserer Trainingsstunde und wir arbeiten oft "nur" mit unserem eigenen Körpergewicht.

Hinweis: Falls das Wetter es zulässt, wird das Training nach draussen verlegt.

Leitung: Martina Ott
Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin

Ort: Hüntwangen, Mehrzweckgebäude, Wolfhagstrasse, Turnhalle

Datum: Donnerstag, erstmals am 22.08.2024,
letztmals am 20.02.2025

Zeit: 19:10 - 20:10

Kursgeld: CHF 12.00 pro Stunde

Hinweis: Es können auch einzelne
Stunden besucht werden.



Nr. 15 Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein belebender, gemeinschaftsorientierter Fitness-Tanzkurs, der lebendig und vor allem mitreissend ist. Zumba® Gold bietet veränderte, gelenkschonende Schritte und ein angenehmes Tempo für ein gesundes Ausdauertraining.

Leitung: Manuela Kunz
Zumba Instruktorin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmenacker, Tannewäg 12, Turnhalle

Datum: Donnerstag, erstmals am 22.08.2024,
letztmals am 03.07.2025

Zeit: 18:00 - 19:00

Kursgeld: CHF 12.00 pro Stunde

Hinweis: Es können auch einzelne Stunden
besucht werden.



Nr. 16 Zumba® Fitness

Zumba® Fitness ist für alle geeignet! Die einfachen Choreographien, welche direkt mitgetanzt werden, die mitreissende Musik und ein guter Mix von Latinmusik und Weltrhythmen lassen die Teilnehmer das intensive Tanzworkout nicht merken. Man(n) schwitzt mit Spass und verbessert seine Ausdauer, die Balance und Flexibilität und verlässt die Lektion mit einem guten Gefühl. Für Zumba® Fitness braucht es keine Vorkenntnisse!

Leitung: Manuela Kunz
Zumba Instruktorin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmenacker, Tannewäg 12, Turnhalle

Datum: Donnerstag, erstmals am 22.08.2024,
letztmals am 03.07.2025

Zeit: 19:00 - 20:00

Kursgeld: CHF 12.00 pro Stunde

Hinweis: Es können auch einzelne Stunden
besucht werden.



Gesundheit und Bewegung

Nr. 17 Yoga für mich

Erfahren Sie, wie gezielte, achtsame Yogaübungen Ihre Muskeln und Organe stärken, Koordination und Fitness entwickeln, Freude und Lebenslust fördern. Lernen Sie vermehrt auf Ihren Atem und Ihre innere Stimme zu hören. Fliessende Sequenzen und statisches Innehalten in den Übungen wechseln sich harmonisch ab. Sie fühlen sich nach einer Yoga Stunde ruhig und doch aufgeladen mit Energie, sodass Ihr Körper und Ihr Geist sich leicht und stabil anfühlen können.

Leitung: JeannetteENZner
Yoga-, Yin-Yogalehrerin

Ort: Rafz, kat. Kirche, Badener Landstrasse 12, grosser Saal

Datum: Donnerstag, erstmals am 12.09.2024, letztmals am 20.02.2025

Zeit: 20:00 - 21:15

Kursgeld: CHF 23.00 pro Abend

Nr. 18 Yin Yoga

Entspannt unter der Woche mit Yin Yoga. Yin Yoga ist achtsames Loslassen mit entspannten, kalten Muskeln und Erspüren des Zielgebietes in einer bestimmten Stellung (Asana). Die Haltungen werden mit Hilfsmitteln länger eingenommen und wirken somit auf das tiefer liegende Bindegewebe (Faszien), Bänder, Gelenke und Knochen. Der achtsame Umgang mit dem Körper erlaubt es, wachsam für das eigene Befinden und die Signale des Körpers zu werden. Das trägt zur Gesundhaltung des ganzen Körpers bei.

Leitung: JeannetteENZner
Yoga-, Yin-Yogalehrerin

Ort: Rafz, kat. Kirche, Badener Landstrasse 12, grosser Saal

Datum: Dienstag, erstmals am 17.09.2024, letztmals am 18.02.2025

Zeit: 17:30 - 18:45

Kursgeld: CHF 23.00 pro Abend



Nr. 19 Heilpflanzen-Tinkturen gegen Erkältungen selbst herstellen

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie man eine Hustenlöser-Tinktur oder ein Phytobiotika selbst herstellen kann? Möchten Sie erfahren, wie Sie Ihr Immunsystem auf natürliche Weise vorbeugend stärken können und welche Heilpflanzen bei Erkältungssymptomen besonders wichtig sind? In diesem Kurs erhalten Sie Informationen zu den wesentlichen Heilpflanzen bei Erkältungskrankheiten und lernen, wie Sie eine Tinktur für Ihre Hausapotheke herstellen können. Im Rahmen des Kurses werden Sie drei Tinkturen selbst herstellen, die Sie dann mit nach Hause nehmen können. Hinweis: Dieser Kurs ersetzt keinen Arztbesuch.

Leitung: Nicole Wenger
Arbeitsagodin / Kräuterefachfrau

Ort: Wil, Schulhaus Landbüel, Schützenhausstrasse 16, Handarbeitszimmer

Datum: Samstag, 05.10.2024

Zeit: 13:00 - 17:00

Kursgeld: CHF 70.00

Materialkosten: CHF 25.00



Nr. 20 Wickel und Auflagen für Kinder

Selber etwas tun können, wenn das Kind oder Grosskind krank wird? Mit äusseren Anwendungen können Sie die Beschwerden Ihrer kleinen Patienten auf sanfte, natürliche Weise lindern sowie zusätzlich die Gesundheit und das Immunsystem stärken. Sie lernen die Anwendungsmöglichkeiten von warmen, temperierten und kalten Wickeln und Auflagen kennen und können diese im Alltag fachkundig bei Fieber, Erkältungen, Einschlafschwierigkeiten, Verletzungen etc. einsetzen.

Leitung: BrigitteBurkhalter
Beraterin in Biochemie nach Dr. Schüssler (SPAK anerkannt)

Ort: Wil, Schulhaus Landbüel, Schützenhausstrasse 16, Handarbeitszimmer

Datum: Dienstag, 29.10.2024

Zeit: 18:30 - 21:00

Kursgeld: CHF 50.00

Materialkosten: CHF 5.00 für Dossier



Nr. 21 Mit Schüssler Salz-Kuren fit in den Frühling

Nach der dunklen und kalten Winterzeit sehnt sich der Körper nach neuer Vitalität und frischer Kraft. Für viele der richtige Zeitpunkt zum Entschlacken und Entgiften. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zu Schüssler Salz-Kuren und viele wertvolle Informationen zu den Themen Allergien, Entschlackung, Gewichtskontrolle. Starten Sie mit viel Schwung und Energie in den Frühling! Die Kursunterlagen unterstützen Sie, das Gehörte im Alltag umzusetzen.

Leitung: Brigitte Burkhalter
Beraterin in Biochemie nach Dr. Schüssler (SPAK anerkannt)

Ort: Wil, Schulhaus Landbüel, Schützenhausstrasse 16,
Handarbeitszimmer

Datum: Donnerstag, 23.01.2025

Zeit: 18:30 - 21:00

Kursgeld: CHF 50.00

Materialkosten: CHF 5.00 für Dossier



Wissen

Nr. 22 Zeugen der Zeit

Eine Exkursion durch 3000 Jahre Geschichte am Hochrhein. Wandern Sie mit uns durch die wunderschöne Natur zwischen Eglisau und der Tössegg und erleben Sie noch heute sichtbare Baudenkmäler von der Frühgeschichte bis zur Neuzeit. Sie erfahren mehr über die Geschichte des Zürcher Unterlandes von der Bronzezeit über die Römer, das Mittelalter bis zum dreissigjährigen Krieg. Eine nicht alltägliche Wanderung bei der auch die Schifffahrt auf dem Rhein nicht fehlt!

Hinweis: Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

Leitung: Werner Scheuber
Dipl. Wanderführer SBV/ASAM

Treffpunkt: Eglisau, Treffpunkt: Bahnhof

Datum: Sonntag, 22.09.2024

Zeit: 09:30 - 14:30

Kursgeld: CHF 60.00
(inkl. Schifffahrt)



Nr. 23 Geomantische Wanderung in Rheinau

Der Rhein bildet in der Gegend von Rheinau eine mächtige Doppelschleife. Diese erinnert nicht nur äusserlich an das chinesische Yin Yang Symbol, sondern formt auch eine Landschaft, welche geomantisch von grossem Interesse ist. Das Ziel dieser Wanderung ist, die äusseren Schönheiten, welche in dieser Gegend in Fülle zu finden sind, zu bewundern, wie auch parallel dazu einigen subtilen und unsichtbaren geomantischen Phänomenen auf die Spur zu kommen. Das Wort Geomantie bezeichnet heute die Kunst, Ortsqualitäten zu erkennen. Dabei werden uns unser Spürsinn als auch die radiästhetischen Mittel unterstützen. Diese Tour stellt konditionell keine besonderen Anforderungen an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Leitung: Zoran und Verena Milenkovic
heilungsweg.ch

Treffpunkt: Rheinau, Parkplatz "Am
Stadtgraben", Poststrasse 80
(hinter Hallen-/Freibad)

Datum: Samstag, 28.09.2024

Zeit: 09:00 - 13:00

Kursgeld: CHF 40.00

Foto: Rheinau-Author Hansueli Krapf



Nr. 24 Pilze kennen lernen!

Nach einer kurzen Bildschirmpräsentation geht es in den Wald. Wir sammeln Pilze, bestimmen ihre Art und erhalten viele Zusatzinformationen: Wie und wo finde ich Pilze? Welche sind gute Speisepilze, minderwertige oder ungeniessbare Pilze und welche sind giftig? Hinweis: Der Kurs kann nur bei gutem Pilzvorkommen und trockenem Wetter durchgeführt werden. Die definitive Kursbestätigung erfolgt ca. eine Woche vor dem Kursdatum.

Leitung: Rosmarie Eppenberger
Eidg.geprüfte Pilzkontrolleurin / VAPKO

Ort: Rafz, Gemeindehaus, Dorfstrasse
7, Gemeindesaal

Datum: Samstag, 19.10.2024
(Verschiebedatum bei no-pilz-
Wetter: Samstag, 26.10.2024)

Zeit: 09:30 - 14:30

Kursgeld: CHF 55.00



Nr. 25 Refresherkurs: Wiederbelebung und Einsetzen eines Defibrillators

Zu Hause, bei der Arbeit, in der Freizeit... Jederzeit kann jemand einen Herzinfarkt erleiden. In solchen Momenten ist es entscheidend, möglichst rasch zu alarmieren. Bis zum Eintreffen professioneller Hilfe können Sie aber bereits lebensrettende Sofortmassnahmen einleiten. Sind Sie für solche Notsituationen gerüstet? An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, die Beatmung und das Einsetzen eines Defibrillators zu üben. Im Notfall zählt jede Sekunde!

Leitung: Sybille Sigrist
Technische Kursleiterin
Samariterverein Rafz

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmenacker,
Tanneväg 12, Singsaal

Datum: Freitag, 24.01.2025

Zeit: 19:00 - 21:00

Kursgeld: CHF 70.00



Erwachsenen – Kind – Kurse

Nr. 26 Bogenschiessen

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die Faszination des intuitiven Bogenschiessens. Nach einer Einführung mit den wichtigsten Informationen zu Bögen, Pfeilen und Sicherheit geht es auch schon los. Wer trifft am meisten Ballone? Wer schafft es, die Milchkanne vom Sockel zu schiessen? Bei diesem Kurs sind Abwechslung und Spass garantiert. Am Ende gibt es für alle Kinder eine Urkunde und ein paar coole Erinnerungsfotos.

Hinweis. Der Kurs eignet sich für 1 erwachsene Person und ein Kind ab 8 Jahren.

Leitung: Sylke Zwicker
Zertifizierte Bogentrainerin
Instinctive Archery Academy

Ort: Eglisau, Rock'n'Bow,
Wasterkingergweg 2

Datum: Sonntag, 17.11.2024

Zeit: 09:00 - 12:00

Kursgeld: CHF 160.00 pro Paar

Materialkosten: inkl. Leihmaterial



Nr. 27 Fingerfood home made

Das Essbesteck macht Pause, denn was zubereitet wird, ist handlich und köstlich. Die feinen Häppchen werden aufgespiesst, zart umhüllt und fein verpackt. Das Zubereiten solcher snacks macht Spass und der Genuss für Gross und Klein ist garantiert.

Hinweis: Der Kurs eignet sich für 1 erwachsene Person und 1 Kind ab 7 Jahren.

Leitung: Gabriella Röhl-Heller
Hauswirtschaftslehrerin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmenacker,
Tanneväg 12, Schulküche

Datum: Samstag, 01.02.2025

Zeit: 10:00 - 14:00

Kursgeld: CHF 120.00 pro Paar

Materialkosten: ca. CHF 25.00



Nr. 28 Schnitzworkshop

Nach einer kurzen Erklärung der Gerätschaften legen wir los: Wir schnitzen, feilen, sägen und hämmern, bis die Werkzeuge glühen und nehmen am Schluss des 2. Kurstages unser eigenes Vogel-Futterhaus mit nach Hause.

Hinweis: Dieser Kurs eignet sich für 1 erwachsene Person und ein Kind ab 10 Jahren.

Leitung: Thomas Maag
Gleisbaggerführer, Schnitzer aus Leidenschaft

Ort: Bachenbülach, Zürichstrasse 33, Holzwerkstatt "Schnitzebitz"

Datum: Samstag, 08./15.02.2025

Zeit: 13:00 - 17:30

Kursgeld: CHF 190.00 pro Paar

Materialkosten: CHF 40.00



Allgemeine Kursbedingungen

Ihre **Anmeldung** nehmen wir gerne online entgegen:
<https://www.schule-rafz.ch/kursanmeldungenwachsende>.

Die Anmeldungen sind **verbindlich** und werden nach Ablauf der Anmeldefrist schriftlich, via E-Mail bestätigt. Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Ihre Anmeldeinformationen werden elektronisch verarbeitet und gespeichert.

Ihre **Anmeldung via E-Mail** gilt erst als angenommen, wenn Sie die Rückmeldung "Eingang bestätigt" erhalten haben.

Falls Sie einen Kinderhütendienst in Anspruch nehmen möchten, bitten wir Sie, bei der Onlineanmeldung im Feld Bemerkungen einen entsprechenden Hinweis zu erfassen. Wir werden dann mit Ihnen Kontakt aufnehmen.

Sie erhalten zusammen mit der Kursbestätigung eine Teilnehmerliste. Bitte beachten Sie, dass die Kursbestätigungen resp. –absagen so rasch als möglich, jedoch **spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn**, via E-Mail verschickt werden.

Abmeldung/Annulation

Bei Abmeldung/Annulation bis 2 Wochen vor Kursbeginn wird ein Unkostenbeitrag von mindestens 50% des Kursgeldes verrechnet, falls Sie keine/n Ersatzteilnehmer/-in stellen können. Bei späterer Abmeldung wird das Kursgeld vollumfänglich in Rechnung gestellt, resp. kann nicht zurückerstattet werden.

Bei Vorlage eines Arztzeugnisses werden die Kurskosten unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 zurückerstattet. Bei Absenzen werden keine Kostenreduktionen gewährt. Das Nichtbezahlen des Kursgeldes gilt nicht als Abmeldung. Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn das Kursgeld noch nicht bezahlt ist. Kostet der Kurs weniger als CHF 50.00, wird nur das Kursgeld in Rechnung gestellt.

Kursgeld

Das Kursgeld ist nach Erhalt der Rechnung innert 30 Tagen mit dem beiliegenden Einzahlungsschein zu bezahlen. Vermeiden Sie nach Möglichkeit Bareinzahlungen am Postschalter.

Versicherung

Im Kursangebot sind keine Versicherungen eingeschlossen. Der Abschluss von Versicherungen ist Sache der Kursteilnehmer.

Durchführung der Kurse

Die Kurse und Vorträge können nur bei genügender Teilnehmerzahl durchgeführt werden. Eine allfällige Absage erfolgt spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn. Sie werden in diesem Fall per E-Mail informiert.

Anerkennung der Allgemeinen Kursbedingungen

Mit der Kursanmeldung anerkennen Sie die Allgemeinen Kursbedingungen der Erwachsenenbildung Schulen Rafz und Unteres Rafzerfeld.

Ihre **Anmeldung** nehmen wir gerne **laufend** entgegen:

online auf www.schule-rafz.ch/kursanmeldungerwachsene
oder per Mail an erwachsenenbildung@rafz.ch
oder telefonisch unter 044 879 77 65, Susi Bächli

Das aktuelle Kursprogramm und laufend neue Angebote, sowie Details und Bilder zu den laufenden Kursen finden Sie auf der Homepage der Schule Rafz.

Reinschauen lohnt sich!



Erwachsenenbildungsteam Schulen Rafz und Unteres Rafzerfeld

Sandra Müller, Margot Lützerath, Bettina Marti, Ursula Leutwiler, Susi Bächli

Erwachsenenbildung Schulen Rafz und Unteres Rafzerfeld
Schulverwaltung, Dorfstrasse 7, Postfach 113, 8197 Rafz
Tel. 044 879 77 65 – E-Mail: erwachsenenbildung@rafz.ch