

KURSPROGRAMM

Erwachsenenbildung
Schulen Rafz und Unteres Rafzerfeld

Halbjahresprogramm
Herbst / Winter 2025



Kursangebot

Kochen & Backen & Geniessen

Nr. 01	Veggie Vibes – für eine Küche voller Geschmack und Leichtigkeit	4
Nr. 02	Outdoor-z'Nacht vom Fүүr	4
Nr. 03	Männerkochkurs	5
Nr. 04	Pralinenkurs - Tattis Kurse	5

Werken & Gestalten

Nr. 05	Herbstfloristik	6
Nr. 06	Acrylgiessen Fluid Art	6
Nr. 07	Saami Fingerringe	7
Nr. 08	Plotter Anfängerkurs	7

Sport & Fitness & Tanz

Nr. 09	Zumba® Gold	8
Nr. 10	Zumba® Fitness	8
Nr. 11	Workout für den ganzen Körper	9
Nr. 12	Neuronetics: Gleichgewichts- und Stabilitätstraining	9
Nr. 13	Tanzen hält fit - Tanz doch mit! 60+	10
Nr. 14	WingTsun Selbstverteidigung und Gewaltprävention	10

Gesundheit & Bewegung

Nr. 15	Yin Yoga	11
Nr. 16	Yoga für mich	11
Nr. 17	Wie die Psyche mein Essverhalten beeinflusst	12
Nr. 18	Atmen, Meditieren, Entspannen mit Kristallklangschaalen und Harfe	12
Nr. 19	Tee und mehr - Kräuterführung	13
Nr. 20	Geomantische Wanderung am Ebersberg (Berg am Irchel)	13

Wissen & Staunen

Nr. 21	Schnuppertauchen	14
Nr. 22	Mantrailing Schnupperkurs	14
Nr. 23	Besuch Artilleriewerk Rüdlingen-Festung Ebersberg	15
Nr. 24	Dein Passwort steht im Darknet	15

Erwachsenen – Kind – Kurse

Nr. 25	Outdoor-z'morge vom Fүүr (für Familien geeignet)	16
Nr. 26	Kreativworkshop zu Weihnachten - Adventskranz	16



Kochen & Backen & Geniessen

Nr. 01 Veggie Vibes – für eine Küche voller Geschmack und Leichtigkeit

Tauche ein in die Welt der kreativen vegetarischen Küche – unkompliziert, raffiniert und voller geschmacklicher Überraschungen! Geniesse einen Nachmittag kulinarischer Leckereien, eingeleitet von einem Glas fein perlendem Prosecco und köstlichen Veggie-Häppchen. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl innovativer Gerichte zu, die klassische Zutaten neu interpretieren: Ein aromatisches Tomaten-Oliventartar mit mediterraner Raffinesse, zartes Wassermelonen-Carpaccio und weitere geschmackvolle Kreationen, die jedes Veggie-Herz höherschlagen lassen. Diese exklusive Genussreise verwöhnt deine Sinne und eröffnet neue Perspektiven auf die vegetarische Küche.

Leitung: Peter Tanner
Cuisinier

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmenacker,
Tannewäg 12, Schulküche

Datum: Samstag, 13.09.2025
(Zusatzdatum bei Überbuchung:
Samstag, 01.11.2025)

Zeit: 14:00 - 19:00

Kursgeld: CHF 110.00

Materialkosten: CHF 40.00



Nr. 02 Outdoor-z’Nacht vom Ffür

Gemeinsam bereiten wir uns ein vegetarisches Chili mit Fladenbrot über dem Feuer zu. Die verschiedenen Arbeiten teilen wir uns je nach Fähigkeiten, Lust und Laune auf. Wer möchte, darf sich dazu etwas Fleischiges mitnehmen.

Hinweis: In diesem Kurs sind auch Jugendliche ab 12 Jahren willkommen.

Leitung: Stefanie Hänseler
Erlebnispädagogin & Sportlehrerin

Ort: Rafz, Bergstrasse, Forsthütte
Grundforen

Datum: Donnerstag, 25.09.2025

Zeit: 18:00 - 21:00

Kursgeld: CHF 70.00

Materialkosten: CHF 5.00



Nr. 03 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 Schalmenacker, Tannewäg 12, Schulküche

Datum: Dienstag, 30.09.2025, 03.02.2026
Mittwoch, 03.12.2025, 07.01.2026

Zeit: 19:00 - 22.30

Kursgeld: CHF 50.00 pro Abend

Materialkosten: ca. CHF 25.00 pro Abend



Nr. 04 Pralinenkurs - Tattis Kurse

Pralinen zaubern – das ist nur etwas für Profis? Falsch gedacht! In unserem Pralinen-Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie auch in den eigenen vier Wänden mit ganz einfachen Mitteln köstliche Pralinen herstellen können. Wir verraten Ihnen wichtige Tipps und Tricks im Umgang mit Couverture, wie die perfekte Füllung (Ganache) entsteht und natürlich stellen wir alle zusammen die Kunstwerke mit verschiedenen Techniken fertig, um sie anschliessend vor Ort zu degustieren und schön verpackt mit nach Hause zu nehmen. So frische, feine Pralinen hatten Sie noch nie, versprochen!

Leitung: Daniele & Daniela Tatti
Konditor/Confiseur

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmenacker,
Tannewäg 12, Schulküche

Datum: Samstag, 22.11.2025

Zeit: 15:00 - 19:00

Kursgeld: CHF 120.00

Materialkosten: CHF 20.00



Werken & Gestalten

Nr. 05 Herbstfloristik

Aus verschiedenen Ranken entsteht unser Objekt. Dieses befüllen wir anschliessend mit allem, was der Herbst hergibt: Nüsse, Kürbisse, Beeren, Kräuter u.v.m. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Hinweis: Das «Grundobjekt» aus Ranken kann immer wieder neu befüllt werden, passend zu den Jahreszeiten.

Leitung: Marlis Liechi
Floristin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmacker,
Tannewäg 12, Werkraum

Datum: Samstag, 04.10.2025

Zeit: 14:00 - 17:00

Kursgeld: CHF 60.00

Materialkosten: CHF 40.00



Nr. 06 Acrylgiessen Fluid Art

Nach einer kleinen Einführung giessen wir je zwei Bilder in der Grösse 30 x 30 cm und 30 x 40 cm, mit zwei verschiedenen Techniken. Damit Sie die erlernten Techniken zu Hause bequem nachmachen können, erhalten alle Teilnehmer/Teilnehmerinnen nach dem Kurs einen Link für die Online-Kurzbeschreibung.

Hinweis: Die fertigen Bilder müssen ca. 5-7 Tage trocknen und können deshalb nicht direkt nach dem Kurs mitgenommen werden.

Leitung: Edith Lüssi
LEArts & Crafts

Ort: Rafz, Schulhaus Götze,
Rietgass 3, Werkraum

Datum: Donnerstag, 30.10.2025

Zeit: 09:00 - 11:30

Kursgeld: CHF 140.00

Materialkosten: CHF 20.00



Nr. 07 Saami Fingerringe

Unter fachkundiger Leitung lernen Sie dieses kunstvolle Handwerk von einem Volk skandinavischer Ureinwohner. Sie fertigen stilvolle Fingerringe aus hochwertigen Materialien wie Rentier- und Lammleder, Zinndraht mit Silberanteil und versilberten Perlen. Mit der erlernten Technik und einer detaillierten Anleitung mit Bildern sind Sie in der Lage, zu Hause weitere Ringe anzufertigen.

Leitung: Domenica Bass
Inh. Beads & creations

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmacker,
Tannewäg 12, Handarbeitszimmer

Datum: Samstag, 08.11.2025
(Zusatzdatum bei Überbuchung:
Samstag, 15.11.2025)

Zeit: 09:00 - 12:00

Kursgeld: CHF 60.00

Materialkosten: CHF 35.00 pro Person



Nr. 08 Plotter Anfängerkurs

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Silhouette Plottersoftware und des Plotters selbst kennen. Schritt für Schritt wirst du mit den wichtigsten Funktionen vertraut gemacht, sodass du am Ende des Kurses selbstständig plotten kannst und mit vielen neuen Ideen heim gehst. Am Kurs selbst beplotten wir eine Wasserkaraffe oder Flasche, wodurch du direkt in die Praxis eintauchen kannst. So macht das Plotten von Anfang an Spass.

Leitung: Nina Malagoli
kreativ aus Leidenschaft

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmacker,
Tannewäg 12, Handarbeitszimmer

Datum: Samstag, 29.11.2025

Zeit: 09:30 – 13:00

Kursgeld: CHF 90.00

Materialkosten: CHF 15.00



Sport & Fitness & Tanz

Nr. 09 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 Instruktorenin

Ort: Rafz, Schulhaus Götze, Rietgass 3, Turnhalle

Zeit: 18:00 - 19:00

Kurs a) Donnerstag, erstmals am 21.08.2025,
letztmals am 18.12.2025

Kurs b) Donnerstag, erstmals am 08.01.2026,
letztmals am 09.07.2026

Kursgeld: CHF 12.00 pro Stunde



Nr. 10 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/-innen 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 Instruktorenin

Ort: Rafz, Schulhaus Götze, Rietgass 3, Turnhalle

Zeit: 19:00 - 20:00

Kurs a) Donnerstag, erstmals am 21.08.2025,
letztmals am 18.12.2025

Kurs b) Donnerstag, erstmals am 08.01.2026,
letztmals am 09.07.2026

Kursgeld: CHF 12.00 pro Stunde



Nr. 11 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 des Trainings 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

Zeit: 19:10 - 20:10

Kurs a) Donnerstag, erstmals am 21.08.2025, letztmals am 18.12.2025

Kurs b) Donnerstag, erstmals am 08.01.2026, letztmals am 09.07.2026

Kursgeld: CHF 12.00 pro Stunde



Nr. 12 Neuronetics: Gleichgewichts- und Stabilitätstraining

Schwindel und Störungen des Gleichgewichts sind weit verbreitet, was zu Stürzen führen kann und insgesamt die Lebensqualität unschön beeinflusst. Durch das Gleichgewichts- und Stabilitätstraining, wird Ihr Körper von den Augen bis zu den Füßen auf vielfältige Art aktiviert. Das Augen- und Hirntraining ist in einem sanften Mobilisations- und Koordinationstraining eingebettet; Ihr Kraftpotential und Ihre Elastizität werden gezielt trainiert, um detaillierte Bewegungsmuster zu verfeinern, das Reaktionsvermögen zu verbessern und die Schrittsicherheit zu festigen. Spannungen werden aus dem Körper geleitet, was sich auch positiv auf allgemeine Arthrose-Beschwerden, allfällige Gelenk- und Kopfschmerzen, die Sehkraft und das Nervenkostüm auswirkt.

Hinweis: Der Kurs ist auch für Personen im höheren Alter bestens geeignet.

Leitung: Niko Fatseas
Augentrainer / Neuroathletik-Trainer/ Gelenk-Gesundheits-Trainer

Ort: Rafz, Schulhaus Götze, Rietgass 3, Turnhalle

Datum: Freitag, 05./19./26.09., 03./24./31.10., 07./14./21./28.11.2025

Zeit: 13:00 - 14:15

Kursgeld: CHF 250.00

Hinweis: Es können auch nur einzelne Stunden besucht werden (CHF 26.00 pro Stunde). Bitte vermerken Sie dies bei der Anmeldung.

Nr. 13 Tanzen hält fit - Tanz doch mit! 60+

Tanzen – so gesund wie Sport? Eindeutig ja! Spass steht beim Tanzen im Vordergrund. Unter fachkundiger Leitung werden internationale Volkstänze mit viel Spass vermittelt und gemeinsam getanzt. Das hält fit und schenkt ganz viel Lebensfreude. Das Angebot richtet sich an alle „Junggebliebenen“ 60+.

Hinweis: Für diesen Kurs ist kein Tanzpartner erforderlich.

Leitung: Sonja Kahnwald
Gymnastiklehrerin

Ort: Hüntwangen, Ref. Kirchgemeindehaus, vorderer Kirchweg 10,
Kirchgemeindesaal

Datum: Dienstag, 21.10., 04./11./18./25.11., 02.12.2025

Zeit: 10:00 - 11:30

Kursgeld: CHF 100.00

Nr. 14 WingTsun Selbstverteidigung und Gewaltprävention

Was ist eine bedrohliche Situation? Wer sich nicht darauf vorbereitet hat, stellt das typische Opfer dar und ist dem vermeintlichen Täter oder Täterin mehr oder weniger hilflos ausgeliefert. Um dies zu vermeiden lernen Sie, sich zu schützen und dauerhaft die Opferrolle zu verlassen. In einem weiteren Schritt geht es darum, einen bereits laufenden Angriff zu beenden und sich aus einem bedrohlichen Griff (Schwitzkasten, Unklammern usw.) zu befreien. Damit eine solche Situation erst gar nicht entsteht, wechseln wir von der Selbstverteidigung zur Selbstbehauptung. Sie verhindert den Angriff, sodass kein Körperkontakt mehr entsteht.

Leitung: Andy Börsig
Kampfkunst-Lehrer

Ort: Rafz, Saalsporthalle,
Schalmenackerwäg 2, Foyer

Kurs a) Donnerstag, 20.11.2025

Kurs b) Donnerstag, 27.11.2025

Zeit: 18:30 - 20:00

Kursgeld: CHF 60.00



Gesundheit & Bewegung

Nr. 15 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 Gesunhaltung des ganzen Körpers bei.

Leitung: JeannetteENZner
Yoga-, Yin-Yogalehrerin

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

Zeit: 17:30 – 18:45

Kurs a) Dienstag, 21.10., 04./11./18./25.11.,
02./09./16.12.2025

Kurs b) Dienstag, 13./20./27.01., 03./10.02.,
10./17./24.03.2026

Kursgeld: Kurs a) CHF 160.00
Kurs b) CHF 160.00



Nr. 16 Yoga für mich

Erfahre, wie gezielte, achtsame Yogaübungen deine Muskeln und Organe stärken, Koordination und Fitness entwickeln, Freude und Lebenslust fördern. Lerne vermehrt auf deinen Atem und deine innere Stimme zu hören. Fließende Sequenzen und statisches Innehalten in den Übungen wechseln sich harmonisch ab. Du fühlst dich nach einer Yoga-Stunde ruhig und doch aufgeladen mit Energie, sodass dein Körper und dein Geist sich leicht und stabil anfühlen können.

Leitung: JeannetteENZner
Yoga-, Yin-Yogalehrerin

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

Zeit: 20:00 - 21:15

Kurs a) Donnerstag, 23.10., 06./13./20./27.11., 04./18.12.2025

Kurs b) Donnerstag, 08./15./22./29.01., 05./12.02., 12./19./26.03.2026

Kursgeld: Kurs a) CHF 140.00
Kurs b) CHF 180.00

Nr. 17 Wie die Psyche mein Essverhalten beeinflusst

Die meisten von uns wissen, dass es gesünder ist, einen Apfel zu essen, als ein Pack «Guetzli» aufzumachen, um möglicherweise dann gleich die ganze Packung leer zu essen. Obwohl wir also genau wüssten, wie man sich ernähren sollte, hapert es oftmals an der Umsetzung. Durch die Ernährungspsychologie gibt es eine andere Sichtweise auf viele alltägliche Situationen, in denen es ums Essen geht. Eine wichtige Hilfe, mit der Sie eine gesunde Beziehung zum Essen aufbauen können.

Leitung: Clivia Rohner
B. Sc. Ernährungswissenschaften

Ort: Wil, Schulhaus Landbüel,
Schützenhausstrasse 16,
Aula

Datum: Samstag, 25.10.2025

Zeit: 09:00 - 12:00

Kursgeld: CHF 70.00



Nr. 18 Atmen, Meditieren, Entspannen mit Kristallklangschaalen und Harfe

Diese Abende werden dich tief in deine innere Stille führen. Du wirst dein Unterbewusstsein über die Atmung kennenlernen und verschiedene Meditationstechniken erleben. Die Crystal Alchemy Bowls aus Bergkristall eröffnen kosmische Klangräume. Sie wirken entspannend, ordnend und klärend im körperlichen als auch im Geistigen. Die Harfe ergänzt mit ihren heilenden Klängen die Obertöne der Schalen. Sie wirkt direkt durch Dein Herz und in Deinen Emotionalkörper.

Leitung: Barbara – Kriyashakti Carr
Cert.Satyananda Yoga Lehrerin,
Klangtherapeutin

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

Datum: Montag, 05./12./19./26.01.2026

Zeit: 18:45 - 19:45

Kursgeld: CHF 110.00



Nr. 19 Tee und mehr - Kräuterführung

Auf einer Führung durch unseren Teegarten lernen Sie verschiedene Teekräuter kennen und erfahren, wie Sie daraus gesunde und bekömmliche Tee's zubereiten. Nach dem Kurs können Sie einen selbst zusammengestellten Tee Strauss mit nach Hause nehmen.

Leitung: Marlis Liechti
Floristin

Treffpunkt: Thayngen, Biberstrasse 1, Kreativ-
Studio Marlis Liechti

Datum: Samstag, 30.05.2026

Zeit: 14:00 - 17:00

Kursgeld: CHF 55.00

Materialkosten: CHF 10.00



Nr. 20 Geomantische Wanderung am Ebersberg (Berg am Irchel)

Im Jahr 1851 entdeckte Hans Georg Escher ein rätselhaftes Objekt aus uralten Zeiten auf dem Ebersberg. Mittlerweile wurden bis heute europaweit viele ähnliche Gegenstände gefunden, man nennt diese «Mondhörner». Der Fund von Ebersberg war der allererste in Europa. Das Ziel dieser geomantischen Wanderung ist, die wunderbaren Energieflüsse dieser Gegend zu erspüren und herauszufinden, welche Verbindung zwischen den «Mondhörnern» und dem Ebersberg besteht.

Hinweise: Diese Tour stellt konditionell keine besonderen Anforderungen an die Teilnehmer/-innen. Sie findet nur bei guter Witterung statt.

Leitung: Verena und Zoran Milenkovic
Geomantie-Forschende

Treffpunkt: Rüdlingen, Parkplatz
Rheinbrücke (gebührenpflichtig)

Datum: Samstag, 20.09.2025

Zeit: 10:00 - 13:00

Kursgeld: CHF 40.00



Wissen & Staunen

Nr. 21 Schnuppertauchen

Lockt Sie das Abenteuer? Dann probieren Sie Tauchen; das ist Ihre Chance: Sie entdecken unbekannte Welten, lernen Freunde kennen und geniessen eine neue Leidenschaft. Es gibt nichts Vergleichbares! Dabei ist Tauchen leichter, als Sie denken. Nehmen Sie die Herausforderung an und tauchen Sie ab in eine neue Welt.

Leitung: Friedrich Schäuble
SSi Open Water Diver Instructor

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmacker, Tannewäg 12,
Lehrschwimmbecken

Datum: Freitag, 03.10.2025

Zeit: 20:00 - 22:00

Kursgeld: CHF 40.00



Nr. 22 Mantrailing Schnupperkurs

Mantrailing ist die Suche nach vermissten Personen anhand ihres individuellen Geruchs. Dabei folgt der Hund der Geruchsspur und nutzt seinen hochentwickelten Geruchssinn. Dieser spannende Hundesport lastet Ihren Hund auf natürliche und ganzheitliche Weise aus, da er nicht nur körperlich, sondern auch mental gefordert wird. In diesem Kurs erfahren Sie, wie der Trainingsprozess gestaltet wird, um langfristig Erfolge zu erzielen. Gemeinsam mit Ihrem Hund führen Sie erste praktische Übungen durch, um ein Gefühl für die Arbeit als Team zu bekommen. Lassen Sie sich begeistern von der faszinierenden Welt des Mantrailings und entdecken Sie das Potenzial Ihres Hundes!

Leitung: Katharina Brunelli
SKG Hundetrainerin, Mantrailing Instruktorin HTZZ
SKG NHB Fachperson, Hundetrainerin Liz. VETA Zürich,
Hundetrainerin Liz. VETA Aargau

Treffpunkt: Rafz, Hauenstein Garten-
center, Imstlerwäg 2, Parkplatz

Datum: Sonntag, 26.10.2025

Zeit: 13:30 - 17:00

Kursgeld: CHF 90.00



Nr. 23 Besuch Artilleriewerk Rüdlingen-Festung Ebersberg

Ebersberg ist die grösste Festung im Kanton Zürich und ein Baudenkmal von nationaler Bedeutung. Mit dem Bau wurde im September 1938 begonnen. Bis 1977 wurde sie noch als Artilleriewerk aktiv und bis 2002 noch als Truppenunterkunft genutzt. Sie liegt nicht, wie der Name glauben machen könnte, im schaffhausischen Rüdlingen, sondern im zürcherischen Berg am Irchel.

Hinweis: In diesem Kurs sind auch Kinder willkommen.

Leitung: Christian Egloff
Präsident der militärhistorischen Gesellschaft des Kantons Zürich

Treffpunkt: Festung Ebersberg, Berg
am Irchel (PP vorhanden)

Datum: Samstag, 15.11.2025

Zeit: 14:00 – 15:30

Kursgeld: CHF 30.00



Nr. 24 Dein Passwort steht im Darknet

Hacker schlafen nie! Längst haben sie es nicht mehr nur auf Unternehmen abgesehen. Gestohlene Passwörter, Bankdaten oder persönliche Informationen werden im Darknet gehandelt wie Ware auf einem Schwarzmarkt. Doch wie gelangen diese Daten dorthin? Wer sind diese Cyberkriminellen und welche Methoden nutzen sie, um ahnungslose Bürger auszutricksen? Und vor allem: Wie können Sie sich davor schützen? Dieser Vortrag bietet spannende Einblicke in die verborgene Welt des Darknets und zeigt mit verständlichen Beispielen, wie Cyberangriffe im Alltag aussehen können. Dabei erhalten Sie nicht nur einen Blick hinter die Kulissen, sondern auch einfache und wirksame Tipps, wie Sie sich im digitalen Alltag besser schützen können.

Leitung: Mathias Toth
Information Security Specialist

Ort: Wil, Schulhaus Landbüel,
Schützenhausstrasse 16, Aula

Datum: Mittwoch, 21.01.2026

Zeit: 19:30 - 21:00

Kursgeld: CHF 30.00



Dein
«Passwort»
steht im
Darknet!

Ein Blick hinter die Kulissen der
digitalen Unterwelt ...
... und wie man sich schützen kann

Erwachsenen – Kind – Kurse

Nr. 25 Outdoor-z'morge vom FÜR

Gemeinsam bereiten wir uns ein Frühstück über dem Feuer zu. Die verschiedenen Arbeiten teilen wir uns je nach Fähigkeiten, Lust und Laune auf. Das Frühstücksangebot besteht aus Tee - Kaffee - Pancakes - Birchermüesli - Rührei. En Guetä!

Hinweis: Dieser Kurs eignet sich sowohl für Familien als auch für Einzelpersonen.

Leitung: Stefanie Hänseler
Erlebnispädagogin & Sportlehrerin

Ort: Rafz, Bergstrasse, Forsthütte Grundforen

Datum: Sonntag, 14.09.2025

Zeit: 08:30 – ca. 12:00

Kursgeld: CHF 75.00

Materialkosten: CHF 5.00 – 10.00



Nr. 26 Kreativworkshop zu Weihnachten - Adventskranz

Zusammen binden wir aus verschiedenem wintergrünem Material einen Adventskranz. Dieser wird nass in einen Steckschaum gesteckt, damit er lange frisch bleibt. Im Anschluss dekorieren wir unseren Kranz nach Lust und Laune mit Kerzen und anderem weihnachtlichen Material.

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

Leitung: Marlis Liechti
Floristin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmenacker,
Tannewäg 12, Werkraum

Datum: Samstag, 22.11.2025

Zeit: 14:00 - 17:00

Kursgeld: CHF 55.00

Materialkosten: ca. CHF 35.00, exkl. Kerzen und
Dekoration



Einige unserer Kurse, welche im letzten Semester stattgefunden haben:



Tortengrundkurs



gebundener Türschmuck



Fingerfood home made



Babyfinkli filzen

Ein herzliches Dankeschön an unsere Kursleiterinnen und Kursleiter für die tollen Angebote.

Allgemeine Kursbedingungen

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

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

