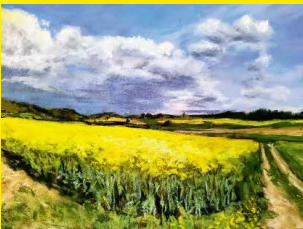
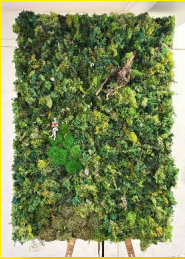


KURSPROGRAMM

Erwachsenenbildung
Schulen Rafz und Unteres Rafzerfeld

Halbjahresprogramm
Herbst / Winter 2026



Kursangebot

Fortlaufende Kurse

Nr. 01	Yin Yoga	4
Nr. 02	Yoga für mich	4
Nr. 03	Zumba® Gold	5
Nr. 04	Zumba® Fitness	5
Nr. 05	Workout für den ganzen Körper	6

Kreativ & Werken & Gestalten

Nr. 06	Moos Bilder - ganz natürlich	6
Nr. 07	Makramee Engel - Ein himmlischer Begleiter	7
Nr. 08	Hybris Schmuck Kurs	7
Nr. 09	Nespresso Kapsel Kurs	8
Nr. 10	Scherenschnitt Kurs	8
Nr. 11	Epoxidharz Kurs - Servierbrett	9
Nr. 12	Licht - Schatten - Architektur (Malen mit Pastellkreide)	9
Nr. 13	Sonnenfänger - Licht, Farbe & funkelnde Prismen	10
Nr. 14	Epoxidharz Kurs - Couchtisch	10

Sport & Fitness & Tanz

Nr. 15	Tanzen hält fit - Tanz doch mit!	11
Nr. 16	Schnuppertauchen	11

Gesundheit & Bewegung

Nr. 17	Atmen, meditieren, Entspannen mit Kristallklingschalen und Harfe	12
Nr. 18	Kinesio und Cross Tape Kurs	12

Wissen & Staunen

Nr. 19	Lichtempfindlichkeit – Nachtblindheit – Unsicherheit im Gehen	13
Nr. 20	Einfach bessere Portraitfotos mit dem Handy	13



Fortlaufende Kurse

Nr. 01 Yin Yoga

Yin Yoga ist eine besonders sanfte und ruhige Yoga-Art, wo es darum geht, sich im Körper zu spüren und die Muskeln zu entspannen. Somit erreichst du das tief liegende Bindegewebe, insbesondere die Faszien, welche Bänder, Gelenke, Knochen und Organe umschliessen. Dazu fördert die intensive Dehnung die Beweglichkeit und Stabilität des gesamten Bewegungsapparates. Die passiven Phasen, mit Hilfsmitteln unterstützt, können zur inneren Ruhe und zur körperlichen Entspannung beitragen.

Leitung:	JeannetteENZner Yoga-, Yin-Yogalehrerin
Ort:	Rafz, Schulhaus Götze, Rietgass 3, Oberer Götze, Zimmer 3
Zeit:	18:00 - 19:15
Kurs a)	Dienstag, 03./10./17./24.11., 01./08./15.12.2026
Kurs b)	Dienstag, 05./12./19./26.01., 02./09./16./23.02.2027
Kurs c)	Dienstag, 16./23.03., 06./13./20.04.2027
Kurs d)	Dienstag, 01./08./15./22./29.06., 06./13.07.2027
Kursgeld:	Kurs a) CHF 161.00 / Kurs b) CHF 184.00 Kurs c) CHF 115.00 / Kurs d) CHF 161.00

Nr. 02 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. 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, Schulhaus Götze, Rietgass 3, Oberer Götze, Zimmer 3
Zeit:	19:30 - 20:45
Kurs a)	Donnerstag, 05./12./19./26.11., 03./10./17.12.2026
Kurs b)	Donnerstag, 07./14./21./28.01., 04./11./18./25.02.2027
Kurs c)	Donnerstag, 18./25.03., 08./15./22.04.2027
Kurs d)	Donnerstag, 03./10./17./24.06., 01./08./15.07.2027
Kursgeld:	Kurs a) CHF 161.00 / Kurs b) CHF 184.00 Kurs c) CHF 115.00 / Kurs d) CHF 161.00

Nr. 03 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 Instruktoren
Ort:	Rafz, Schulhaus Götze, Rietgass 3, Turnhalle
Datum:	Donnerstag, erstmals am 07.01.2027, letztmals am 08.07.2027
Zeit:	18:00 - 19:00
Kursgeld:	CHF 265.00 (für 21 Durchführungen)
Hinweis:	Anmeldungen sind auch im laufenden Kurs jederzeit möglich



Nr. 04 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.

Leitung:	Manuela Kunz Zumba Instruktoren
Ort:	Rafz, Schulhaus Götze, Rietgass 3, Turnhalle
Datum:	Donnerstag, erstmals am 07.01.2027, letztmals am 08.07.2027
Zeit:	19:00 - 20:00
Kursgeld:	CHF 265.00 (für 21 Durchführungen)
Hinweis:	Anmeldungen sind auch im laufenden Kurs jederzeit möglich



Nr. 05 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 07.01.2027, letztmals am 08.07.2027

Zeit: 19:10 - 20:10

Kursgeld: CHF 12.00 pro Stunde



Kreativ & Werken & Gestalten

Nr. 06 Moos-Bilder - ganz natürlich

In diesem Kurs kreieren wir ein Moos-Bild in der Grösse von 40 x 50 cm. Wir setzen das Bild in einen Rahmen und arbeiten mit diversem grün gefärbtem, konserviertem Moos aus verschiedenen nordischen Ländern. Moosbilder geben Naturkraft in Räume, sind schallisolierend und dämpfen Geräusche. Freuen Sie sich auf ein einmaliges Kunstwerk.

Leitung: Edy Staub
Inhaber Moosatelier

Ort: Rafz, Schulhaus Schaltenacker, Tannewäg 12, Werkraum

Datum: Samstag, 07.11.2026

Zeit: 13:30 - 17:00

Kursgeld: CHF 70.00

Materialkosten: CHF 50.00



Nr. 07 Makramee Engel - Ein himmlischer Begleiter

Unter fachkundiger Leitung werden Sie in entspannter Atmosphäre kreativ tätig. Sie lernen, aus hochwertigem Garn bezaubernde Engel zu knüpfen. Die himmlischen Begleiter sind das perfekte Deko-Element in der festlichen Jahreszeit oder eignen sich wunderbar als persönliches Geschenk. Damit Sie zu Hause noch weitere Engel knüpfen können, erhalten Sie eine detaillierte Anleitung mit Bildern.

Leitung: Domenica Bass
Inh. Beads & Creations

Ort: Rafz, Schulhaus Schaltenacker, Tannewäg 12, Handarbeitszimmer

Datum: Samstag, 14.11.2026

Zeit: 09:00 - 12:00

Kursgeld: CHF 60.00

Materialkosten: CHF 35.00



Nr. 08 Hybris Schmuck Kurs

Verschiedene Rohlinge aus Chirurgenstahl bilden die Basis für diesen einzigartigen Schmuck. Eine grosse Auswahl an Schmuckkeramik und vorgefertigten Canes steht bereit, um aus dem Rohling ein ganz persönliches Schmuckstück zu kreieren. Ob Ohrstecker, Fingerring, Halskette oder Armband; jedes Stück ist ein Unikat.

Leitung: Barbara Denzler
Schmuckdesignerin aus Leidenschaft

Ort: Rafz, Schulhaus Schaltenacker, Tannewäg 12, Handarbeitszimmer

Datum: Freitag, 20.11.2026

Zeit: 18:00 - 21:00

Kursgeld: CHF 60.00

Materialkosten: ab 15.00 (je nach Anzahl Schmuckstücken)



Nr. 09 Nespresso Kapsel Kurs

In diesem kreativen Kurs gestalten wir aus gebrauchten Nespresso-Kapseln dekorative und originelle Objekte, passend zur Weihnachtszeit. Geben Sie den gebrauchten Kapseln eine Chance und basteln Sie Engel, Teelichter oder Lichterketten.

Leitung: Mel Stickel
Cr.etagere_by_mel - Creativ aus Leidenschaft

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmenacker, Tannewäg 12, Werkraum

Datum: Freitag, 04.12.2026

Zeit: 18:00 - 21:00

Kursgeld: CHF 60.00

Materialkosten: ab CHF 10.00
(je nach Menge/Zubehör)



Nr. 10 Scherenschnitt Kurs

Die Teilnehmenden erlernen die Technik des Scherenschnitts: Schritt für Schritt entsteht nach einer Vorlage ein kunstvolles und fertig gerahmtes Scherenschnitt-Bild.

Hinweis: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Werkzeug, Spezialpapier und wählbare Vorlagen werden zur Verfügung gestellt. Mehr Infos unter www.schererei.ch.

Leitung: Jolanda Brändle
Scherenschnittkünstlerin mit eigenem Geschäft

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmenacker,
Tannewäg 12, Handarbeitszimmer

Datum: Mittwoch, 09.12.2026

Zeit: 19:00 - 21:00

Kursgeld: CHF 65.00

Materialkosten: CHF 15.00



Nr. 11 Epoxidharz Kurs - Servierbrett

Du designst ein stilvolles Servierbrett für deinen nächsten Apéro. In diesem zweitägigen Intensivkurs tauchst du tief in das Handwerk mit Holz und Epoxidharz ein und verarbeitest dein eigenes Epoxidharz-Brett im Format 350 x 250 mm.

Leitung: Johannes Fehr
Schreiner

Ort: Rafz, BlackWoodSteel, Christegässli 7,
Schreinerei

Kurs a) Samstag, 12. + 19.12.2026,
09:00 - 15:00 Uhr

Kurs b) Samstag, 16. + 23.01.2027,
09:00 - 15:00 Uhr

Kursgeld: CHF 410.00

Materialkosten: alles inklusive



Nr. 12 Licht - Schatten - Architektur (Malen mit Pastellkreide)

Das Lieblingsfoto aus den letzten Ferien selbst gemalt mit Pastellkreide? Ja, das geht. Pittoreske Eindrücke aus dem Süden oder Norden (oder aus Rafz); Licht trifft auf Schatten. Mit sommerlichen Farben holen wir uns die Ferien zurück. Schritt für Schritt gibt die Kursleiterin entsprechende Hilfestellung und demonstriert die Herangehensweise an das Projekt, ohne die Freude an der Kreativität zu vernachlässigen. Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Leitung: Barbara Hohler
Logopädin, Künstlerin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmenacker, Tannewäg 12, Werkraum

Datum: Samstag/Sonntag, 23. + 24.01.2027

Zeit: 10:00 - 16:00
(dazwischen 1h Mittagspause)

Kursgeld: CHF 490.00



Nr. 13 Sonnenfänger - Licht, Farbe & funkelnde Prismen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Sonnenfänger und gestalten Sie ein dekoratives Lichtobjekt aus Metallreifen oder Metallmonden, Draht und funkelnden Prismenglasperlen. Durch das einfallende Sonnenlicht entstehen zauberhafte Lichtreflexe und kleine Regenbogen-Punkte - ideal als Fensterdekoration, Blickfang im Garten oder besondere Geschenkidee. Mit einfachen Draht- und Fädeltechniken sowie klaren Schritt-für-Schritt-Anleitungen entstehen im Kurs individuelle Sonnenfänger, die sowohl Anfängern als auch geübten Kreativen Freude bereiten. Am Ende des Workshops nehmen Sie einen fertig gestalteten Sonnenfänger mit nach Hause - ein funkelndes Unikat für Ihr Zuhause oder ein persönliches DIY-Geschenk.

Leitung: Domenica Bass
Inh. Beads & Creations

Ort: Rafz, Schulhaus Schaltenacker, Tannewäg 12,
Handarbeitszimmer

Datum: Samstag, 30.01.2027

Zeit: 09:00 - 12:00

Kursgeld: CHF 60.00

Materialkosten: CHF 45.00



Nr. 14 Epoxidharz Kurs - Couchtisch

Sie bauen unter Anleitung aus nachhaltigem Bambusholz einen Couchtisch in Wellenoptik (Masse 60 x 60 x 42 cm). Ein Servierbrett dient vorab als "Versuchsobjekt".

Hinweis: Das Gestell für den Couchtisch ist in weiss oder schwarz erhältlich. Am Ende des zweitägigen Kurses nimmt jeder ein Unikat und fundiertes Wissen mit nach Hause.

Leitung: Johannes Fehr
Schreiner

Ort: Rafz, BlackWoodSteel,
Christegässli 7, Schreinerei

Datum: Samstag, 13. + 20.02.2027

Zeit: 09:00 - 15:00

Kursgeld: CHF 810.00

Materialkosten: alles inklusive



Sport & Fitness & Tanz

Nr. 15 Tanzen hält fit - Tanz doch mit!

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: Rafz, Schulhaus Götze, Rietgass 3, Turnhalle

Datum: Dienstag, 03./10./17./24.11., 01./08.12.2026, 12./19./26.01.,
02.02.2027

Zeit: 10:00 - 11:30

Kursgeld: CHF 160.00

Nr. 16 Schnuppertauchen

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

Leitung: Friedrich Schauble
SSi Open Water Driver Instructor

Ort: Rafz, Schulhaus Schaltenacker,
Tannewäg 12, Lehrschwimmbecken

Datum: Donnerstag, 05.11.2026

Zeit: 20:00 - 22:00

Kursgeld: CHF 50.00



Gesundheit & Bewegung

Nr. 17 Atmen, meditieren, entspannen mit Kristallklingschalen und Harfe

Nach einleitenden Übungen zur Körperwahrnehmung lernen wir Atemtechniken und diverse Meditationstechniken, die es uns ermöglichen, einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen und gleichzeitig unsere Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Die begleitenden Klänge wirken harmonisierend auf unser ganzes System und unterstützen den Prozess des Fokussierens und das Erreichen innerer Stille. Wir lernen also Übungen, die den Umgang mit Stress erleichtern, unseren Alltag mit erholsamer Ruhe begleiten und uns den Kern unseres Seins erkennen lassen.

Leitung: Barbara Skoila Carr
Cert.Satyananda Yoga Lehrerin, Klangtherapeutin

Ort: Rafz, Schulhaus Götze, Rietgass 3,
oberer Götze, Zimmer 3

Datum: Mittwoch, 04./11./18./25.11.,
02./09./16.12.2026

Zeit: 18:30 - 19:30

Kursgeld: CHF 220.00



Nr. 18 Kinesio und Cross Tape Kurs

Ob im Sport oder im Alltag – Kinesio-Tapes sind heute nicht mehr wegzudenken. Durch das gezielte Aufkleben der elastischen Bänder wird die Durchblutung angeregt, der Muskeltonus reguliert und der Lymphfluss aktiviert. In diesem praxisorientierten Kompaktkurs lernst du die wichtigsten Anlagetechniken an Füßen, Knien, Nacken, Rücken und Schultern kennen. Kinesio-Tapes werden vorbeugend oder zur Schmerzreduktion angebracht.

Hinweis: Damit du alles nachlesen kannst, sind Kursunterlagen im Kurs inbegriffen.

Leitung: Angela Neukom
Berufsmasseurin, Pilates Instruktorin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmeneracker,
Tannerwäg 12, Singsaal

Datum: Dienstag, 19.01.2027

Zeit: 18:30 - 21:00

Kursgeld: CHF 50.00

Materialkosten: alles inklusive



Wissen & Staunen

Nr. 19 Lichtempfindlichkeit – Nachtblindheit – Unsicherheit im Gehen

Zunehmende Lichtempfindlichkeit und Nachtblindheit bereiten vielen Betroffenen Probleme und beeinflussen die Lebensqualität (Vermeidung von Autofahrten in der Nacht, Unsicherheit in der Bewegung und beim Autofahren, Minderung der Beinkraft und der Reaktion, Minderung des Sehvermögens u.a.).

Dieser Workshop vernetzt relevante neuronale Strukturen des visuellen und vestibulären Systems, beinhaltet effiziente Augen- und Hirnübungen und unterstützt nicht nur die Augenvorsorge und die hohen Anforderungen ans Auge im (Berufs)-Alltag sondern auch Ihre Stabilität, Ihr Reaktionsvermögen und Ihre Schritt-Sicherheit.

Leitung: Sonja Hladnik
Fitness-Coach / Augentherapeutin / Neuro-Athletik-Trainerin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmeneracker, Tannerwäg 12, Singsaal

Kurs a) Samstag, 07.11.2026, 13:00 - 16:00

Kurs b) Samstag, 14.11.2026, 09:00 - 12:00

Kursgeld: CHF 90.00

Materialkosten: CHF 10.00 für Sehkarten

Nr. 20 Einfach bessere Portraitfotos mit dem Handy

Lerne, wie du Menschen vor der Kamera so begleitest, dass echte Persönlichkeit sichtbar wird. Du erfährst, wie Licht, Perspektive und Hintergrund ein Portrait beeinflussen und wie du mit einfachen Posing-Tipps natürliche, lebendige Bilder erzielst, ohne dass sich jemand versteift oder aufgesetzt wirkt. Ob Familienfotos, Gruppenbilder oder spontane Portraits von Freunden; nach diesem Kurs weisst du wie es geht. Bring einfach dein Handy und deine Freude am Fotografieren mit!

Leitung: Sandra Negri
Fotographin

Ort: Rafz, Schulhaus Schalmeneracker, Tannerwäg 12, Singsaal

Datum: Freitag, 27.11.2026

Zeit: 18:00 - 20:30

Kursgeld: CHF 240.00

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 Anmeldedaten werden elektronisch verarbeitet und gespeichert.

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

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 10.00 zurückerstattet. Bei Absenzen werden keine Kostenreduktionen gewährt.

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

