

Homepage: [www.freizeitwerkstatt-graenichen.ch](http://www.freizeitwerkstatt-graenichen.ch)

## 1. Wunderbar Haltbar

Mit Fachwissen rund um die Konservierungsarten „heiss einfüllen“ und „sterilisieren“. Ganz praktisch für die Umsetzung in der eigenen Küche.

**Kursleiterin:** Frau Heidi und Louisa Brunner  
**Kursort:** Kochschule Gränichen  
**Kursdatum:** **Donnerstag, 23. September 2021 von 19.30 – 21.30 Uhr**  
**Kurskosten:** **Fr. 35.00 (exkl. Materialkosten)**

## 2. Yoga für Anfänger, Wiedereinsteiger und alle Interessierten

Stärken Sie Ihren Körper mit Yoga und schenken Sie Ihrer Seele Ruhe und Entspannung. Mit Yoga wird Ihr Körper geschmeidiger und Sie lernen Ihren Geist mit Atemtechniken zu zentrieren.

**Kursleiterin:** Luzia Peter  
**Kursort:** FZW Lokal, Kirchenbündten, Kiga Oberdorf, Gränichen  
**Kursdatum:** **A: 8x Dienstag, ab 19. Oktober 2021 von 19.00 – 20.00 Uhr**  
**B: 8x Dienstag, ab 19. Oktober 2021 von 20.00 – 21.00 Uhr**  
**Kurskosten:** **Fr. 96.00**

## 3. Faszien Fitness

Faszientraining ist ein abwechslungsreiches Training für jede Altersgruppe. Es wird mit der Faszienrolle (Schaumstoffrolle) und dem eigenen Körpergewicht trainiert. (Die Rolle wird zur Verfügung gestellt.)

**Kursleiterin:** Frau Doris Wehrli  
**Kursort:** FZW Lokal, Kirchenbündten, Kiga Oberdorf, Gränichen  
**Kursdatum:** **A: 8x Donnerstag, ab 21. Oktober 2021 von 18.30 – 19.30 Uhr**  
**B: 8x Donnerstag, ab 21. Oktober 2021 von 19.30 – 20.30 Uhr**  
**Kurskosten:** **Fr. 96.00 (exkl. Materialkosten)**

## 4. Sushi Kurs

Lassen Sie sich in eine Kochkunst entführen, die Ihrer Fantasie keine Grenzen setzt. Tauchen Sie mit Doris Brunner in die sagenumworbene Welt der Sushi Zubereitung ein.

**Kursleiterin:** Frau Doris Brunner  
**Kursort:** Kochschule Gränichen  
**Kursdatum:** **Freitag, 12. November 2021 von 19.00 – 22.00 Uhr**  
**Kurskosten:** **Fr. 40.00 (exkl. Materialkosten ca. Fr. 40.00)**

## 5. Orientalische Küche

Lassen Sie sich kulinarisch in die Welt aus 1001 Nacht entführen und sich in die Geheimnisse dieser genussreichen Küche einweihen.

**Kursleiterin:** Frau Bhavani Sundara  
**Kursort:** Kochschule Gränichen  
**Kursdatum:** **Freitag, 19. November 2021 von 19.00 – 22.30 Uhr**  
**Kurskosten:** **Fr. 45.00 (exkl. Materialkosten ca. Fr. 30.00)**

**Allgemeine Bestimmungen: siehe bitte auf unserer Homepage**

**Anmeldung an: Christine Stirnemann, Rynetelstr. 22, 5722 Gränichen**  
**Tel. Nr. 062 842 41 66**  
**E-Mail: [stirnemann-ch@bluewin.ch](mailto:stirnemann-ch@bluewin.ch)**