

Seit 1967

Homepage: www.freizeitwerkstatt-graenichen.ch

1. Line Dance für Fortgeschrittene

Dieser beliebte **Kurs** bei Urs Fischer ist leider **ausgebucht**. – Evtl einzelne freie Plätze auf Anfrage.

Kursdatum: 20x Mittwoch, ab 16. August 2023 von 19.00 – 20.30 Uhr, im Lokal der FZW

2. 1. Hilfekurs: Notfälle bei Kleinkindern

Im Kurs lernen Eltern, Grosseltern und andere Betreuungspersonen, sich richtig verhalten, schnell und richtig zu helfen, wenn ein Kleinkind verunfallt oder erkrankt. Dieses Wissen gibt Sicherheit und Selbstvertrauen.

Kursleiterin: Angela Suter, Sanitätsverein Gränichen

Kursort: FZW-Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)

Kursdatum: 2 Abende: Freitag 08. und 15. September 2023, jeweils von 19.00 - 22.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 85.00

3. Line Dance – Anfänger – und Wiedereinsteigerkurs

Wollten Sie schon lange wieder einmal tanzen, haben aber keinen Tanzpartner? Dann ist Line Dance das Passende für Sie! Getanzt wird zu vielen Rhythmen wie Country, Rock und Pop. Jeder tanzt dieselben Schrittfolgen für sich allein und ist doch ein Puzzlestück der ganzen Gruppe.

Kursleiterin: Mariella Di Clemente

Kursort: FZW-Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)

Kursdatum: 12x Montagnachmittag, ab 16. Oktober 2023 von 13.15 – 14.45 Uhr
(am 18. & 25. Dez. '23 und 01. Jan. '24. kein Kurs!)

Kurskosten: Fr. 240.00

4. Yoga für Anfänger und alle Interessierten

Stärke deinen Körper mit Yoga und schenke deiner Seele Ruhe und Entspannung. Mit Yoga wird dein Körper geschmeidiger und du lernst deinen Geist mit Atemtechniken zu zentrieren.

Kursleiterin: Luzia Peter

Kursort: Lokal FZW, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)

Kursdatum: 11x Dienstag, ab 24. Oktober 2023, von 19.00 – 20.00 Uhr
(am 19. Dez., 26. Dez. '23 und am 02. Jan. '2024 kein Kurs!)

Kurskosten: Fr. 150.00

5. Yoga für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/-innen

Vertiefe deine Praxis. Für alle, die schon Yogaerfahrung haben oder schon zwei oder mehr Kurse bei Luzia Peter besucht haben.

Kursleiterin: Luzia Peter

Kursort: FZW-Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)

Kursdatum: 11x Dienstag, ab 24. Oktober 2023, von 20.15 – 21.15 Uhr
(am 19. Dez., 26. Dez. '23 und am 02. Jan. '2024 kein Kurs!)

Kurskosten: Fr. 150.00

6. Faszien Fitness

Diese beliebten **Kurse** bei Doris Wehrli sind leider **ausgebucht**. – Evtl einzelne freie Plätze auf Anfrage.

Kursdatum: A: 12x Donnerstag, ab 19. Oktober 2023, von 18.00 – 19.00 Uhr

B: 12x Donnerstag, ab 19. Oktober 2023, von 19.00 – 20.00 Uhr

- 7. Pilates**
 Beim sanften Dehn- und Kräftigungstraining werden hauptsächlich die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Beckenboden gestärkt. Die Dehnübungen wirken dabei sehr ausgleichend. Pilates ist die ideale Ergänzung zu jeder anderen Sportart.
Kursleiterin: Doris Wehrli
Kursort: FZW-Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)
Kursdatum: **12x Donnerstag, ab 19. Oktober 2023, von 20.15 -21.15 Uhr (am 14., 21. &, 28. Dez. '23 kein Kurs!)**
Kurskosten: Fr. 160.00
- 8. Raffinierte Buchstaben-, Zahlen- und Kranztorten**
 Verblüffen Sie Familie und Gäste mit wunderschön dekorierte Buchstaben-, Zahlen- und Kranztorten.
Kursleiterin: Inna Bilokurova
Kursort: Kochschule Gränichen
Kursdatum: **Freitag, 27. Oktober 2023 von 19.00 – 22.00 Uhr**
Kurskosten: Fr. 45.00 (exkl. Material ca. Fr. 30.00)
- 9. Sushi Kurs**
 Lassen Sie sich in eine Kochkunst entführen, die Ihrer Fantasie keine Grenzen setzt. Tauchen Sie mit Doris Brunner in die sagenumwobene Welt der Sushi Zubereitung ein.
Kursleiterin: Doris Brunner
Kursort: Kochschule Gränichen
Kursdatum: **Montag, 06. November 2023 von 19.00 – 22.00 Uhr**
Kurskosten: Fr. 45.00 (exkl. Material ca. Fr. 45.00)
- 10. Tapas und diverse asiatische Apéro Häppchen**
 Überraschen Sie Gäste und Familie schon bald mit raffiniertem, köstlichem und selbstgemachtem Fingerfood.
Kursleiterin: Bhavani Sundara
Kursort: Kochschule Gränichen
Kursdatum: **Freitag, 17. November 2023 von 19.00 – 22.00 Uhr**
Kurskosten: Fr. 45.00 (exkl. Material ca. Fr. 35.00)
- 11. Baukasten - Empowerment (Selbstbehauptungskurs) für Gränicher Buben der 4., 5. & 6. Klasse**
 Den Mut finden, sich selbst zu sein – eine Fähigkeit, die wichtig ist, um zu gesunden Teenies und jungen Männern heranzuwachsen.
 Der Workshop ist abwechslungsreich und kindgerecht aufgebaut.
 Zwischenverpflegung & Zmittag werden von der Freizeitwerkstatt gesponsert.
Kursleiter: Gian-Luca Venditti; Klassenlehrer in Aarau & Aufklärungscoach
Kursort: Aula der Schule Gränichen
Kursdatum: **Samstag 18. November 2023, 09.30-15.30 Uhr**
15.30-16.30 Uhr fakultative Elterninformation
Kurskosten: Fr. 50.00 anstelle 130.- (die FZW übernimmt die Differenz)
 ➔ **Anmeldung für diesen Kurs bei B. Baumann Imhof: fzw-graenichen.ch oder 079 612 62 16**
- 12. Watercolor Lettering**
 Du möchtest gerne lernen, wie du mit Wasserfarbe & Pinsel Schriftzüge gestalten kannst? Dann bist du im Watercolor-Lettering-Workshop goldrichtig.
Kursleiterin: Samira Heimberg; Buchstabenmalerei Schöffland
Kursort: FZW-Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)
Kursdatum: **Montag 20. November 2023 von 19.00 – 22.00 Uhr**
Kurskosten: Fr. 94.00 (exkl. Material ca. Fr. 11.00)
- 13. Die Welt der Schüssler Salze!**
 Sie erhalten einen Einblick in die Funktionsweise und Anwendung der Schüsslersalze von 1-12. Speziell erwähnen werden wir die Schüssler Salze, um gesund durch den Winter zu kommen.
Kursleitung: Drogerie Kaufmann, Gränichen
Kursort: FZW-Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)
Kursdatum: **Montag, 27. November 2023 von 19.00 – 21.00 Uhr?**
Kurskosten: Fr. 5.00 anstelle 10.- (die FZW übernimmt die Differenz)

Anmeldung für die Kurse 1-10 sowie 12 & 13 an: **Christine Stirnemann, 5722 Gränichen**
 Tel. Nr. 062 842 41 66
 E-Mail: stirnemann-ch@bluewin.ch

AGBs unter: www.freizeitwerkstatt-graenichen.ch