

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

## 1. 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:** Frau Luzia Peter  
**Kursort:** Lokal FZW, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)  
**Kursdatum:** **8x Dienstag, ab 14. Februar 2023 von 19.00 – 20.00 Uhr**  
(am 28. Februar / 11. und 18. April kein Kurs)  
**Kurskosten:** Fr. 120.00

## 2. 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:** Frau Luzia Peter  
**Kursort:** FZW Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)  
**Kursdatum:** **8x Dienstag, ab 14. Februar 2023 von 20.15 – 21.15 Uhr**  
(am 28. Februar / 11. und 18. April. kein Kurs)  
**Kurskosten:** Fr. 120.00

## 3. Faszien Fitness

Einzelne freie Plätze in diesem beliebten Kurs auf Anfrage

**Kursleiterin:** Frau Doris Wehrli  
**Kursort:** FZW Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)  
**Kursdatum:** **A: 8x Donnerstag, ab 16. Februar 2023 von 18.00 – 19.00 Uhr**  
**B: 8x Donnerstag, ab 16. Februar 2023 von 19.00 – 20.00 Uhr**  
(am 13. und 20. April kein Kurs)  
**Kurskosten:** Fr. 120.00

## 4. 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:** Frau Doris Wehrli  
**Kursort:** FZW Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)  
**Kursdatum:** **8x Donnerstag, ab 16. Februar 2023 von 20.15 -21.15 Uhr**  
(am 13. und 20. April kein Kurs)  
**Kurskosten:** Fr. 120.00

**5. 1. Hilfe Refresher**

Über ein Viertel der Todesfälle in der Schweiz sind auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen. Richtig handeln kann Leben retten – lernen Sie wie. Weitere Themen werden von den Kursteilnehmern selbst bestimmt. (Kein offizielles Zertifikat)

**Kursleiterin:** Frau Angela Suter, Sanitätsverein Gränichen  
**Kursort:** FZW Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)  
**Kursdatum:** 2 Abende: Mittwoch, 22. Februar und 01. März 2023 von 19.00 - 22.00 Uhr  
**Kurskosten:** Fr. 90.00

**6. 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:** Frau Doris Brunner  
**Kursort:** Kochschule Gränichen  
**Kursdatum:** Montag, 27. Februar 2023 von 19.00 – 22.00 Uhr  
**Kurskosten:** Fr. 45.00 (exkl. Material ca. Fr. 45.00)

**7. Lince 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:** Frau Mariella Di Clemente  
**Kursort:** FZW Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)  
**Kursdatum:** 8x Montagnachmittag, ab 06. März 2023 von 13.15 – 14.45 Uhr  
(am 10. und 17. April kein Kurs)  
**Kurskosten:** Fr. 180.00

**8. Lince Dance für Fortgeschrittene**

Einzelne freie Plätze in diesem beliebten Kurs nach Absprache mit Herrn Fischer.

**Kursleiter:** Herr Urs Fischer  
**Kursort:** Lokal FZW, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)  
**Kursdatum:** 8x Mittwoch, ab 08. März 2023 von 19.00 – 20.30 Uhr  
(am 12. und 19. April kein Kurs)  
**Kurskosten:** Fr. 180.00

**9. Asiatische Wok-Gerichte**

In diesem Kurs lernen Sie gesunde, raffinierte und schnelle Wok-Gerichte kennen. Holen Sie sich köstliche Kulinarik-Tipps, Tricks und Rezepte von unserer erfahrenen Kursleiterin.

**Kursleiterin:** Frau Bhavani Sundara  
**Kursort:** Kochschule Gränichen  
**Kursdatum:** Freitag, 31. März 2023 von 19.00 – 22.30 Uhr  
**Kurskosten:** Fr. 55.00 (exkl. Material ca. Fr. 35.00)

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

**Anmeldung an:** Christine Stirnemann, Ryneltelstr. 22, 5722 Gränichen  
Tel. Nr. 062 842 41 66  
E-Mail: [stirнемann-ch@bluewin.ch](mailto:stirнемann-ch@bluewin.ch)  
Homepage: [www.freizeitwerkstatt-graenichen.ch](http://www.freizeitwerkstatt-graenichen.ch)