

Seit 1967

Homepage: 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: Luzia Peter
Kursort: Lokal FZW, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)
Kursdaten: 12 x Dienstag, ab 13. Februar 2024 von 19.00 – 20.00 Uhr
(am 02.04., 09.04., 16.04. und am 21.05.2024 findet kein Kurs statt)
Kurskosten: Fr. 180.00

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: Luzia Peter
Kursort: FZW-Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)
Kursdaten: 12 x Dienstag, ab 13. Februar 2024 von 20.15 – 21.15 Uhr
(am 02.04., 09.04., 16.04. und am 21.05.2024 findet kein Kurs statt)
Kurskosten: Fr. 180.00

3. Line Dance für Fortgeschrittene

AUSGEBUCHT Einzelne freie Plätze in diesem beliebten Kurs auf Anfrage.

Kursdaten: 18 x Mittwoch, ab 14. Februar 2024 von 19.00 – 20.30 Uhr, im Lokal der FZW

4. Faszien Fitness

AUSGEBUCHT Einzelne freie Plätze in diesem beliebten Kurs auf Anfrage / Warteliste

Kursleiterin: Doris Wehrli
Kursdaten: A: 8 x Donnerstag, ab 15. Februar 2024, von 18.00 – 19.00 Uhr
B: 8 x Donnerstag, ab 15. Februar 2024, von 19.00 – 20.00 Uhr

5. 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)
Kursdaten: 8 x Donnerstag, ab 15. Februar 2024, von 20.15 -21.15 Uhr
Kurskosten: Fr. 120.00

6. Line Dance – Anfänger – und Wiedereinsteigerkurs

Wolltest du schon lange wieder einmal tanzen, hast aber keinen Tanzpartner? Dann ist Line Dance das Passende für dich! Getanzt wird zu vielen Rhythmen wie Country, Cha Cha Cha 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)
Kursdaten: 15 x Montagnachmittags ab 19. Februar 2024 von 13.15 – 14.45 Uhr
(am 01.04., 08.04., 15.04. und am 20.05. findet kein Kurs statt)
Kurskosten: Fr. 300.00

7. Makramee Workshop

Makramee ist ein uraltes Textilhandwerk, bei welchem mit Knüpfen von Kordeln Objekte wie Pflanzenampeln gestaltet werden. Wir lernen die Basic-Knoten und man kann sein erstes Kunstwerk mit nach Hause nehmen.

Kursleiterin: Manuela Blanc
Kursort: FZW-Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)
Kursdatum: Montag, 4. März 2024 von 19.00 – 22.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (exkl. Material ca. Fr. 30.00)

8. Filzfiguren Workshop

Entspanntes Eintauchen in die Welt des Filzens, bei welchem wir ein Filzfigürchen erschaffen, welches uns dann zur Belohnung mit den Äuglein anschaut.

Kursleiterin: Christine Baumann-Senn
Kursort: FZW-Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)
Kursdatum: Samstag, 9. März 2024 von 09.00 – 12.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (exkl. Material ca. Fr. 15.00 pro Filzfigürli)

9. Strudel, Flammkuchen, Wähen & Co

Schnelle und einfache Rezepte für geschmackvolle Möglichkeiten

Kursleiterinnen: Louisa und Heidi Brunner
Kursort: Kochschule Gränichen
Kursdatum: Mittwoch, 13. März 2024 von 19.00 – 22.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (exkl. Material ca. Fr. 20.00)

10. Botties häkeln

Boshiletten sind trendige Pantoletten aus buntem, flauschigen Samtgarn. Einfach zu häkeln und dem Fuss anpassbar, gut geeignet für Anfänger.

Kursleiterin: Edith Briner, Rote Fade
Kursort: FZW-Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)
Kursdatum: Montag, 18. März 2024 von 19.00 – 21.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (exkl. Material ca. Fr. 30.00)

11. Die kulinarische Welt der Karibik

Zusammen kochen wir raffinierte Alltagsgerichte aus der farbenfrohen karibischen Küche. Anschliessend geniessen wir das Resultat gemeinsam.

Kursleiterin: Bhavani Sundara
Kursort: Kochschule Gränichen
Kursdatum: Freitag, 22. März 2024, 19.00-22.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 45.00 (exkl. Material ca. Fr. 35.00)

12. Schüsslersalz für die Frau

Schüsslersalz für die Frau in jeder Lebenslage.

Kursleitung: Sabine Ammann, Drogistin Schüssler Master, Apotheke Korner Gränichen
Kursort: FZW-Lokal, Kirchenbündten, Gränichen (1. OG KiGa Oberdorf)
Kursdatum: Donnerstag, 25. April 2024 von 19.00 – 21.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 5.00

Anmeldung an:
Christine Stirnemann, 5722 Gränichen
Tel. Nr. 062 842 41 66
E-Mail: stirnemann-ch@bluewin.ch
www.freizeitwerkstatt-graenichen.ch