



Kursprogramm 1. Semester Schuljahr 2009/2010

Informationen

Kurse, die mit einem * bezeichnet sind, werden vom Kanton subventioniert, alle anderen sind ein Angebot der Gemeinde Zell. Auch auswärtige Kursteilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Wir betrachten eine Anmeldung als verbindlich. Bei kurzfristiger Abmeldung, oder bei nicht Erscheinen am Kurs, muss das Kursgeld in vollem Umfang entrichtet werden, falls der Platz nicht durch eine andere Person belegt werden kann.

- Wichtig:**
- Das Kursgeld wird am Anfang des Kurses eingezogen
 - Sie erhalten vor Kursbeginn eine Kursbestätigung
 - Bei weniger als 9 Teilnehmenden muss der Kurs abgesagt werden

Schriftliche Anmeldungen an: **Schulverwaltung Zell, Spiegelacker 5, 8486 Rikon**
oder per E-Mail an: schule.roth@zell.zh.ch

Ernährung & Gesundheit

1. Nordic-Walking-Kurs Anmeldeschluss 27. August 2009

Nordic-Walking ist eine trendige, Gelenke schonende und leicht zu erlernende Ausdauer-Sportart. Eine gute Gelegenheit, gleich gesinnte Personen aus der Gemeinde kennen zu lernen!

Kursleitung Edith Marbach, Sportlehrerin/NW-Instruktorin
Daten 4 Donnerstagabende, 10./17./24. September und 01. Oktober 2009 von 18.45 bis 20.15 Uhr
Kursort Parkplatz Schwimmbad Rikon
Kursgeld Fr. 56.00 / Stockmiete Fr. 5.00 pro Abend
Besonderes Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, angepasste Kleidung empfehlenswert

2. Suppen – neu entdeckt* Anmeldeschluss 14. Oktober 2009

Bald hält der Winter Einzug, dann brauchen Herz und Magen etwas Wärme. Nach diesem Kurs sind Sie mit neuen Suppenideen gerüstet.

Kursleitung Svenja Bögeholz, Hauswirtschaftslehrerin
Daten 1 Mittwochabend, 28. Oktober 2009 von 18.00 bis 21.45 Uhr
Kursort Schulhaus Berg Rikon, Schulküche
Kursgeld Fr. 30.00
Material Fr. 30.00
Mitbringen Schürze, Plastikdösli für Resten

3. Plauschkochen für Männer* Anmeldeschluss **Kurs a** 19. Oktober 2009

Anmeldeschluss **Kurs b** 22. Dezember 2009

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Auf die Hobbyköche warten saisonale Menüs.

Kursleitung Silvia Strehler, Hauswirtschaftslehrerin
Daten **Kurs a:** 4 Montagabende, 02./09./16./23. November 2009 von 19.00 bis 22.00 Uhr
Kurs b: 4 Montagabende, 11./18./25. Januar und 01. Februar 2010 vom 19.00 bis 22.00 Uhr
Kursort Schulhaus Berg Rikon, Schulküche
Kursgeld Fr. 80.00
Material ca. Fr. 90.00 bis 100.00
Mitbringen Schürze, Plastikdösli für Resten und gute Laune!

Anmeldung:

Name..... Vorname.....
Strasse..... PLZ/Ort.....
e-mail..... Telefon.....
Kurs-Nr..... Titel.....
Kurs-Nr..... Titel.....

4. Rücken-/Nackentherapie Anmeldeschluss 19. Januar 2010

Wer kennt ihn nicht, den verspannten Nacken? In diesem Kurs lernen wir, wie Rücken- und Nackenmuskulatur durch Massage gelockert werden kann.

Anmeldung von Vorteil für Paare, Freundinnen, Mutter/Tochter usw.

Kursleitung Gabriela Bosshard, Dipl. Physiotherapeutin
Daten 2 Dienstagabende, 02. und 09. Februar 2010 von 20.00 bis 21.30 Uhr
Kursort PhysioFit, Tösstalstrasse 40, Turbenthal
Kursgeld Fr. 28.00 pro Person
Mitbringen Grosses Badetuch

5. Vegetarische Gästeideen* Anmeldeschluss 25. Januar 2010

Manche Gastgeber stehen bei Einladungen mit „gemischtem“ Publikum vor der Frage: Was koche ich für Vegetarier? ... damit diese nicht nur Beilagen essen müssen ...

Kursleitung Svenja Bögeholz, Hauswirtschaftslehrerin
Daten 2 Montagabende, 08. und 15. Februar 2010 von 18.30 bis 21.30 Uhr
Kursort Schulhaus Berg Rikon, Schulküche
Kursgeld Fr. 40.00
Material ca. Fr. 60.00
Mitbringen Schürze, Plastiktösli für Resten

Mode & Gestalten

6. Silberschmuck aus Art Clay silver Anmeldeschluss 29. Oktober 2009

Wir fertigen Finger-/Ohrringe, Anhänger oder Broschen nach Lust und Laune aus formbarer Silbermasse, diese wird getrocknet und bei 700 Grad gebrannt. Nach dem Brand haben wir Schmuckstücke aus reinem Silber.
Anforderung: etwas Fingerspitzengefühl, Geduld.

Kursleitung Ruth Stutz, Handarbeitslehrerin
Daten 3 Donnerstagabende, 12./19./26. November 2009 von 19.00 bis 21.15 Uhr
Kursort Schulhaus Engelburg Rikon, Handarbeitszimmer
Kursgeld Fr. 63.00
Material Fr. 50.00 bis 80.00, je nach Verbrauch

7. Gemütliches Adventskranz binden* Anmeldeschluss 13. November 2009

In gemütlicher Runde, bei Tee und Guetzi, bindet jede Person einen Kranz. Grünzeug steht zur Verfügung.

Kursleitung Jeannette Linhart, Hauswirtschaftslehrerin
Datum Samstag, 28. November 2009 von 09.00 bis 12.00 Uhr
Kursort Schulhaus Berg Rikon, Schulküche
Kursgeld Fr. 24.00
Material ca. Fr. 7.00 für Grünzeug

8. Kleidernähen* Anmeldeschluss 31. Dezember 2009

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Alles ist möglich! Rechtzeitig auf die nächste Saison ist Ihre Eigenkreation fertig. Wir arbeiten nach gekauften Schnittmustern oder kopieren Ihr Lieblingskleidungsstück.

Kursleitung Ruth Stutz, Handarbeitslehrerin
Daten 6 Donnerstagabende, 14./21./28. Januar und 04./11./18. Februar 2010 von 19.00 bis 22.00 Uhr
Kursort Schulhaus Engelburg Rikon, Handarbeitszimmer
Kursgeld Fr. 120.00