Kursprogramm 1. Semester 2024

Kurs: Frühlings- oder Osterkranzkurs

Wir gestalten einen Kranz oder Hasen aus Moos und diversen Naturmaterialien.
Material genügend vorhanden.

Kursleitung:	Esther Hofer
Datum:	Dienstag, 12. März 2024
Zeit:	Kurs A: 13:30 – 15:30 Uhr
	Kurs B: 19:00 – 21:00 Uhr
Ort:	Wehrstübli, Werkhof
Kurskosten:	20.- (22.-) + Materialkosten ca. 35.-

Kurs: Schweizer Tapas

Schweizer Klassiker neu interpretiert und als Tapas serviert. Wir holen die spanische Tapas-Kultur in die Schweizer Küche und verwandeln Schweizer Klassiker in raffinierte Tapas. Im Vordergrund stehen regionale Kreationen, die Mit etwas Kreativität ein überrascendes Buffet ergeben.

Kursleitung:	Sibylle Hertach
Datum:	Mittwoch, 10. April 2024
Zeit:	18.30 – 22.00 Uhr
Ort:	Schulküche Zentralschulhaus
Kurskosten:	35.- (38.50) (+ Materialkosten 30.-)

Kurs: Sushi Grundkurs

Intensivkurs in der Zubereitung von Maki, Sushi, Hoso-Maki und Inside-Out Rollen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Sushi-Kunst! Das Erstellen von Sushi ist nicht nur ein kulinarisches Erlebnis, sondern auch eine ästhetische Freude. Diese japanische Tradition hat seit den 1950er Jahren auch im Westen immer mehr Anhänger gefunden und wird als echte Kunstform betrachtet.

Kursleitung:	Salvatore Cicero Fachlehrer WAH
Datum:	Mittwoch, 22. Mai 2024
Zeit:	18.30 – 22.00 Uhr
Ort:	Schulküche Zentralschulhaus
Kurskosten:	35.- (38.50) (+ Materialkosten 45.-)

Kurs: Vegane Küche

Die vegane Küche bietet vielseitige, köstliche und leichte Alltagsgerichte. Ideal für jeden Tag, aber auch, wenn Sie spontan Besuch von Gästen bekommen. In unserem Kurs kochen Sie leichte Gerichte ohne Fleisch, Eier und Milchprodukte. Ziel ist es, die vegane Küche kennen zu lernen, neue Ideen zu bekommen und geschmacklich überzeugende Gerichte zu kochen.

Kursleitung:	Salvatore Cicero, Fachlehrer WAH
Datum:	Mittwoch, 5. Juni 2024
Zeit:	18.30 – 22.00 Uhr
Ort:	Schulküche Zentralschulhaus
Kurskosten:	35.- (38.50) (+ Materialkosten 35.-)

Kurs: Hola Mèxico

Tacos sind mit ihren vielen, köstlich kombinierbaren Zutaten und leckeren Toppings, Glücklichmacher der Mexikanischen Küche. Dazu noch eine feurige Salsa und schon fühlst du dich in Mexico. Du erfährst, worauf es bei einer Salsa ankommt, welche Toppings du in deine Tacos füllen kannst und du lernst, wie du richtig gute Tortillas selber backst. Ob Vegi, mit Hack- oder Pouletfleisch, es gibt eine ganze Vielfalt an Leckerbissen.

Kursleitung:	Sibylle Hertach
Datum:	Mittwoch, 3. Juli 2024
Zeit:	18.30 – 22.00 Uhr
Ort:	Schulküche Zentralschulhaus
Kurskosten:	35.- (38.50) (+ Materialkosten 30.-)

Kurs: Gym Fit

Das abwechslungsreiche Training fördert die Koordination, Kraft, Stabilisation und Beweglichkeit.

Kursleitung: Ruth Kamm-Wagner, dipl. Gymnastiklehrerin
Datum: jeden Montag ausser Schulferien
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Turnhalle Zentralschulhaus
Kurskosten: CHF 168.- (184.80)
Einstieg jederzeit möglich

Kurs: Dance Body Fit

Mit einem tänzerischen Warm-up regen wir den Kreislauf an, kräftigen und dehnen anschliessend die Muskulatur.

Kursleitung: Ruth Kamm-Wagner, dipl. Gymnastiklehrerin
Datum: jeden Montag ausser Schulferien
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Turnhalle Zentralschulhaus
Kurskosten: CHF: 168.- (184.80)
Einstieg jederzeit möglich

Kurs: Pilates und mehr…

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, indem vorallem die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training umfasst
Mobilisation, Kraftübungen,
Streching und bewusste Atmung

Kursleitung: Ruth Kamm-Wagner,
Pilates Instruktorin
Datum: jeden Mittwoch ausser Schulferien
Zeit: 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Turnhalle Zentralschulhaus
Kurskosten: CHF: 184.- (202.40)
Einstieg jederzeit möglich

(Betrag in Klammern: Tarif für auswärtige Kursteilnehmer / Kurskosten + 10%)
Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre bezahlen die Hälfte des Kursbeitrags.
Anmeldeschluss: jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn
E-Mail: kurse.grueningen@gmx.ch oder H.Huber, Hintergass 6, 8627 Grüningen