



Kursprogramm 1. Semester 2026

Kurs: Osterbäckerei & Brunchideen

Vielfältige Leckereien aus der Osterbäckerei sorgen für himmlisch süsse Feiertage. Wer also nach dem i-Tüpfelchen für den Osterbrunch sucht, ist bei diesem Kurs genau richtig.

Neben süssen Backideen wie Rüebl-Kuchen, den wir etwas neu interpretieren, Mini-Cupcakes und Osterguetzli gibt es auch viele pikante Rezepte für einen unvergesslichen Osterbrunch.

Kursleitung: Sibylle Hertach
Datum: Mittwoch, 18. März 2026
Zeit: 18.30 – 22.00 Uhr
Ort: Schulküche Zentralschulhaus
Kurskosten: 35.- (38.50) + Materialkosten: 40.-



Kurs: Griechenland tischt auf

Griechenlands Spezialitäten wurden fest von der nahöstlichen, italienischen und osmanischen Kultur beeinflusst: frisches Gemüse, Fisch, Olivenöl, Kräuter und Hülsenfrüchte spielen die Hauptrolle. Moussaka, Tzatziki, Dolmades und Souvlaki sind nur ein paar Köstlichkeiten der griechischen Küche.

Was es sonst noch alles gibt, erfährst du am Kursabend.

Kursleitung: Sibylle Hertach
Datum: Mittwoch, 17. Juni 2026
Zeit: 18.30 – 22.00 Uhr
Ort: Schulküche Zentralschulhaus
Kurskosten: 35.- (38.50) + Materialkosten: 40.-



Kurs: Faszientraining für den Alltag

Faszientraining bedeutet viel mehr als nur über die Rolle zu gleiten. In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden, wie sie sich mit einfachen Alltagsgegenständen ihr Bindegewebe gezielt ansprechen, Verspannungen lösen und schmerzhaft Bereiche sanft entlasten können.

Durch bewusste Bewegungen, achtsame Wahrnehmung und wohltuende Mobilisation entsteht ein tiefes Gefühl von Leichtigkeit. Ganz nebenbei wirkt sich dieses Training auch positiv auf Stimmung und innere Balance aus – denn unsere Faszien beeinflussen nicht nur den Körper, sondern auch das emotionale Wohlbefinden.

Ein idealer Kurs für alle, die sich beweglicher, entspannter und vitaler fühlen möchten.

Kursleitung: Nathalie Meyer
Datum: Dienstag, 10. März 2026
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Mehrzweckraum, Schulhaus Aussergass 2
Kurskosten: Fr. 20.- (22.-) + Materialkosten: 15.- für Faszienkelle und 2 Faszienbälle

Kurs: Blütenkränzchen aus Wolle und Seide

Für eine frühlingshafte Dekoration wickeln wir aus Wolle kleine Kränzchen und schmücken sie mit gefilzten Blumen aus Seide

Kursleitung: Elfi Breitschmid
Datum: Montag, 13. April 2026,
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr
Ort: Handarbeitszimmer 9, Aussergass 2
Kurskosten: 30.- (33.-) + Materialkosten ab 10.-



Kurs: Öle und Fette im Alltag genussvoll und gesundheitsfördernd einsetzen

Welches Öl fördert meine Gedächtnisleistung?

Welches Öl „schmiert“ meine Gelenke?

Welches Öl eignet sich für welche Zubereitungsarten?

Ernährungsphysiologische Betrachtungen der Fette in der Ernährung, speziell der Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren, Fettsäurezusammensetzung verschiedener Nahrungsfette, Eigenschaften und Verwendung der Öle in der Küche mit einer kleinen Degustation (Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Leindotteröl, Hanfsamenöl...)

Kursleitung: Denise Wahlen, Dipl. Naturheilpraktikerin und Hauswirtschaftslehrerin

Datum: Donnerstag, 28. Mai 2026
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Singsaal, Zentralschulhaus
Kurskosten: Fr. 20.- (22.-) + Materialkosten 5.-



Kurs: Mobility Training

kombinierte Übungen die den Bewegungsumfang die Stabilisierung und die Kontrolle der Gelenke und umliegenden Muskeln erhöhen. Der Schwerpunkt des Mobilitätstraining liegt nach einem Aufwärmen (Herz, Kreislauf) auf Übungen und Bewegungen, bei denen Flexibilität Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft im Vordergrund stehen.

Kursleitung: Ruth Kamm-Wagner, dipl. Gymnastiklehrerin
Datum: jeden Montag ausser Schulferien
Zeit: 18.15 – 19.15 Uhr
Ort: Turnhalle Zentralschulhaus
Kurskosten: Januar – Juli 2026 CHF 160.- (176.-)

Einstieg jederzeit möglich



Kurs: Pilates und mehr...

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, indem vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training umfasst

Mobilisation, Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung

Kursleitung: Ruth Kamm-Wagner, Pilates Instruktorin
Datum: jeden Mittwoch ausser Schulferien
Zeit: 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Turnhalle Zentralschulhaus
Kurskosten: Januar – Juli 2026 CHF: 176.- (193.60)
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