



Kursprogramm 2. Semester 2026

Kurs: Let's WOK – Genuss aus einer Pfanne

Schnell, unkompliziert und voller Geschmack:
WOK-Gerichte begeistern mit ihrer Vielfalt.

Am Kursabend erfährst du, welche Zutaten sich besonders gut zum Pfannengerichte eignen und wie daraus im Handumdrehen köstliche Gerichte entstehen. Lass dich inspirieren und entdecke neue Lieblingskombinationen!

Kursleitung: Sibylle Hertach
Datum: Mittwoch, 21. Oktober 2026
Zeit: 18.30 – 22.00 Uhr
Ort: Schulküche Zentralschulhaus
Kurskosten: 35.- (38.50) + Materialkosten: 40.-



Kurs: Atem-Power

Was beeinflusst unsere Atmung und wie wirkt sich unsere Atmung auf Körper und Gefühle aus? Gemeinsam erkunden wir die vielseitigen Facetten des Atems und seine Verbindung zu unserem Wohlbefinden.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden mit gezielten Atem- und Körperübungen ihr Wohlbefinden und Körpergefühl zu verbessern – sei es für sportliche Aktivitäten oder den Alltag. Mit effektiven mobilisations- und Kräftigungsübungen schaffen wir mehr Raum und Kraft für den Atem. Darüber hinaus entdecken die teilnehmenden, wie sie ihre Atmung gezielt zur Entspannung oder Aktivierung einsetzen können.

Kursleitung: Nathalie Meyer
Datum: Donnerstag, 5. November 2026
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Mehrzweckraum, Schulhaus Aussergass II
Kurskosten: Fr. 20.- (22.-)

Kurs: Essen – Kultur, Genuss, Lebensfreude – und meine Gesundheit?

Workshop zum Thema: Wie ernähre ich mich genussvoll und ausgewogen?

Eine schwierige Frage mitten im Schlaraffenland, berieselt von unzähligen Ernährungstipps von allen Seiten.

Im Workshop erhalten Sie Werkzeuge um ihre Ernährung zu beurteilen und der Lebenssituation und ihrer Lebensphase anzupassen

Kursleitung: Denise Wahlen, dipl. Naturheilpraktikerin und Hauswirtschaftslehrerin
Datum: Dienstag, 27. Oktober 2026,
Zeit: 20.00 – 22.00 Uhr
Ort: Mehrzweckraum, Aussergass II
Kurskosten: 20.- (22.-) + Materialkosten 5.-

Welche Pyramide passt zu meinem Stoffwechseltyp?



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: August – Dez. 2026 CHF 128.- (140.80)

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 Instruktoren

Datum: jeden Mittwoch ausser Schulferien

Zeit: 18.15 - 19.15 Uhr

Ort: Turnhalle Zentralschulhaus

Kurskosten: August – Dez. 2026 CHF: 128.- (140.80)

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