



Kursprogramm

23.08.21	Smoven	L1
30.08.21	Yoga	L2
30.08.21	Nia	L3
02.09.21	Lettering mit Pilot V-Pen	K1
04.09.21	Gesund Brunchen	G1
07.09.21	Feldenkreis	L5
08.09.21	Asiatische Küche	G2
09.09.21	Kalligrafie mit der Bandzugfeder	K2
15.09.21	Basiskurs Brot backen	G3
17.09.21	Mentaltraining mit Bewegung	L6
17.09.21	Acryl-Bilder	K3
25.09.21	Tipps und Tricks zum Fotografieren	K4
28.10.21	Engpassdehnungen nach Liebscher&Bracht	L4
29.10.21	DIY Makramee Windlicht	K5
30.10.21	Tipps zur Fotobuchgestaltung	K6
03.11.21	Asiatische Küche	G4
05.11.21	Lichterkrantz mit Seidencocous	K7
08.11.21	Weihnachtskugel / Weihnachtsplatte mit Schneekristallfarbe	K8
09.11.21	Nähkurs	K9
18.11.21	Drahtkrantz zu Weihnachten	K10
14.01.22	Haarflechkurs	K11
04.03.22	DIY Makramee Vase	K12
10.03.22	Drahtkrantz passend zum Frühling	K13
11.03.22	Betonkugel	K14

Verein

Freude am Gestalten mit den eigenen Händen, neue Ideen kennenlernen, schnuppern in fremden Gefilden, generell eine sinnvolle Freizeitgestaltung erleben, dies ist die Motivation vom Verein Kathrinahus.

Der Verein Kathrinahus ist politisch und konfessionell neutral mit eigenem Vereinslokal, dem Kathrinahus in Widnau. Das Kathrinahus ist eine Bildungs- und Begegnungsstätte im Dienste der Region.

Es werden Kurse zur Freizeitgestaltung, wie auch für die persönliche Weiterbildung in den verschiedensten Richtungen angeboten. Die Kurse richten sich an alle: Frauen, Männer, Alt und Jung sowie teilweise auch an Kinder.

Kurs- und Anmeldebedingungen:

Es wird für jedes Programm ein Anmelde-Apéro durchgeführt. An diesem Anlass werden die Kurse detailliert vorgestellt. Anmeldungen, die an diesem Event eingehen, haben Vorrang. Das Kursgeld ist bar zu entrichten. Die Kosten für das Material werden direkt am Kursabend eingezogen. Nach dem Anmelde-Apéro können die freien Plätze über die Homepage gebucht werden. Die Anmeldung ist verbindlich.

Abmeldungen:

Bei kurzfristigen Abmeldung, d.h. 2 Wochen oder weniger vor Kursbeginn, muss für eine Ersatzperson gesorgt werden. Andernfalls wird das bezahlte Kursgeld zurückbehalten. Bei Nichterscheinen wird das Kursgeld nicht zurückerstattet.

Standorte





Programm Sommer-Winter 2021 / 2022

Kurse, Vorträge und Workshops
zu den spannenden Themen
Genuss, Kreativität und Lifestyle

Lass dich von der Vielfalt unseres Programms inspirieren.
Bringe Freunde mit – alle sind herzlich willkommen!



Besuche uns auf
www.kathrinahus.ch
Facebook und Instagram



Anmelde-Apéro

21.08.2021

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer

Gerne senden wir dir das aktuelle Kursprogramm
und laden dich zum Anmelde-Apéro ein.

Lass dich von der Vielfalt unseres Programms inspirieren.
Bringe Freunde mit – alle sind herzlich willkommen!



Samstag, 21. August 2021
von 10.00 bis 11.30 Uhr



Jakobihus in Widnau

Bei Fragen stehen wir dir natürlich schon vorab zur Verfügung:

info@kathrinahus.ch

076 407 07 31





Genuss



«gesund Brunchen»

Wir backen Eiweissbrot und bereiten selbstgemachte Müesli, vegane Aufstriche, gesunde Smoothies zu. Im Anschluss geniessen wir den Brunch gemeinsam.

Samstag 04.09. von 09.00 bis 12.00 Uhr

Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

CHF 45.00 + ca. CHF 30.00 für Material

Kurs Nr: G1
geleitet von Mireille Wagner



Asiatische Küche

Chinesischer Kochkurs für VegetarierInnen. Wir bereiten gemeinsam zwei Vorspeisen zu und braten Nudeln und Reis (kantonesische Art) mit Gemüse. Zum Abschluss werden wir gemeinsam gemütlich essen.

Mittwoch 08.09. von 18.00 bis 22.00 Uhr

Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

CHF 95.00 inkl. Material

Kurs Nr: G2
geleitet von Yinghong Dörig



Basiskurs Brot backen

Eine Einführung in die Welt des Brotbackens. Mit wenig Hefe oder Sauerteig aber viel Geschmack. Wir backen gemeinsam Baguette, Mischbrot und ein Roggensauerteigbrot zum nach Hause nehmen.

Mittwoch 15.09. von 18.00 bis 22.00 Uhr

Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

CHF 95.00 inkl. Material

Kurs Nr: G3
geleitet von Martina Harrer



Asiatische Küche

Wir bereiten gemeinsam eine Vorspeise zu, dann als Hauptgang gibt es Nudelsuppe mit Pouletfleisch und Gemüse. Dazu gibt es Glückseske, Tee und chinesischer Schnaps.

Mittwoch 03.11. von 18.00 bis 22.00 Uhr

Der Kurs findet in der Schulküche OGW im Neubau statt.

CHF 108.00 inkl. Material

Kurs Nr: G4
geleitet von Yinghong Dörig



Smoven

Durch das Schwingen mit den grünen smovey-Ringen stärkst du Körper, Geist und Seele, aktivierst die Tiefenmuskulatur, förderst den Lymphfluss und trainierst das Gehirn.

Montags ab 23.08. von 08.30 bis 09.45 Uhr oder 10.00 bis 11.15 Uhr

Dienstags ab 24.08. von 19.00 bis 20.15 Uhr

CHF 15.00 pro Lektion Anmeldung via 071 722 26 02 geleitet von Cornelia Dietsche

Kurs Nr: L1



Yoga

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Mein Kurs eignet sich für Anfänger wie Fortgeschrittene.

Montags ab 30.08. von 14.00 bis 15.00 Uhr

CHF 15.00 pro Lektion

Kurs Nr: L2
geleitet von Alexandra Schilken



Lifestyle



Nia

Nia ist ein Fitnessprogramm inspiriert von Kampfsport, Tanz und Entspannungstechniken. Es stärkt das Wohlbefinden und eignet sich für jedes Alter, unabhängig von Kondition und Geschlecht.

Montags ab 30.08. von 15.00 bis 16.00 Uhr
CHF 15.00 pro Lektion

Kurs Nr: L3
geleitet von Alexandra Schilken



Engpassdehnungen nach Liebscher&Bracht

Die 27 Engpassdehnungen und Faszienrollen Massagen sind eine gezielte Form der Muskeldehnung und Kräftigung. Du erreichst dadurch eine bessere Beweglichkeit und Schmerzlinderung.

Donnerstag 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.
von 17.30 bis 20.15 Uhr
CHF 120.00

Kurs Nr: L4
geleitet von Cornelia Dietsche und Jacqueline Mathys



Feldenkreis

Der Weg zur Verbesserung deiner Beweglichkeit. Willst du deinen Körper mit mehr Leichtigkeit spüren? Deine Bewegungsabläufe verbessern?

jeweils Dienstags ab 07.09.
von 16.30 bis 18.00 Uhr
CHF 210.00 Zahlbar vor Ort

Kurs Nr: L5
geleitet von Edeltraut Kuen und Gabi Loher



Mentaltraining mit Bewegung

Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung lernst du die Kraft der Vorstellung kennen und erfährst, wie sich dadurch die Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Körperwahrnehmung verändern.

Freitag 17.09., 24.09., 01.10. Anfänger von 09.00 bis 10.30 Uhr
Fortgeschrittene von 13.30 bis 15.00 Uhr
CHF 60.00

Kurs Nr: L6
geleitet von Gabi Loher



Lettering mit Pilot V-Pen

Du erlebst einen kreativen Lettering Kurs mit dem enorm vielseitigen V-Pen von Pilot. Das Eldorado für Lettering-Ideen. Du erhältst ein Heft mit Vorlagen und Material.

Donnerstag 02.09. von 19.00 bis 22.00 Uhr
CHF 85.00 + CHF 10.00 für Material

Kurs Nr: K1
geleitet von Roland Stieger



Kalligrafie mit der Bandzugfeder

Du erlernst das Schreiben der Unzialis-Schrift mit der Bandzugfeder. Dabei variieren wir die Schrift in Grösse, Form und Farbe.

Donnerstag 09.09. von 19.00 bis 22.00 Uhr
CHF 85.00 + CHF 10.00 für Material

Kurs Nr: K2
geleitet von Roland Stieger



Kreativität



Acryl-Bilder

Du erarbeitest mit Acrylfarbe und verschiedenen Strukturmaterialien dein eigenes Kunstwerk. Wir vertiefen uns in das Thema «Mensch».

Freitag 17.09. von 17.00 bis 19.30 Uhr

Freitag 24.09. von 16.00 bis 20.30 Uhr

CHF 90.00 + CHF 50.00 für Material

Kurs Nr. K3
geleitet von Karin Schelling



Tipps und Tricks zum Fotografieren

Fotografierst du gerne? Im Kurs erhältst du praktische Tipps für die Fotografie im Alltag. Wir fotografieren und betrachten unsere Werke gemeinsam.

Samstag 25.09. von 09.00 bis 16.30 Uhr

CHF 120.00 + CHF 10.00 für Material

Kurs Nr. K4
geleitet von Urs Schläpfer



DIY Makramee Windlicht

Dich erwartet das ultimative Makramee-Erlebnis. Schwing dich in die Seile und du hast einen alten Klassiker wieder belebt und danach eine schöne Deko zu Hause.

Freitag 29.10. von 18.00 bis 21.00 Uhr

CHF 110.00 inkl. Material

Kurs Nr. K5
geleitet von Melitta Neubauer



Tipps zur Fotobuchgestaltung

Wir gestalten gemeinsam ein Fotobuch beziehungsweise lernen, worauf bei der Gestaltung zu achten ist.

Samstag 30.10. von 10.00 bis 16.30 Uhr

CHF 120.00 inkl. Material

Kurs Nr. K6
geleitet von Urs Schläpfer



Lichterkranz mit Seidencocons

Eine batteriebetriebene Lichterkette spendet zartes Licht durch die auf einen Styroporring geklebten Seidencocons. Mit Birkensternen und Nielen eine edle Dekoration.

Freitag 05.11. von 18.00 bis 21.30 Uhr

CHF 55.00 + CHF 35.00 für Material

Kurs Nr. K7
geleitet von Yvonne Aepli



Weihnachtskugel / Weihnachtsplatte mit Schneekristallfarbe

Eine getöpferte Kugel oder Platte, die wir mit spezieller Schneekristallfarbe bemalen und anschliessend im Töpferofen brennen.

Montag 08.11., 22.11. von 18.00 bis 22.00 Uhr

Der Kurs findet im Atelier in Widnau statt

CHF 80.00 + CHF 35.00 für Material

Kurs Nr. K8
geleitet von Judith Bucher



Kreativität



Nähkurs

Für alle, die Spass am Nähen haben. Du nährst ein Unikat und bekommst fachliche Hilfe.

Dienstag 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.

von 18.00 bis 21.00 Uhr

CHF 160.00

Kurs Nr. K9
geleitet von Berta Dreier



Drahtkranz zu Weihnachten

Mit Draht, verschiedenen Perlen, Federn, Knöpfen gestalten wir einen Kranz. Ein Weihnachtskränzchen zum Aufhängen, verschenken oder als Türschmuck.

Donnerstag 18.11. von 18.30 bis 21.00 Uhr

CHF 45.00 + ca. CHF 25.00 für Material

Kurs Nr. K10
geleitet von Lucia Weinbuch



Haarflechkurs

Flechtfrisuren sehen toll aus. Es ist gar nicht schwer eine Flechtfrisur selber zu machen. Wir zeigen dir verschiedene spezielle Flechtarten.

Freitag 14.01. von 18.00 bis 20.00 Uhr

CHF 40.00 inkl. Material

Kurs Nr. K11
geleitet von Simone Fischer



DIY Makramee Vase

Dich erwartet das ultimative Makramee-Erlebnis. Schwing dich in die Seile und du hast einen alten Klassiker wieder belebt und nachher eine schöne Deko zu Hause.

Freitag 04.03. von 18.00 bis 21.00 Uhr

CHF 110.00 inkl. Material

Kurs Nr. K12
geleitet von Melitta Neubauer



Drahtkranz passend zum Frühling

Mit Draht, verschiedenen Perlen, Federn, Knöpfen gestalten wir einen Kranz. Ein Frühlingkränzchen zum Aufhängen, verschenken oder als Türschmuck.

Donnerstag 10.03. von 18.30 bis 21.00 Uhr

CHF 45.00 + ca. CHF 25.00 für Material

Kurs Nr. K13
geleitet von Lucia Weinbuch



Betonkugel

Wir stellen zwei Kugeln her, die individuell genutzt werden können, zum Beispiel als Pflanzschale. Die Kugeln werden im Kurs nicht gefüllt.

Freitag 11.03. von 18.00 bis 21.00 Uhr

CHF 50.00 + ca. CHF 10.00 für Material

Kurs Nr. K14
geleitet von Yvonne Aepli