

Kurse 2023/24

Liebe Kursbesucher

In den Kursen kannst du nicht nur Neues lernen und Ideen verwirklichen, sondern auch gemütliche und gesellige Stunden mit andern Menschen verbringen. So entstehen ganz schöne Momente und Begegnungen.

Wie immer sind auch Nichtmitglieder stets herzlich willkommen.

Wir freuen uns, dich an einem unserer Kurse zu begrüßen, um gemeinsam kreativ zu sein.

Kursanmeldungen bei:

Vreni Röthlisberger, Wydenstrasse 14 3457 Wasen i.E.
Tel. 079 434 30 95 Mail. kurse@sumisfrauen.ch
Versicherung ist Sache der Teilnehmer

*Auf deine Anmeldung freut sich
Frauenverein und Landfrauengruppe Sumiswald
www.sumisfrauen.ch*

Jumping Schnupperkurs

Ein perfektes Kardiotraining für alle!
Egal ob alt, jung, sportlich oder untrainiert- Jumping Fitness ist das perfekte Workout. Zu mitreissender Musik schmelzen die Kalorien wie von selbst und eine Menge Glückshormone werden ausgeschüttet. Also nichts wie los und melde dich für den Schnupperkurs an.



Kurs:
Di. 22. & 29. Aug. 2023
5. & 12. Sept. 2023
jeweils 19.30 Uhr

Wo: Fürtenmattestr. 4 (Sommer AG) 3455 Grünen
Kurskosten: Fr. 50.- Nichtmitglieder Fr. 55.-
Mitbringen: Tüchli, Getränk, Hallenschuhe oder antirutsch Socken
Kursleitung: Martina Neuenschwander
Anmeldeschluss: 1. August 2023

Holzsäule winterlich/weihnachtlich gestalten

Aus einem Holzstamm fertigt du eine winterlich dekorierte Lichtersäule, welche im Innen oder Aussenbereich platziert werden kann. Die Säule ist ca 1- 1,20 m hoch und hat einen Durchmesser von ca. 30 - 40 cm. Durch ihr Gewicht ist sie auch sehr standfest.

Kurs A:
Fr. 13. Okt. 2023
19.00 Uhr
Kurs B:
Mo. 16. Okt. 2023
19.00 Uhr
Kurs C:
Mo. 30. Okt. 2023
19.00 Uhr



Wo: Egg 677d, 3432 Lützelflüh
Kurskosten: Fr. 125.- inkl. Material
Nichtmitglieder Fr. 130.-
Mitbringen: Arbeits- oder Gartenhandschuhe, Hammer
Kursleitung: Daniela Stalder
Anmeldeschluss: 22. Sept. 2023

Züpfen-Backkurs

Dein Zopf wird nicht so wie du ihn gerne hättest, er geht nicht auf, das Zöpfen fällt dir schwer, welches Mehl ist das geeignetste usw. An diesem Kurs bekommst du Tipps und Tricks vom Bäckerprofi..

Kurs A :
Do. 19. Okt. 2023
13.15 Uhr
Kurs B:
Do. 26. Okt. 2023
13.15 Uhr



Wo: Mühle Kleeb Dorfstrasse 20, Rüegsbach
Kurskosten: Fr. 70.- Nichtmitglieder Fr. 75.-
Mitbringen: Karton oder Backofengitter zum transportieren des Zopfs
Kursleitung: Doris Künzi
Anmeldeschluss: 10. Sept. 2023

Laterne selber machen und gestalten

Aus Eichen- Hölzern baust du dir eine schöne Laterne, welche nach Lust und Laune bemalt, mit Schablonen verziert oder ganz einfach naturbelassen wird.

Kurs A:
Do. 9. Nov. 2023
19.00 Uhr
Kurs B:
Fr. 17. Nov. 2023
19.00 Uhr



Wo: Werkraum Oberstufe Wasen
Kurskosten: Fr. 50.- inkl. Material
Nichtmitglieder Fr. 55.-
Kursleitung: Martina Röthlisberger
Anmeldeschluss: 1. Nov. 2023

Glassandstrahlen

Du brauchst noch kurzfristig ein Weihnachtsgeschenk für deine Lieben. Wie wäre es z.B. mit 6 Trinkgläsern mit einem Bild aus der vorliegenden Auswahl.
Du bringst die Gläser, die du verschönern willst, gleich selber mit, damit du genau das hast was du willst.

Kurs:
Sa. 9. Dez. 2023
14.00 Uhr



Wo: Wydenstrasse 14 Wasen
Kurskosten: Fr. 45.-
Nichtmitglieder Fr. 50.-
Mitbringen: Gläser, Vase, Weckglas, Glastasse, Karaffe usw. die du verschönern, personalisieren willst.
Kursleitung: Vreni Scheidegger
Anmeldeschluss: 27. Nov. 2023

Kochkurs «Eifach aber Guet»

Lass dich überraschen von einfachen und guten Menus. Wie jedes Jahr wird es eine große Auswahl an Menus geben wo du ausprobieren und später zu Hause nachkochen kannst.



Kurs:
Fr. 26. Jan. 2024
19.00 Uhr

Wo: Schulküche Wasen
Kurskosten: Fr. 50.- Nichtmitglieder Fr. 55.-
Kursleitung: Susanna Brönnimann
Anmeldeschluss: 5. Jan. 2024

Kalligraphie schreiben

Wer kennt es nicht, eine Karte selber gestalten mit einer schönen Schrift, oder auch mal ein Geschenk usw. Hier bekommst du die richtige Anleitung.



Kurs: 7. 14. 21. 28. Feb.
6. & 13. März 2024
19.00 - 21.00 Uhr

Wo: Mittel Führt 846, 3455 Grünen
Kurskosten: Fr. 180.- plus Fr. 15.- Material
Nichtmitglieder Fr. 185.-
Kursleitung: Cornelia Sommer
Anmeldeschluss: 13. Jan. 2024

Dekohühner nähen

Lustige Hühner nähen für die Osterdekoration



Kurs A:
Di. 5. & 12. März 2024
19.00 - 22.00 Uhr

Kurs B:
Mo. 18. & 25. März 2024
19.00 - 22.00 Uhr



Wo: Wydenstrasse 14, Wasen
Kurskosten: Fr. 40.- plus Material
Nichtmitglieder Fr. 45.-
Mitbringen: Nähmaschinen, Nähmaschine wenn vorhanden, Stoff
Kursleitung: Vreni Röthlisberger
Anmeldeschluss: 24. Feb. 2024

Osternäschli machen u bepflanzen

Aus verschiedenen Ästen kreierst du dir ein Nest und bepflanzt und dekorierst es.



Kurs:
Do. 14. März 2024
19.00 Uhr

Wo: Wydenstrasse 14, Wasen
Kurskosten: Fr. 40.- plus Deko, Nichtmitglieder Fr. 45.-
Mitbringen: 1 Tasche voll Äste (Birke, Weide, Baumschnitt) Baumschere
Kursleitung: Sabina Bütikofer & Martina Röthlisberger
Anmeldeschluss: 24. Feb. 2024

Tischset nähen

Nähe dir für deine Familie und Gäste festliche schöne Tischsets

Kurs:
Di. 23. & 30. April 2024
19.00 Uhr

Wo: Wydenstrasse 14, Wasen
Kurskosten: Fr. 40.-, Nichtmitglieder Fr. 45.- plus Material
Kursleitung: Vreni Röthlisberger
Anmeldeschluss: 2. April 2024

Ledergurt schnitzen

Schnitze dir deinen eigenen Ledergurt. Unter fachkundiger Leitung kannst du dir deinen Gurt selber gestalten und schnitzen.

Kurs A:
Mi. 8. 15. 22. Mai 2024
19.00 Uhr
Wo: Wydenstrasse 14, Wasen
Kurs B:
Sa. 4. 11. 18. Mai 2024
14.00 Uhr
Wo: Wydenstrasse 14, 3457 Wasen

Kurskosten: Fr. 150.- Nichtmitglieder Fr. 155.-
Gurt ca Fr. 50.-
Kursleitung: Kathrin Kobel
Anmeldeschluss: 20. April 2024

Töpfern

Hier kannst du dein individuelles Werkstück töpfen. z.B als Deko für den Sommergarten. Die Werkstücke werden danach gebrannt und je nach Wunsch mit weiteren Bränden (Glasur, Oxyd) fertiggestellt.

Kurs A:
Sa. 15. Juni 2024
8.30 Uhr

Kurs B:
Sa. 15. Juni 2024
14.00 Uhr



Wo: einzigartix, Heimeli Dorfstrasse 11, 6154 Hofstatt
Kurskosten: Fr. 45.- plus Material, Nichtmitglieder Fr. 50.-
Kursleitung: Tanja Sutter
Anmeldeschluss: 1. Juni 2024