



# Freizeitkurse Maur

## Januar – Juli 19

**Kreativ – Kochen – Fitness/Bewegung – Gesundheit**  
**Kurse für Erwachsene, Jugendliche und Kinder**



## 1.

Mittwoch,  
17. April 2019

1 Abend

Teilnehmerzahl: 8 Personen

## Floristik-Kurs Ostern

Für das Osterfest die Blumendekoration selber machen? Ein Strohref mit Moos und diversen Naturmaterialien bestückt, bildet die Grundlage unseres Werkstücks. In die Mitte des Nests setzen wir Frühlingsblüher wie Krokusse, Osterglocken, Märzenbecher und Hyazinthen und verzieren mit österlichen Accessoires.

Kursleitung: Esther Würsch  
[www.keramik-stall.ch](http://www.keramik-stall.ch)  
Kursort: Keramikstall Forch,  
General Guisan-Strasse, 8127 Forch  
Zeit: 19.00-21.00 Uhr  
Kursgeld: Fr. 75.00 (+ Fr. 55.00 Materialkosten)  
Anmeldefrist: 1. April 2019



## 2.

Freitag,  
10. Mai 2019

1 Abend

Teilnehmerzahl: 4 Personen

## Schweisskurs: eigene Kreationen aus Stahl

Hast Du Lust, Dich in der Schweisskunst zu versuchen und ein eigenes Möbel oder Wohnaccessoire aus Stahl anzufertigen? Unter fachkundiger Leitung entstehen Unikate aus Schwarzmetall. Mögliche Objekte sind: Hocker / Feuerschale/ Gestell / Salontisch.

Kursleitung: Dagmar Rom  
[www.frauenschweisskurs.ch](http://www.frauenschweisskurs.ch)  
Kursort: StahlDesign, Uster West 6,  
8610 Uster  
Zeit: 17.30-23.30 Uhr  
Kursgeld: Fr. 220.00 (+ Fr. 100.00 Materialkosten)  
Anmeldefrist: 15. April 2019



## 3.

donnerstags,  
09./16./23. Mai und  
06./13./20./27. Juni 2019

7 Abende

Teilnehmerzahl: 10 Personen

## Advents- und Krippenlaternen

Mit selbst gestalteten Figuren in einer Laterne, wie zum Beispiel Samichlaus und Schmutzli, der Heiligen Familie oder einem Engel gelingt ihnen ein besonderer Adventsschmuck für vor Ihre Haustür, in Ihren Wintergarten, oder für eine gemütliche Ecke in Ihrer Wohnung. Die Figuren werden in der Grösse Ihrer Laterne angepasst, die dazu passende Umgebung gestaltet und die Laterne von innen beleuchtet. Die Kursteilnehmer bringen ihre eigene Laterne mit.

Kursleitung: Hanny Roduner  
[www.krippenlaternen.ch](http://www.krippenlaternen.ch)  
Kursort: Nähzimmer, Schulhaus Looren  
Zeit: 18.30-22.00 Uhr  
Kursgeld: Fr. 340.00 (+Material, abhängig von der Auswahl)  
Anmeldefrist: 15. April 2019



#### 4.

Freitag,  
22. März 2019

1 Vormittag

Teilnehmerzahl: 8 Personen

### **Holzschilder im Shabby-Style**

**Wir gestalten 2 bis 3 Tafeln aus Holz im Vintage-Look mit der Shabby chic Technik. Verschiedene Worte und Sprüche stehen zur Verfügung.**

Kursleitung: Petra Fisler  
www.floraart.ch  
Kursort: Atelier floraArt, Wannwis 7,  
8124 Maur (Atelier auf dem Bergerhof)  
Zeit: 08.30-11.30 Uhr  
Kursgeld: Fr. 45.00 (+ Fr. 20.00 pro Schild)  
Anmeldefrist: 8. März 2019



#### 5.

Freitag,  
05. April 2019

1 Vormittag

Teilnehmerzahl: 8 Personen

### **Spiegel oder Bilderrahmen im Shabby-Style**

**Ganz einfach – grosser Effekt! Der Grundrahmen wird zur Verfügung gestellt. Mit verschiedenen Farben und Techniken entsteht ein wunderschöner Spiegel oder Rahmen im Shabby chic.**

Kursleitung: Petra Fisler  
www.floraart.ch  
Kursort: Atelier floraArt, Wannwis 7,  
8124 Maur (Atelier auf dem Bergerhof)  
Zeit: 08.30-11.30 Uhr  
Kursgeld: Fr. 50.00 (+ Fr. 25.00  
pro Rahmen)  
Anmeldefrist: 8. März 2019



#### 6.

Samstag,  
18. Mai 2019

1 Tag

Teilnehmerzahl: 8 Personen  
mit Grundkenntnissen im Nähen

### **Ein Tag - ein Jupe**

**Wir erstellen ein Schnittmuster für einen Jupe auf Mass (oder passen ein bestehendes Schnittmuster auf die Körpermass an), schneiden den Stoff zu und vernähen diesen zu einem Rock. Et voilà, Sie gehen mit einem neuen Kleidungsstück nach Hause!**

**Mitbringen: Stoff, Reissverschluss oder Knöpfe, passender Faden und ein Schnittmuster (falls vorhanden).**

**Zur Verfügung steht: Overlockfaden, Gummiband, Schnittmusterpapier, Scheren, Stecknadeln, Massband und Massstab, Bleistifte und viel Nähwissen.**

Kursleitung: Chantal Pochon  
www.chantalpochon.ch  
Kursort: Nähzimmer Schulhaus Looren  
Zeit: 13.00-18.00 Uhr  
Kursgeld: Fr 90.00 (exkl. Material)  
Anmeldefrist: 15. April 2019



## 7.

Mittwoch,  
03. April 2019

1 Abend

Teilnehmerzahl: 7 Personen

## LANDSCHAFTSFOTOGrafie

**Du siehst immer wieder tolle Landschaftsfotos und fragst Dich, wie die das machen? Ich erkläre Dir den Weg zu anspruchsvolleren Bildern.**

**Brauchst Du eine teure Ausrüstung dazu? Nicht unbedingt. Ich freue mich auf motivierte Menschen von jung bis alt, egal ob mit Kompakt-, Bridge-, System- oder Spiegelreflex-Kamera.**

Kursleitung: Daniel Fosco  
[www.foscograf.ch](http://www.foscograf.ch)  
Kursort: Bistro Schulhaus Looren  
Zeit: 18.00-21.00 Uhr  
Kursgeld: Fr. 85.00  
Anmeldefrist: 8. März 2019



## 8.

mittwochs,  
08./15./22. Mai und  
05./12./19. Juni 2019

6 Abende

Teilnehmerzahl: 7 Personen

## Kreatives Fototraining in 6 Teilen

**Du möchtest bessere Fotos machen und einen tieferen Einblick in die Welt der Fotografie gewinnen? Dann bist Du hier genau richtig. Mit vielen Übungen, Tests und Vergleichen sehen wir die Auswirkungen von Blickwinkel, Ausrüstung, Einstellungen und mehr. Mit diesem Wissen kannst Du Deine Bildidee gezielter und auch technisch perfekter umsetzen. Ich freue mich auf motivierte Menschen von jung bis alt, egal ob mit Kompakt-, Bridge-, System- oder Spiegelreflex-Kamera.**

Kursleitung: Daniel Fosco  
[www.foscograf.ch](http://www.foscograf.ch)  
Kursort: Bistro Schulhaus Looren  
Zeit: 19.00-21.00 Uhr  
Kursgeld: Fr. 220.00  
Anmeldefrist: 15. April 2019



## 9.

Samstag und Sonntag,  
30.+31. März 2019

2 Tage

Teilnehmerzahl: 10 Personen

## Nanitas - Nanas im Kleinformat

**Sie bauen eine Figur in ca. 20 cm Größe aus einem Drahtgestell. Auf dieses Gestell modellieren sie die typischen runden Formen einer Nana mit einer holzhaltigen Modelliermasse. Im nächsten Arbeitsschritt wird die Figur geschliffen und mit leuchtenden Acrylfarben bunt angemalt. Zum Abschluss lackieren sie die Figur, somit ist sie veredelt und glänzt wie Porzellan. Dieser Kurs ist geeignet für alle Nana Fans und für alle die es lieben, mit den Händen im kreativen Flow zu sein.**

Kursleitung: Daniela Häbig  
[www.daniela-haebig.de](http://www.daniela-haebig.de)  
Kursort: Burgscheune Maur  
Zeit Samstag: 11.00-17.00 Uhr  
Zeit Sonntag: 10.00-18.00 Uhr  
Kursgeld: Fr. 200.00 (+ Fr. 10.00 Materialkosten)  
Anmeldeschluss: 8. März 2019



## 10.

Samstag,  
15. Juni 2019

1 Vormittag

Teilnehmerzahl: 10 Personen

## ***Furoshiki - die japanische Kunst vom Einpacken***

**Furoshiki sind traditionelle japanische Tücher. Mit Hilfe dieser können beliebige Gegenstände verpackt oder getragen werden. In diesem Workshop lernen Sie wie man die Tücher richtig knotet und so als Tragtasche, Picknick-Tuch oder als hübsche wiederverwendbare Geschenkverpackung nutzen kann.**

Kursleitung: Ye Jarrett  
www.livegreen.ch  
Kursort: Clubraum Sporthalle Looren  
Zeit: 10.00-11.30 Uhr  
Kursgeld: Fr. 60.00  
Anmeldeschluss: 20. Mai 2019



## 11.

Mittwoch,  
19. Juni 2019

1 Abend

Teilnehmerzahl: 12 Personen

## ***Zürichsee Weine - neue Trouvaillen in Ihrem Weinkeller?***

**Wussten Sie, dass nicht nur viel Sonne und gutes Klima für Klasseweine ausschlaggebend sind? In diesem Seminar degustieren und besprechen wir Zürichsee Weine, geschaffen nach echtem Schweizer Profi-Handwerk. Erliegen Sie deren köstlichen Aromen und Eleganz!**

Kursleitung: Ricardo Tognella Dipl. WSET  
Kursort: Clubraum Sporthalle Looren  
Zeit: 19.00-21.30 Uhr  
Kursgeld: Fr. 40.00 (+ Wein Fr. 40.00)  
Anmeldeschluss: 20. Mai 2019



## 12.

Dienstag,  
26. März 2019

1 Abend

Teilnehmerzahl: 16 Personen

## ***Orientalische Küche - Verführerische Düfte aus 1001 Nacht***

**Süßliche Düfte, ein Feuerwerk an Farben und vor allem himmlische Geschmäcker – dafür ist die orientalische Küche bekannt. Safran, Zimt, Kardamom, Kreuzkümmel, Früchte, Gemüse, Lamm und vieles mehr wird zu einem bunten Aroma Spektakel zusammengefügt.**

Kursleitung: Hausi Burgener  
eidg. dipl. Küchenchef & Caterer  
www.food-artist.ch  
Kursort: Schulküche Schulhaus Looren  
Zeit: 18.00-22.00 Uhr  
Kursgeld: Fr. 60.00 (+ Fr. 50.00 Lebensmittel, Getränke + Kursunterlagen)  
Anmeldefrist: 8. März 2019



### 13.

Dienstag,  
16. April 2019

1 Abend

Teilnehmerzahl: 16 Personen

### *Expressküche*

**Kein Bock auf Kochen und dennoch ein Verlangen nach frischen Gerichten? Lieber einen Sonnenuntergang in Gesellschaft geniessen als 2 Stunden Küchen-schinderei? Geht alles ganz locker! Nach 35 min. steht mit etwas Übung bereits ein 3 Gang Menü zum Genuss bereit. Erstaunlich einfach zum Kochen, überzeugend in Geschmack und Präsentation. Da landen Sie einen Volltreffer, garantiert!**

Kursleitung: Hausi Burgener  
eidg. dipl. Küchenchef & Caterer  
[www.food-artist.ch](http://www.food-artist.ch)  
Kursort: Schulküche Schulhaus Looren  
Zeit: 18.00-22.00 Uhr  
Kursgeld: Fr. 60.00 (+ Fr. 50.00 Lebensmittel, Getränke + Kursunterlagen)  
Anmeldefrist: 1. April 2019



### 14.

Dienstag,  
04. Juni 2019

1 Abend

Teilnehmerzahl: 16 Personen

### *Mediterrane Küche*

**Nur schon der Gedanke an eine Prise Meeresluft bringt uns beinahe um den Verstand. Die Aromen von Lavendel, Knoblauch, Kräutern, Oliven, Wein und Sonne lösen die Sehnsucht nach purem Genuss aus. Erfrischend, Geschmacksvoll und Gesund: dies sind elementare Eckpfeiler der mediterranen Küche. Anmelden, Kochen, Geniessen, Zurücklehnen und Träumen unser Motto an diesem Abend.**

Kursleitung: Hausi Burgener  
eidg. dipl. Küchenchef & Caterer  
[www.food-artist.ch](http://www.food-artist.ch)  
Kursort: Schulküche Schulhaus Looren  
Zeit: 18.00-22.00 Uhr  
Kursgeld: Fr. 60.00 (+ Fr. 50.00 Lebensmittel, Getränke + Kursunterlagen)  
Anmeldefrist: 20. Mai 2019



### 15.

Mittwoch,  
26. Juni 2019

1 Abend

Teilnehmerzahl: 8 Personen

### *Chinesische Küche*

**Die chinesische Küche ist vielseitig und bietet immer neue Geschmackserlebnisse. Farben, Aroma und Gewürze spielen bei der Zubereitung von jedem Gericht eine wichtige Rolle. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durchs Land der Mitte.**

Kursleitung: Huihua Jiang  
Kursort: Schulküche Schulhaus Looren  
Zeit: 17.30-21.00 Uhr  
Kursgeld: Fr. 75.00 (+ Fr. 50.00 Lebensmittel, Getränke + Kursunterlagen)  
Anmeldeschluss: 20. Mai 2019



## 16.

mittwochs,  
08./15./22. Mai 2019

3 Nachmittage

Teilnehmerzahl: 10 Kinder,  
7 bis 10 Jahre alt

## Grosses Durcheinander - Experimentierkurs für Kinder

In diesem Kurs können neugierige Kinder Experimente aus Chemie und Physik mit eigenen Händen ausprobieren und begreifen.

Du entdeckst, wie manche Dinge sich wie von selbst bewegen oder sich nach oben schlängeln. Andere kleben aneinander ganz ohne Leim! Farben durchmischen sich – aber nicht wirklich. Wie geht das? Diesen und anderen Fragen gehen wir in diesem Experimentierkurs nach.

Kursleitung: Nicole Seglias  
[www.seglias.ch](http://www.seglias.ch)  
Kursort: Werkraum Schulhaus Looren  
Zeit: 14.00-16.00 Uhr  
Kursgeld: Fr. 90.00 (+ Fr. 20.00 Material und Unterlagen)  
Anmeldeschluss: 15. April 2019



## 17.+18.

**Kurs 17. Osterhasen:**

Samstag,  
16. März 2019

1 Vormittag

**Kurs 18. Vogelhüusli:**

Mittwoch,  
20. März 2019

1 Nachmittag



## Schoggi Giessen

Wie funktioniert Schoggi giessen? Und wie schminkt man einen Schoggihasen?

Unter fachkundiger Anleitung der Confiseurin Angi Bürgler können die Kinder 1-2 Osterhasen bzw. 1-2 Vogelhüusli giessen und verzieren.

Teilnehmerzahl: 10 Kinder ab der 2. Klasse

Kursleitung: Angi Bürgler  
eidg. dipl. Konditor-Confiseurin  
[www.baekerei-buegler.ch](http://www.baekerei-buegler.ch)  
Kursort: Schulküche Schulhaus Looren

**Kurs 17:** 09.30-12.00 Uhr (Samstag)  
**Kurs 18:** 14.00-16.00 Uhr (Mittwoch)

Kursgeld: Fr. 40.00 (+ Schoggi zwischen Fr. 5.00 und Fr. 15.00)  
Anmeldeschluss: 11. Februar 2019



## 19.

mittwochs,  
06. und 13. März 2019

2 Nachmittage

Teilnehmerzahl: 10 Kinder  
ab der 4. Klasse

## Workshop «Kochen und Backen mit Kids»

Wir entdecken mit den Kindern spannende Rezepte, die auch zuhause einfach umsetzbar sind. Wir backen zum Beispiel gesunde Muffins oder Pancakes. Machen selber einen Schoggi-Nussaufstrich und herzhaften Granolamischungen. Und als gesunde Zwischenverpflegung kommen Knäckebrot, Riegel oder Powerkugeln dazu. Während dem Workshop liefern wir wertvolle Tipps für eine ausgewogene und gesunde Ernährung, die auch noch gut schmeckt!

Kursleitung: Katja Ehrensperger,  
Dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin  
Katja Hübener, Naturheilpraktikerin TEN  
[www.mamak.ch](http://www.mamak.ch)  
Kursort: Schulküche Schulhaus Looren  
Zeit: 14.00-17.00 Uhr  
Kursgeld: Fr. 110.00 (+ Fr. 30.00 für Lebensmittel und Kursunterlagen)  
Anmeldeschluss: 11. Februar 2019



## 20.

Mittwoch  
05. Juni 2018

1 Nachmittag

Teilnehmerzahl: 10 Kinder  
ab der 4. Klasse

## Monotypie - eine Art gedruckte Malerei

**Monotypie ist eine Kombination von Malen und Drucken. Ein Spielen mit Farben und Formen. Ein Malen mit Pinsel und Stift, Spielzeug oder anderen Gegenständen. Die entstandenen Spuren und Veränderungen werden immer wieder auf Papier gedruckt, und vielleicht durch weiteres Überdrucken ergänzt und verdichtet.**

Kursleitung: Sonja Kägi  
[www.sonja-kaegi.net](http://www.sonja-kaegi.net)  
Kursort: Zeichnungsraum Schulhaus Looren  
Zeit: 14.00-17.00 Uhr  
Kursgeld: Fr. 45.00 (+ Fr. 30.00 Materialkosten)  
Anmeldeschluss: 20. Mai 2019



## 21.+22.

**Kurs 21. Android Smartphone:**  
Dienstag,  
18. Juni 2019

1 Vormittag

**Kurs 22. iPhone Kurs:**  
Dienstag,  
25. Juni 2019

1 Vormittag

## Smartphone im Alltag: Einsteigerkurs für Senior/innen

**Lernen Sie praxisorientiert alles rund um die Grundfunktionen Ihres iPhones oder Android-Smartphones kennen. Wir zeigen Ihnen an Ihrem eigenen Gerät, wie sie leicht mit Familie, Freunden und Verwandten kommunizieren können, Fotos mit der eingebauten Kamera machen und senden, Kontakte verwalten, Apps installieren usw.**

Teilnehmerzahl: 6 Personen

Kursleitung: Nicolas Edelmann  
Kursort: Zollinger-Stiftung, Forch  
Zeit: 08.30-11.30 Uhr  
Kursgeld: Fr. 120.00 inkl. Kursunterlagen  
Anmeldeschluss: 20. Mai 2019



## 23.

Mittwoch  
12. Juni 2019

1 Vormittag

Teilnehmerzahl: 10 Personen

## Workshop «die besten Lernstrategien - einfach erklärt»

**Wie Sie ihr Kind beim Lernen optimal unterstützen können! Folgende Fragen haben Sie sich sicher auch schon gestellt: Welche Gedächtnis-Tipps helfen Kinder dabei, Vocis oder 1x1 Aufgaben einzuprägen und lange zu behalten? Wie kann ich mein Kind beim Diktat üben sinnvoll unterstützen? Wie schaffe ich zu Hause für mein Kind ein gutes Lernumfeld? Der Workshop baut auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen wirksamer Lernstrategien auf (nach Fabian Grolimund aus «Mit Kindern lernen»).**

Kursleitung: Alexandra Wolf  
[www.alexandrawolf.ch](http://www.alexandrawolf.ch)  
Kursort: Clubraum Schulhaus Looren  
Zeit: 08.30-11.30 Uhr  
Kursgeld: Fr. 85.00 inkl. Unterlagen  
Anmeldeschluss: 20. Mai 2019





## 24.

Montag,  
15. April 2019

1 Abend

Teilnehmerzahl: 10 Personen

### **Homöopathie Notfallapotheke**

**Arnica ist in aller Munde, doch was lässt sich damit alles behandeln? Sie lernen, welche homöopathischen Mittel für leichte bis mittelschwere Akutfälle (Schnittwunden, Sturzverletzungen, Verbrennungen, Erkältungskrankheiten, Durchfall, Ohrenschmerzen, Fieber, Infekte, Insektenstiche, etc.) angewendet werden. Die Grenzen der Selbstbehandlung werden ebenfalls angesprochen.**

Kursleitung: Iris Braun Anderegg + Anja Twiehaus  
Naturheilpraktikerinnen TEN  
Kursort: Clubraum Schulhaus Looren  
Zeit: 19.00-22.00 Uhr  
Kursgeld: Fr. 50.00 (+ Fr. 10.00 für Kursunterlagen/Materialkosten)  
Anmeldefrist: 1. April 2019



## 25.

donnerstags,  
09./16./23. Mai  
06. Juni 2019

4 Abende

Teilnehmerzahl: 8 Personen

### **Running Basiskurs**

**Laufen kann jeder, weshalb also einen Kurs besuchen? Möchtest Du etwas mehr über die richtige Haltung beim Laufen lernen, Deinen Laufstil analysieren und verbessern, oder ganz einfach erfahren, wie Du spielend schneller werden kannst? Und dazu noch ein paar Motivationstipps erhalten? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs richtet sich an alle, die mit dem Laufsport beginnen möchten oder schon begonnen haben.**

Kursleitung: Nicole Rieder,  
ESA-Erwaschenensportleiterin/  
ESA-Runningleiterin  
[www.nicolerun.ch](http://www.nicolerun.ch)  
Kursort: Chalenparkplatz Ebmatingen  
Zeit: 19.30-20.30 Uhr  
Kursgeld: Fr. 100.00  
Anmeldefrist: 15. April 2019



## 26.

montags,  
06./13./20. Mai 2019

3 Abende

Teilnehmerzahl: 10 Personen

### **Black Roll - Schmerztherapie in Eigenregie**

**Was haben Kopfschmerzen mit dem Rücken zu tun? Das Fasziennetz ist aus übereinanderliegenden Schichten aufgebaut, die aneinander entlang gleiten können. Wer sich nicht genug oder falsch bewegt, riskiert, dass die Schichten verkleben oder verdicken. Dies führt zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzzuständen. Die BLACKROLL funktioniert nach dem Prinzip der aktiven Regeneration und stärkt das Bindegewebe, löst die Muskelverspannungen und steigert die Durchblutung. Drei Vortragsabende mit theoretischem und praktischem Teil.**

Kursleitung: Iris Braun Anderegg + Anja Twiehaus  
Naturheilpraktikerinnen TEN  
Kursort: Kursraum Burgscheune Maur  
Zeit: 19.00-20.30 Uhr  
Kursgeld: Fr. 90.00 (+ Fr. 10.00 für Kursunterlagen/Materialkosten)  
Anmeldefrist: 15. April 2019



## 27.+28.

montags,  
14. Januar bis 08. Juli 2019  
wöchentlich, ausser während den  
Schulferien der Gemeinde Maur

20 Abende

Teilnehmerzahl: 10 Personen

## Line Dance - das Solo Tanzvergnügen

Wollten Sie schon lange wieder einmal tanzen, haben aber keinen Tanzpartner? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Es wird zu allen Musikrichtungen von Country bis Modern getanzt. Die TänzerInnen stehen in Reihen neben- und hintereinander, bilden Formationen im Kreis oder in gegenüberliegenden Reihen. In unseren Kursen sind jung und alt willkommen. Sie verbessern Ihr Rhythmusgefühl und Ihre tänzerischen Fähigkeiten und haben natürlich viel Spass in der Gruppe. Es ist möglich, an einem kostenlosen Schnupperabend teilzunehmen.

Kursleitung: Claudia Beeler  
dipl. Linedance Instruktorin  
[www.crazy-linedancers.ch](http://www.crazy-linedancers.ch)  
Kursort: Gymnastikraum Schulhaus Looren

**Kurs 27.:** Gruppe Level 1  
20.00-21.15 Uhr

**Kurs 28.:** Gruppe Level 2  
18.30-19.45 Uhr

Kursgeld: Fr. 330.00  
Anmeldefrist: 14. Dezember 2018



## 29.

mittwochs,  
08. Mai bis 10. Juli 2019

10 Abende

Teilnehmerzahl: 10 Personen

## Yoga

Yoga ist für alle geeignet. Mit sanften Übungen mehr Flexibilität, Körperbewusstsein und Entspannung erlangen. Nicole Fehr, zertifizierte Yoga-Lehrerin, stellt die Übungen gezielt auf die Stärken und Bedürfnisse der Teilnehmer eingehend zusammen. Dabei setzt sie den Fokus auf die Gegensätzlichkeit von Stärke und Sanftheit, um ein grösseres Bewusstsein für den eigenen Körper zu erfahren und gleichzeitig die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Hinzu kommen beruhigende und stressabbauende Atmungsübungen zur körperlichen Entspannung und geistigen Regeneration.

Kursleitung: Nicole Fehr,  
zertifizierte Yogalehrerin (Yoga Alliance)  
Kursort: Singsaal Schulhaus Aesch  
Zeit: 18.30-19.45 Uhr  
Kursgeld: Fr. 220.00  
Anmeldefrist: 15. April 2019



## 30a. und 30b.

donnerstags,  
17. Januar bis 11. Juli 2019  
wöchentlich, ausser während den  
Schulferien der Gemeinde Maur.  
21 x

Teilnehmerzahl:  
pro Kurs 7 Personen

## Italienisch für Fortgeschrittene

Tauchen Sie ein in diese wundervolle und leidenschaftliche Sprache. Dieser Kurs richtet sich an Personen mit bereits vorhandenen Italienischkenntnissen (Niveau A2). Sie vertiefen Ihre Grundkenntnisse und trainieren die mündliche Kommunikation sowie das Verfassen einfacher Texte - alles, was Sie brauchen, um im italienischsprachigen Alltag erfolgreich zurechtzukommen.

Kursleitung: Graziella Sclaverano,  
dipl. Italienischlehrerin  
Kursort: Primarschulhaus Pünt, Maur

**Kurs 30a:** 09.00-10.00 Uhr

**Kurs 30b:** 10.15-11.15 Uhr

Kursgeld: Fr. 370.00 (exkl. Lehrmittel)  
Anmeldefrist: 14. Dezember 2018



### 31.

mittwochs,  
16. Januar bis 10. Juli 2019  
wöchentlich, ausser in den  
Schulferien der Gemeinde Maur.

22x

Teilnehmerzahl: 8 Personen

### *Spanisch für Anfänger*

**Ob für Ferien, Familie, Liebe oder Beruf - es gibt viele Gründe, die für Spanisch sprechen! Ich begleite Sie gerne auf dem Weg zu Ihrem Ziel. In diesem Kurs erlangen Sie die Grundkenntnisse der spanischen Sprache. Nebst der Sprache und ihren Facetten lernen Sie auch viel Interessantes über Land und Leute in Spanien und Latein-amerika. ¡Bienvenidos al mundo del español!**

Kursleitung: Jacqueline Fritschi,  
dipl. Spanischlehrerin  
Kursort: Primarschulhaus Pünt, Maur  
Zeit: 09.15-10.45 Uhr  
Kursgeld: Fr. 480.00 (exkl. Lehrmittel)  
Anmeldefrist: 14. Dezember 2018

---

**Vielen Dank für Ihre Anmeldung!**

**Das elektronische Anmeldeformular finden Sie hier.**