

Jahresbericht Kurswesen 2019/2020

Unser Kursjahr 2019/2020 gestalteten wir mit einem sehr vollen und abwechslungsreichen Programm. Fast alle Kurse sind sehr gut gelaufen, darunter waren aber auch zwei Kurse, welche wir leider wegen geringer Anzahl Teilnehmer absagen mussten. Trotzdem war es wieder ein Kursjahr, welches uns sehr bereichert und Freude bereitet hat.

Gestartet hatten wir im April/Mai 2019 mit dem Handlettering-Kurs, welcher von Astrid Mathis an drei Morgen geleitet wurde. Der Kurs hatte eine grosse Nachfrage, weshalb er noch ein zweites Mal durchgeführt wurde. Insgesamt nahmen 19 Frauen teil. Die Teilnehmerinnen waren sehr kreativ und hatten vor allem eine Menge Spass daran.

Der Urban Gardening Kurs Anfang April sowie der Grillkurs für Frauen Mitte Mai wurden wegen zu wenig Teilnehmer abgesagt.

Dafür hatten wir Mitte Juni 2019 unser nächstes Highlight! Wir fuhren mit dem Car und insgesamt 26 Frauen in die Stadt Zürich. Dort folgten wir den Spuren starker Frauen Zürichs und durften spannende Geschichten aus der früheren Zeit erfahren. Der Nachmittag stand zur freien Verfügung und konnte mit Shopping oder kulturellen Besichtigungen genossen werden. Es war ein toller Ausflug, es wurde viel geschwatzt und gelacht und alle waren sehr zufrieden.

Nach der Sommerpause starteten wir Ende August ins zweite Kurs-Halbjahr mit einem kreativen Kurs. Die Frauen konnten aus alten Harrassenbretter für sich selber ein Dekoschild im Shabby-Chic-Style bemalen. Es entstanden sehr schöne, farbige und einzigartige Schilder. Der Kurs war sehr beliebt und konnte auch ein zweites Mal durchgeführt werden.

Im Oktober ging es sportlich weiter. Mit Sanactiva von Sempach organisierten wir ein Boot Camp. Dieses funktionelle Outdoor-Training, bei welchem vielfältige Trainingsmöglichkeiten wie Treppen, Parkbänke und Spielplätze genutzt werden, fand grossen Anklang. Es hatte den elf Frauen und einem Mann sehr viel Spass bereitet.

Der November startete mit einem genussvollen Kurs. Der Ausflug in die Pasteria Fidirulla in Schüpfheim inklusiv Besuch bei der STEWO stand auf dem Programm. Zuerst durften die Frauen - während dem Genuss eines kleinen Apéros - den interessanten Berichten von Inhaber Herr Bruno Hafner folgen. Danach konnten sie selber Hand anlegen und einige feine Ravioli herstellen. Es war ein gelungener Nachmittag.

Ende November erwartete uns das besondere Referat «Essen, das glücklich und schlau macht» von der Lebensmittelwissenschaftlerin Marianne Botta. Die 40 Teilnehmerinnen lernten unter anderem, wie sich Lebensmittel auf die Stimmung und die Seele auswirken, wie Stress den Appetit beeinflusst und was man essen und tun kann, um sich wohler und glücklicher zu fühlen. Zudem widmete sich Frau Botta den Themen Brainfood, vegane sowie auch mediterrane Ernährung. Es war ein spannender und sehr lehrreicher Abend, der bei der einen oder anderen Teilnehmerinnen ein Aha-Erlebnis ausgelöst hatte.

Ende Januar, Anfang Februar findet der letzte Event dieses Kursjahres statt. Während zwei Abenden dürfen die Frauen die «Selbstverteidigung mit den Waffen einer Frau» kennen lernen.

Es war ein tolles, erfolgreiches Kursjahr, welches uns viel Freude bereitete – an dieser Stelle bedanken wir uns herzlich bei allen Kursbesucherinnen und freuen uns auf das neue Jahr mit Euch.

Sarah Balsemin und Caroline Meier

Kurswesen