



# Freizeitkurse

## Bennwil - Hölstein - Lampenberg

Februar 2021 – Juni 2021

Organisiert durch die gemeindeübergreifende  
"Kommission für Freizeitkurse Bennwil - Hölstein - Lampenberg".

Kommissionsmitglieder:

Bennwil Clivia Spörri, Daniela Speiser, Hölstein Annemarie Schmutz, Karin Schäublin,  
Lampenberg Nadine Degen-Jäger, Filiz Sarucan

Kontakt [freizeitkurse-bhl@gmx.ch](mailto:freizeitkurse-bhl@gmx.ch)

### Frühlingskranz

#### Kurs 1

*Anmeldeschluss 17. Februar 2021*

Mit auserlesenen Naturmaterialien wie Weiden, Oliven, Flechten, verschiedenen Ästen, Eukalyptus und Heidelbeerzweigen werden wir einen schönen Kranz binden und winden. Mit diversen, natürlichen Elementen werden wir diesen ausschmücken. Passend zu Ostern steht eine Auswahl an Dekoelemente zur Verfügung.

Termin: Mi 03. März 2021, 19:30 – 21:30 Uhr  
Kursort: Diegten, „Wärkstatt“ Hof Mättenbol  
Kursleitung: Kathrin Brand  
Kosten: Fr. 80.- inkl. Material  
Mitnehmen: eigene Gartenschere

### Waldbaden (Shinrin yoku)

#### Kurs 2

*Anmeldeschluss 26. Februar 2021*

Waldbaden (Shinrin yoku) bedeutet wörtlich übersetzt „Baden in der Waldluft“ und kommt ursprünglich aus Japan. Auf einem Waldspaziergang nehmen Sie den Wald mit all ihren Sinnen wie Hören, Riechen, Schmecken, Sehen und Ertasten wahr. Dies schenkt ihrem Körper und Immunsystem Kraft. Durch gezielte Atemübungen werden unsere Gedanken ruhiger und Sie erfahren mehr Gelassenheit im Alltag.

#### **!!!Terminänderung!!!**

Termin: **Sa 13. März 2021 und/oder 20. März 2021, 09:45 – 12:00 Uhr**  
Kursort: Hölstein, genaue Angaben zwei Wochen vor dem Kurs  
Kursleitung: Marie-Louise Gramm; Naturärztin, Lehrerin für Yoga, Pilates und Qi-Gong  
Kosten: Fr. 25.-

### Ami Traktoren sind seine Welt

#### Kurs 3

*Anmeldeschluss 12. Mai 2021*

Ein Traktorliebhaber erzählt über seine Leidenschaft, gibt Einblick in seine Werkstatt und zeigt seine grossen Schmuckstücke. Diese begeistern Gross und Klein!

Termin: Sa 29. Mai 2021, 14.00 – ca. 16.00 Uhr  
Kursort: Bennwil, Hauptstrasse 2 (Parkplätze bei der Turnhalle)  
Kursleitung: Andreas Dill, Traktorliebhaber  
Kosten: Fr. 5.-

## Filzen für Groß und Klein

### Kurs 4

*Anmeldeschluss 22.Mai 2021*

Filzen macht Spaß für Gross und Klein. Wir filzen zusammen aus farbiger Märchenwolle und Seife herzige Gegenstände wie: Schmetterlinge, Kugeln, Schlüsselanhänger, Fröschi, Ohrringe etc. Anhand kleiner Objekte erlernt Ihr verschiedene Filztechniken.

Termin: Sa 05.Juni 2021, 14.30 – ca. 17.00 Uhr

Kursort: Bennwil, genaue Angaben zwei Wochen vor dem Kurs

Alter Kinder: Kinder von 4 bis 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Kinder ab 8 Jahren mit oder ohne Begleitung

Kursleitung: Beatrice Meier Streuli

Kosten: 1 Kind (≥ 8Jahre) Fr. 20.- (Fr. 5.- subventioniert aus der Jugendkasse)

1 Erwachsener und 1 Kind Fr. 40.- (Fr. 10.- subventioniert aus der Jugendkasse)

1 Erwachsener und 2 Kinder Fr. 45.- (Fr. 15.- subventioniert aus der Jugendkasse)

Material inkl. Zvieri 5.- pro Person

Mitbringen: 1 Lt. Kunststoffschüssel, 2 Frotteehandtücher pro Person,

Farbige Holz-

oder Plastikperlen grösser als 1cm

## «Spinnsch au?»

### Kurs 5

*Anmeldeschluss 01.Juni 2021*

Alpakas – lerne die faszinierenden Tiere kennen und genieße einen kurzen Spaziergang mit ihnen. Im Anschluss spinnen wir mit einer selbstgemachten Spindel die Haare der Alpakas zu Wolle.

Termin: Sa 12. Juni 2021, 13:00 – ca. 16:00 Uhr,

Kursort: Lampenberg, Hof Anthäuptli, Hauptstrasse 93

Kursleitung: Christine Wagner und Christine Meier

Kosten: Kosten inkl. kl. Imbiss und Material

bis 14 J. Fr. 30.-\* (in Begleitung eines Erwachsenen)

ab 15 – 99 J. Fr. 45.-

\*(Fr. 10.- subventioniert aus der Jugendkasse)

## Outdoor Zumba

### Kurs 6

*Anmeldeschluss 31. Mai 2021*

Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch deine Figur in Topform. Jedoch tanzen wir nicht in einer Halle, sondern im Freien.

Termin: Sa 12. Juni 2021, 14:00 – 15:30 Uhr

Kursort: Lampenberg, auf dem Sportplatz

Kursleitung: Sonia Montemarano-Castello

Kosten: Fr. 10.-

## Starrag Clach Whisky - lehrreiche Degustation

### Kurs 7

*Anmeldeschluss 11. Juni 2021*

Erfahren Sie aus erster Hand wie der Starrag Clach Single Malt in Hölstein entsteht.

Während einer gemütlichen Degustation vermitteln wir Erfahrung und Hintergründeinblicke zu unseren Produkten.

Termin: Fr 18. Juni 2021, 19:00 – 21:00 Uhr

Kursort: Hölstein, genaue Angaben zwei Wochen vor Kurs

Kursleitung: Werner Schäublin, Marc Schäublin und Lorenz Miceu-Schäublin

Kosten: Fr. 35.-



## Kurse Februar 2021 – Juni 2021

---

Ausschreibung und zum Teil auch Bilder können Sie im Netz nachlesen:  
[www.hölstein.ch](http://www.hölstein.ch) / A-Z / Freizeit- und Erwachsenenbildung

### Bedingungen zur Anmeldung

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und sind verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.
- Die Kurseinladung mit weiteren Details oder eine Kursabsage erfolgt ca. 2 Wochen vor der Kursdurchführung.
- Der Kursbeitrag wird am (ersten) Kurstag bar eingezogen. Bitte passend mitbringen.
- Bei erwachsenen Teilnehmenden wird Fr. 1.- zu Gunsten der Jugendkasse eingezogen. Damit werden die Kosten für Kinderkurse subventioniert.
- Die Kurskosten werden auch bei Nichtteilnahme eingefordert.
- Unfall- und Haftpflichtversicherung ist Sache der Teilnehmenden.
- Fragen bitte per Mail an **freizeitkurse-bhl@gmx.ch** richten. Das Mail wird 1x wöchentlich bearbeitet.
- An unseren Kursen gelten die jeweils aktuellen, vom Bund / Kanton definierten Corona-Massnahmen
- Auf Grund der aktuellen Situation behalten wir uns vor, die maximale Teilnehmerzahlen kurzfristig an die geltenden Regeln anzupassen.
- Bei abgesagten oder überfüllten Kursen wird die jeweilige Kursleitung gerne weitere Daten anbieten.



### Anmeldetalon Februar 2021 – Juni 2021

KURS Nr.: ..... Kurstitel: .....

Name: ..... Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ/Ort: ..... Tel./Mobile: .....

E-Mail: .....

Alter bei Kindern: ..... Unterschrift: .....

**per Post:** Clivia Spörri, Nebenmattstr.13, 4431 Bennwil

**per E-Mail:** **freizeitkurse-bhl@gmx.ch** (bitte Angaben wie Anmeldetalon)