



# Freizeitkurse

## Bennwil - Hölstein - Lampenberg

Februar 2022 – August 2022

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, Denise Jenni

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

## **Nistkastenbau für Singvögel**

### **Kurs 1**

*Anmeldeschluss 22. Januar 2022*

Du baust unter professioneller Anleitung einen schönen Nistkasten für Singvögel. Diese Nisthilfe ermöglicht dir später die Vögel in deinem Garten zu beobachten. Freu dich auf eine spannende Entdeckungsreise.

Termin: Sa 12. Februar 2022, 10:00 – 12:00 Uhr  
Kursort: Werkraum, Schulhaus Lampenberg  
Kursleitung: Nussbaumer Sepp  
Kosten: Fr. 30.- inkl. Material (10 Fr. werden subventioniert)  
Mitnehmen: wenn vorhanden, Akkuschauber mit Torx  
Bemerkung: für Kinder ab 10 Jahren

## **Ferse stricken – Käppli oder Bumerang**

### **Kurs 2**

*Anmeldeschluss 25. Februar 2022*

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Käppliferse bzw. die Bumerangferse zu stricken.

Termin: Mi 16. März 2022 oder Mi 23. März 2022, 18.30 bis 21.30 Uhr  
Kursort: Nadelwäerkstatt Hölstein  
Kosten: Fr. 40 exkl. Material  
Kursleitung: Lalita Wild, dipl. Erwachsenenbildnerin HF  
Erwachsene ab 20 Jahren bezahlen Fr. 15.-

## **Spitzbubenherz dekorieren zu Muttertag**

### **Kurs 3**

*Anmeldeschluss 13. April 2022*

Du kannst ein feines Spitzbubenherz dekorieren und damit deiner Mama ein schönes Geschenk machen. Unter fachkundiger Anleitung entsteht deine persönliche Leckerei. Du darfst dich richtig kreativ austoben.

Termin: Mi 27. April 2022, 14:30 – 15:30 Uhr  
Kursort: Hölstein, Café Bangerter  
Kursleitung: Bangerter Bäckerei-Konditorei AG  
Kosten: Fr. 8.- (Fr. 4.- werden subventioniert)  
Bemerkung: für Kinder von 6 – 12 Jahren

## **Geschichten schreiben – Der Anfang der Heldenreise**

### **Kurs 4**

*Anmeldeschluss 30. April 2022*

Sie möchten eine Geschichte, vielleicht gar ein ganzes Buch schreiben? Doch wie damit beginnen? Welche Tricks und Kniffe kann ich anwenden? Wie halte ich die Spannung aufrecht, so dass der Leser das Buch nicht mehr aus der Hand legen kann? Wie hebe ich mich von der Masse ab? Lernen Sie hier vertieftes Know-How von zwei Schriftstellern, die durch Höhen und Tiefen gelernt haben, ihre Leser/innen an ihre Bücher zu fesseln. Sollten im Kurs genügend Kurzgeschichten entstehen, können diese Geschichten in einem kleinen Verlag publiziert werden.

Termin: Sa 21. Mai 2022, 10:00 – 17:00 Uhr  
Sa 11. Juni 2022, 10:00 – 17:00 Uhr  
Sa 25. Juni 2022, 10:00 – 17:00 Uhr  
Kursort: Hölstein, Mehrzweckraum im Gemeindehaus  
Kursleitung: René Schurtenberger, Susanne Wittpennig  
Kosten: Fr. 375.- inklusive Unterlagen und Zwischenverpflegung

## Schüsslersalze 1 bis 12

### Kurs 5

Anmeldeschluss 25. Mai 2022

Auf einer Reise durch die ersten zwölf Salze erhalten wir einen grossen Einblick in die Wirkung und Anwendung dieser Therapie. Das Ganze wird mit kurzen Fallbeispielen und einer Fragerunde abgeschlossen. Gemeinsam kann vom Wissen der Referentin profitiert werden.

Termin: Mi 1. Juni 2022, 18:30 – zirka 20:00 Uhr  
Kursort: Bennwil, Gemeindesaal  
Kursleitung: Andrea Betschart, SchüsslerExpertin mit Schwerpunkt Frauen-Naturheilkunde, Erwachsenenbildnerin SVEB 1  
Kosten: max. Fr. 20.- (inkl. Kursunterlagen)

## Einatmen...Ausatmen...

### Kurs 6

Anmeldeschluss 25. Mai 2022

Meditation ist längst nichts Esoterisches mehr. Beim Meditieren übst du dich in innerer Gelassenheit, baust Stress ab und sorgst für mehr Entspannung. Ich zeige dir, inmitten einer Pferdeweide, Meditationstechniken, die du leicht in deinen Alltag einbauen kannst. Die Pferde helfen uns durch ihre Anwesenheit leichter in den jetzigen Moment einzutauchen. Jeder, der schon einmal einen ruhigen, achtsamen Moment innerhalb einer grasenden Pferdeherde erlebt hat, kennt dieses Gefühl des stillen Präsenz. Und wie heilsam es auf uns wirkt. Wir freuen uns auf dich!

Termin: Mi 8. Juni 2022, 18.30 – 20.00 Uhr  
Kursort: Lampenberg, Hof Anthäuptli, Hauptstrasse 91,  
Kursleitung: Katarina Miljkovic, Lampenberg  
Kosten: Fr. 20.-

## Spiel D eine Rolle

### Kurs 7

Anmeldeschluss 13. Juni 2022

Wolltest du schon immer einmal eine andere Rolle einnehmen? Dich ausprobieren als Ritter, Bettlerin, Prinzessin oder Narr? Wir wählen ein Kostüm aus dem Fundus und spielen mit verschiedenen archetypischen Charakteren. Jede/r kann mitmachen, es braucht keine Vorkenntnisse, bloss Spielfreude und ein bisschen Mut. Anschliessend gibt es Kaffee und Kuchen.

Termin: Sa 18. Juni 2022, 14:00 – 18:00 Uhr  
Kursort: Hölstein, Holdenweid Impulszentrum  
Kursleitung: Markus Merz Schauspieler, Cornelia Huber Initiantin Impulszentrum Holdenweid  
Kosten: Fr. 40.-

# Kurse Februar 2022 – August 2022

---

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. Die Mailbox wird einmal 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 maximalen Teilnehmerzahlen kurzfristig an die geltenden Regeln anzupassen.
- Bei abgesagten oder überfüllten Kursen wird die jeweilige Kursleitung gerne weitere Daten anbieten.



## Anmeldetalon Februar 2022 – August 2022

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

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

Strasse: .....

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

E-Mail: .....

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

**per Post:** Karin Schäublin, Oberer Holdenweg 12, 4434 Hölstein

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