



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Erwachsenen- und Elternbildung

mein Alltag

Kursprogramm 2011 / 2012

Küchenkultur und Genuss

Floristik und Gartenbau

Bewegung und Entspannung

Wohnen und Oekologie

Gemeinschaft und Gesellschaft

Ein Bildungsangebot des Schul- und Sportdepartements

Kurse
Lehrgänge
Workshops



viventa

Gerold Lauber, Stadtrat
Vorsteher
Schul- und Sportdepartement



Liebe Leserinnen und Leser

Kinder sind von Geburt an neugierig. Sie wollen die Welt mit all ihren Sinnen entdecken. Diese angeborene Neugierde gilt es zu pflegen und nach Möglichkeit bis ins Erwachsenenalter zu erhalten.

Es macht mir Freude, dass das Schul- und Sportdepartement diese wichtige Aufgabe auf allen verschiedenen Altersstufen wahrnimmt. Gemeinsam mit unseren Lehr- und Betreuungspersonen begleiten wir Kinder und ihre Eltern durch die Volksschule. Ist diese abgeschlossen, findet das «Lebenslange Lernen» an der Fachschule Viventa seine Fortsetzung, beispielsweise bei der Berufswahl von Jugendlichen oder im Bereich der Eltern- und Erwachsenenbildung.

Nach wie vor bildet die Familie einen Teil des Fundaments unserer demokratischen Gesellschaftsordnung. Es ist wichtig, dass die Familie «funktioniert». Denn dort werden die Kinder auf das Leben vorbereitet. «Funktionierende» Familien sind schon fast ein Garant für eine erfolgreiche Schullaufbahn und erleichtern uns die Arbeit in den Schulen massiv.

Die ständige Weiterbildung ist daher auch im Eltern- und Erwachsenenbereich sinnvoll. Die Fachschule Viventa unterstützt Sie mit unterschiedlichsten Kursen in den Bereichen Erziehung, Ernährung, Gesundheit, Kleidung, Wohneinrichtung oder auch beim ökologischen und ökonomischen Umgang mit Natur und Materialien. Es ist nie zu spät, die eigenen Kompetenzen zu verbessern oder zu erweitern.

Wenn ich Ihre Neugierde wecken konnte, wünsche ich Ihnen lehrreiche Stunden und viel Vergnügen beim «Lebenslangen Lernen».

Freundliche Grüsse

Gerold Lauber, Stadtrat
Vorsteher Schul- und Sportdepartement

Küchenkultur und Genuss	4 – 15
Floristik und Gartenbau	18 – 20
Bewegung und Entspannung	22 – 24
Wohnen und Oekologie	26 – 27
Gemeinschaft und Gesellschaft	28

Küchenkultur und Genuss

- Essen mit allen Sinnen**
- 4 **Mit Ethik und Genuss durch die Schweiz**
Zeitgemässe Alltagsküche – biologisch und preiswert
Schnelle Küche
Pasta alla casalinga
- 5 **Bohnen, Erbsen, Linsen neu entdecken**
Köstlicher Fisch – aber fair
Brot backen – Brotduft erleben – Brot geniessen
So schmeckt Grossmutter's Küche
- 6 **Kochen für das erste Date**
Gourmet-Klassik ab 60
Kochatelier ab 60
Abenteuer-Küche für Männer
- 7 **Australian Highlights**
Chinesische Küche
Indische Küche
Mediterrane Küche – Wellness für den Körper
- 8 **Sushi und andere japanische Köstlichkeiten**
Thai-Küche
Rund ums Jahr – die 4 Jahreszeiten auf dem Teller
- 9 **Osterhasen – ein Kunstwerk aus Schokolade**
Pralinés – die süsse Versuchung
Dine & Wine
Tapas und Sherry

- Gesund und bewusst essen**
- 10 **Achtsam essen – höre auf deinen Körper**
Zusatzstoffe – Gift im Essen?
Kindermenüs – was Kinder lieben und Mütter schätzen
Kulinarisch verwöhnt durch die Wechseljahre
- 11 **Knochenstark kochen – jung älter werden**
Schlank statt hungrig – Umstellung auf mein Zielgewicht
Schlank statt hungrig – Saison-Küche
- 12 **Brainfood – Entspannung über Mittag**
Brainfood – Energiebilanz im Alltag
Brainfood – Fit dank bewusster Ernährung
- 13 **Kochen nach Ayurveda**
Die vedische Kochkunst – Kochen wie im Tempel
Vegan Kochen – eine andere Kochkunst

- Lehrgänge Kochkultur**
- 14 **Der ideale Start in meine neue Leidenschaft - das Kochen**
Fortsetzung meiner Leidenschaft – das Kochen
Grundlagen der Kochkunst – eine Entdeckungsreise durch kulinarische Welten

- Workshops für Schule und Familie**
- 15 **Vater-Kind-Kochen – mit der Familie geniessen**
Cleveres Pausenznüni
Kochen für den Mittagstisch mit kleinem Budget
Kochen im Klassenlager

Lehrpersonen	29
Kinderbetreuung	30
Allgemeine Geschäftsbedingungen	30
Kursorte	31



Mit Ethik und Genuss durch die Schweiz

Sie interessieren sich für regionale Produkte, die höchste ökologische und soziale Anforderungen erfüllen. In diesem Kurs geht es um die Verbindung von Ethik und Genuss, um echten Geschmack und Tradition. Wo Ethik und Genuss zusammen kommen, leisten sie einen nachhaltigen Beitrag zum Erhalt traditioneller Herstellungsmethoden, zur Esskultur und zur Geschmacksvielfalt.

Zielgruppe Sie möchten gerne mehr über regionale Spezialitäten wissen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	05.11.2011 / 3x	Sa 09:30-13:00	Romy Auf der Maur	80.00	120.00	-	WIP	31-A410H
	14.06.2012 / 3x	Do 18:00-21:30	Romy Auf der Maur	80.00	120.00	-	WIP	31-A410F

Zeitgemässe Alltagsküche – biologisch und preiswert

Suchen Sie Alternativen zu Tiefkühlpizza & Co.? Lassen Ihnen Beruf, Kinder und Haushalt wenig Zeit zum Kochen? Ein feines Essen aus frischen Zutaten muss nicht zeitintensiv und aufwändig sein. Zusammen kochen wir Gerichte für den kleinen oder grossen Familientisch, mit geringem Zeitaufwand und einer begrenzten Anzahl von Zutaten. Schmackhaft, vollwertig und gesund gekocht, und zugleich einfach und schnell zubereitet.

Zielgruppe Sie möchten ihre schnelle Alltagsküche aufwerten.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	12.06.2012 / 2x	Di 18:30-22:00	Denise Kaufmann	60.00	60.00	-	WIP	31-A428F

Schnelle Küche

Viele Berufstätige möchten gesund kochen ohne lange in der Küche stehen zu müssen. Verschiedenartige Gerichte werden auf unkomplizierte Weise und in kürzester Zeit aus frischen, einfachen Zutaten zubereitet.

Zielgruppe Sie sind berufstätig und legen Wert auf gesunde Ernährung.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	28.09.2011 / 2x	Mi 18:00-21:30	Marie-Thérèse Miller	60.00	50.00	-	WIP	31-A424H
	22.05.2012 / 2x	Di 18:00-21:30	Marie-Thérèse Miller	60.00	50.00	-	WIP	31-A424F

Pasta alla casalinga

Pasta herstellen ist ein Vergnügen. Dazu brauchen Sie lediglich Mehl, Wasser, Eier, Salz, Muskelkraft, etwas Zeit und eine Portion Herz. Sie machen Erfahrungen mit der Pasta, die viel Spielraum für Ihre eigenen Kreationen lassen. Noch köstlicher wird Ihre Pasta, wenn Sie die passende oder gar überraschende Sauce dazu servieren.

Zielgruppe Sie sind begeistert von der mediterranen Küche.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	01.02.2012 / 2x	Mi 18:30-22:00	Dagmar Holzgang	60.00	40.00	-	DOR	31-A456H



Bohnen, Erbsen, Linsen neu entdecken

Hülsenfrüchte, die verkannten Früchtchen, haben es in sich! Sie sind gesund und schmackhaft und dienen als unschätzbare Helfer bei der Gewichtsreduktion sowie zur Dämpfung von Heiss hunger-Attacken. Auch sind sie als wichtige pflanzliche Eiweisslieferanten eine Alternative zu Fleisch.

Zielgruppe Sie möchten neue und traditionelle Rezepte ausprobieren.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	15.11.2011 / 2x	Di 18:30-22:00	Denise Kaufmann	60.00	45.00	-	WIP	31-A430H

Köstlicher Fisch – aber fair

Fisch essen, zweimal pro Monat als Festessen – das ist die Empfehlung aufgrund umfassender Lebenszyklus-Analysen. Mit Ihrem verantwortungsbewussten Einkauf unterstützen Sie den umweltgerechten Fischfang. Über köstliche Vorspeisen, Salate, Suppen und Hauptgerichte bereiten Sie Fisch in allen Variationen zu.

Zielgruppe Sie unterstützen einen nachhaltigen Fischfang.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	07.03.2012 / 3x	Mi 18:30-22:00	Dagmar Holzgang	80.00	60.00	-	DOR	31-A243F

Brot backen – Brotduft erleben – Brot geniessen

Mit wunderbaren Brotdüften wecken wir Ihre Freude und Lust am Brote backen. Sie lernen die Qualitäten von Mehl, Wasser, Salz, Hefe und Sauerteig unterscheiden und können die gewünschten Brotsorten auswählen. Das Brotaroma entwickelt sich durch die Teigzubereitung und den Backprozess. Dabei ist das Verhältnis von Zeit, Temperatur und Teigmenge sehr bedeutend. Sie lernen ausserdem verschiedene Flechtarten und Brotsorten kennen.

Zielgruppe Sie möchten die Kunst des Brotbackens verfeinern.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	09.11.2011 / 2x	Mi 18:00-21:30	Annegret Bohmert	60.00	30.00	-	WIP	31-A475H
	08.05.2012 / 2x	Di 18:00-21:30	Annegret Bohmert	60.00	30.00	-	WIP	31-A475F

So schmeckt Grossmutter's Küche

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Schweiz. Zelebrieren Sie das Einfache, hergestellt aus hochwertigen Zutaten. Lassen Sie sich zu Köstlichkeiten verführen, die den Gaumen und die Gesundheit verwöhnen, ohne die Figur zu vernachlässigen. Die besten Rezepte aus Grossmutter's Küche - mal bodenständig, mal modern und raffiniert.

Zielgruppe Sie lieben die schlanke Version traditioneller Gerichte.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	26.09.2011 / 2x	Mo 18:00-21:30	Doris Verena Studer	60.00	50.00	-	WIP	31-A405H



Kochen für das erste Date

Sie wollen zum ersten Mal für Ihre neue Liebe kochen, eine schöne Stimmung zaubern und locker ein einmaliges Menü servieren. Bloss keine Experimente! Es soll ja ein glücklicher Abend werden. Mit diesem Kurs bereiten Sie sich gut vor, holen sich wertvolle Tipps und entdecken wunderbare Rezepte.

Zielgruppe Sie möchten Ihren Gast gut vorbereitet verwöhnen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	14.09.2011 / 2x	Mi 18:00-21:30	Romy Auf der Maur	60.00	60.00	-	WIP	31-A457H
	18.01.2012 / 2x	Mi 18:00-21:10	Romy Auf der Maur	60.00	60.00	-	WIP	31-A458H
	11.04.2012 / 2x	Mi 18:00-21:30	Romy Auf der Maur	60.00	60.00	-	WIP	31-A457F

Gourmet-Klassik ab 60

Entdecken Sie eine neue Lebensqualität beim Kochen. Sie verwenden möglichst saisonale und regionale Lebensmittel, wir unterstützen Sie mit Informationen, Tipps zu Ernährungsfragen und raffinierten Rezepten. Sie bringen Freude in Ihren Kochalltag – mit einfach klassischen bis hin zu raffinierten Rezepten, gewürzt mit Kreativität und Fantasie.

Zielgruppe Sie lieben es, immer wieder neue Gerichte kennenzulernen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	27.10.2011 / 6x	Do 09:00-12:30	Romy Auf der Maur	120.00	140.00	-	WIP	31-A421H
	12.01.2012 / 5x	Do 09:00-12:30	Romy Auf der Maur	110.00	120.00	-	WIP	31-A423H
	01.03.2012 / 6x	Do 09:00-12:30	Romy Auf der Maur	120.00	140.00	-	WIP	31-A421F
	10.05.2012 / 6x	Do 09:00-12:30	Romy Auf der Maur	120.00	140.00	-	WIP	31-A423F

Kochatelier ab 60

Entdecken Sie eine neue Lebensqualität beim Kochen. Einmal in der Woche mit Gleichgesinnten ein feines Menü auf den Tisch zaubern – das ist Genuss. Sie kochen einfache und aufwändigere Gerichte, und auch Ihre Wünsche werden berücksichtigt.

Zielgruppe Gemeinsam geniessen Sie die Zubereitung und das Essen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	15.09.2011 / 4x	Do 09:30-13:00	Dagmar Holzgang	100.00	80.00	-	WIP	31-A419H
	27.10.2011 / 4x	Do 09:30-13:00	Dagmar Holzgang	100.00	80.00	-	WIP	31-A420H

Abenteuer-Küche für Männer

Ein Männerkochkurs ist für viele der Beginn einer wunderbaren Leidenschaft. Dank vielen praktischen Tipps kochen Sie stilvolle Drei- bis Fünf-Gang-Menüs, die Ihnen auch ohne Kocherfahrung gelingen. Die Rezepte, die Sie kennenlernen, lassen sich gut vorbereiten, sodass Sie zu Hause Zeit haben für das gemeinsame Geniessen mit Familie und Gästen. Mit einfachen, klassischen Rezepten sowie einer Prise Kreativität und Fantasie kommen Freude und Abwechslung in Ihren Kochalltag.

Zielgruppe Sie möchten ihre Kochkenntnisse entdecken und erweitern.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	09.11.2011 / 4x	Mi 18:00-21:10	Romy Auf der Maur	90.00	100.00	-	WIP	31-A403H
	31.10.2011 / 5x	Mo 18:00-21:10	Romy Auf der Maur	110.00	125.00	-	WIP	31-A404H

Weitere Informationen erhalten Sie in unserem Kundencenter, Telefon 044 446 43 43



Australian Highlights

Die Rezepte aus Australien sind eine spannende Mischung aus der europäischen und asiatischen Küche. Durch die Verwendung authentischer Produkte erhalten die Gerichte einmalige Geschmacksvarianten. Erleben Sie eine Fusions-Küche mit unkomplizierter Gastfreundschaft.

Zielgruppe Sie interessieren sich für australische Spezialitäten.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	30.08.2011 / 4x	Di 18:30-21:40	Katharina Blaser	90.00	120.00	-	WIP	31-A444H

Chinesische Küche

Das Essen geniesst in China einen hohen Stellenwert. Bekannte und beliebte Gerichte der verschiedenen Küchen aus Kanton, Shanghai, Peking, Sichuan und Fujian geben einen Einblick in die chinesische Koch- und Esskultur. Sie lernen verschiedene Zubereitungsarten bzw. -techniken und viele Gewürze kennen.

Zielgruppe Sie möchten die chinesische Kochkultur kennenlernen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	10.01.2012 / 4x	Di 18:30-21:40	Katharina Blaser	90.00	100.00	-	WIP	31-A445H

Indische Küche

Kennen Sie Chapatis, Raitas, Chutneys oder das Joghurtgetränk Lassi? Höchste Zeit, diese köstlichen indischen Beilagen, kombiniert mit würzigen Fleisch-, Gemüse- und Fischgerichten, kennenzulernen und zu geniessen.

Zielgruppe Sie begeistern sich für die indische Küche.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	12.06.2012 / 4x	Di 18:30-21:40	Katharina Blaser	90.00	100.00	-	WIP	31-A442F

Mediterrane Küche – Wellness für den Körper

Die Mittelmeerküche ist geprägt von köstlichen Zutaten, Genuss und Lebensfreude. Sie schützt die Gesundheit und ist sehr bekömmlich. Sie lernen die Ernährungsprinzipien und Grundlagen der Mittelmeerküche kennen, zum Beispiel den Einsatz von Olivenöl oder von Gemüse wie Auberginen, Peperoni oder Tomaten. In der Küche setzen Sie die Grundlagen dieser Ernährungsweise in schmackhafte Gerichte um.

Zielgruppe Die Weisheit der ausgewogenen mediterranen Küche begeistert Sie.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	14.09.2011 / 2x	Mi 18:30-22:00	Dagmar Holzgang	60.00	45.00	-	DOR	31-A465H



Sushi und andere japanische Köstlichkeiten

Sie kreieren Sushi und andere japanische Köstlichkeiten in sowohl traditioneller wie auch in westlichen Varianten. Wenn Sie keinen frischen Lachs zur Hand haben oder keinen rohen Fisch mögen, lassen sich Sushi auch mit bekannten Lebensmitteln zubereiten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Zielgruppe Sie lieben die japanische Küche.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	13.09.2011 / 2x	Di 18:00-21:30	Marie-Thérèse Miller	60.00	50.00	-	WIP	31-A249H
	23.05.2012 / 2x	Mi 18:00-21:30	Marie-Thérèse Miller	60.00	50.00	-	WIP	31-A249F

Thai Küche

Exotisches - Kulinarisches - Verführerisches. Gesund, frisch, scharf und anders. Ein Grundlagenkurs mit einem Hauch von Feriengefühl für Asien-Fans. Informationen zu thailändischen Nahrungsmitteln, Pasten und Kräutern machen das Nachkochen leicht. Durch die Zubereitung regionaler Spezialitäten erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Einblick in die Vielfalt der Thai-Küche.

Zielgruppe Sie lieben farbenfrohes, gut gewürztes asiatisches Essen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	28.02.2012 / 4x	Di 18:30-21:40	Katharina Blaser	90.00	100.00	-	WIP	31-A443F

Rund ums Jahr – die 4 Jahreszeiten auf dem Teller

Zu jeder Jahreszeit etwas Vorzügliches in der Küche zaubern. Im Frühling erwacht die Natur aus ihrem Schlaf – Spargel, Fisch, Lamm und frische Kräuter kitzeln den Gaumen. Zur Sommernachtsparty lockt ein leckeres leichtes Buffet. Im Herbst wird geerntet, vom Apfel zum Kürbis oder Wild – es wird bunt. Zum Jahresende dann das Finale – ein festliches Weihnachtsmenu zum Vorbereiten, das Fest ohne Stress.

Zielgruppe Sie lieben saisonale Stimmung auf dem Teller.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	08.09.2011 / 1x	Do 18:00-21:30	Denise Kaufmann	40.00	25.00	«Erntedank»	WIP	31-A469H
	08.12.2011 / 1x	Do 18:00-21:30	Denise Kaufmann	40.00	25.00	«Weihnachtsduft»	WIP	31-A470H
	15.03.2012 / 1x	Do 18:00-21:30	Denise Kaufmann	40.00	25.00	«Frühlingserwachen»	WIP	31-A469F
	28.06.2012 / 1x	Do 18:00-21:30	Denise Kaufmann	40.00	25.00	«Sommernachtsparty»	WIP	31-A470F



Osterhasen – Kunstwerke aus Schokolade

Ein Osterhase mit zartem Schmelz, selbst gemacht und kreativ verziert, ist ein wahrer Schokoladentraum. Sie wählen aus einem grossen Angebot von Formen Ihre Lieblingsmodelle aus und arbeiten nach Anleitung der Kursleiterin.

Zielgruppe Sie möchten etwas Persönliches schenken.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	26.03.2012 / 1x	Mo 18:00-22:05	Brigitte Bleuler	50.00	30.00	-	WIP	31-A485F

Pralinés – die süsse Versuchung

Champagnertruffes, Orangenpralinés, Baileystuffes und weitere Sorten herrlicher Pralinés werden mit viel Fingerspitzengefühl und ohne vorgefertigte Hohlkörper produziert. Sie lernen die Herstellung und produzieren in der Gruppe 12 bis 14 verschiedene Köstlichkeiten.

Zielgruppe Sie lieben das feine Süsse.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	30.09.2011 / 1x	Fr 18:30-22:00 / 1x Sa 09:00-12:30	Brigitte Bleuler	60.00	40.00	-	WIP	31-A480H
	04.11.2011 / 1x	Fr 18:30-22:00 / 1x Sa 09:00-12:30	Brigitte Bleuler	60.00	40.00	-	WIP	31-A481H

Dine & Wine

Verwöhnen Sie Ihre Gäste mit exquisiten Gerichten. Eine gute Planung und Menüzusammenstellung sowie geeignete Kochtechniken lassen Sie mehrgängige Menüs ohne Hektik auf den Tisch zaubern und dennoch entspannte Gastgeber sein. Zu jedem Gang wird der passende Wein serviert.

Zielgruppe Sie möchten Ihre Gäste gut vorbereitet verwöhnen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	13.09.2011 / 3x	Di 18:00-21:30	Romy Auf der Maur	80.00	120.00	unregelmässige	WIP	31-A471H
	20.09.2011 / 3x	Di 18:00-21:30	Romy Auf der Maur	80.00	120.00	Daten	WIP	31-A472H
	10.04.2012 / 3x	Di 18:00-21:30	Romy Auf der Maur	80.00	120.00		WIP	31-A471F

Tapas und Sherry

Lassen Sie sich für einen Abend nach Andalusien entführen. Sie beginnen mit der Zubereitung verschiedener Tapas wie Albondigas en salsa picante, Gambas al ajillo etc. Dabei lernen Sie nicht nur spezielle Kochtechniken, sondern auch ein Stück Kultur und Lebensphilosophie Spaniens kennen. Anschliessend wird Ihnen die ganze Welt des Sherry aufgezeigt.

Zielgruppe Sie lieben feurige, spanische Gerichte.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	08.12.2011 / 1x	Do 18:00-21:30	Romy Auf der Maur und Hans Meier	40.00	55.00	-	WIP	31-A492H
	07.06.2012 / 1x	Do 18:00-21:30	Romy Auf der Maur und Hans Meier	40.00	55.00	-	WIP	31-A492F



Gesund und bewusst essen

Achtsam Essen – höre auf deinen Körper

Sie möchten sich mit Ihrem Essen und Ihren Ernährungsgewohnheiten auseinandersetzen. Lassen Sie sich überraschen, was Ihr Körper Ihnen zu sagen hat. In diesem Kurs lernen Sie, seine Signale wahrzunehmen und zu interpretieren. Mit der richtigen Wahl und Zubereitung der Gerichte fühlen Sie sich wohler.

Zielgruppe Sie möchten Ernährung und Wohlbefinden in Einklang bringen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	11.01.2012 / 3x	Mi 18:30-22:00	Dagmar Holzgang	80.00	60.00	–	DOR	31-A245H

Zusatzstoffe – «Gift» im Essen?

Alginsäure, Natriumglutamat, E-220, E-620 – alles klar? Sie möchten wissen und verstehen, was in unseren Lebensmitteln drin ist. Sie lernen, welche Zusatzstoffe wozu gebraucht werden und welche Bedeutung die verschiedenen Namen und E-Nummern haben. Mit diesem Wissen können Sie souverän entscheiden, ob Sie ein Produkt kaufen wollen oder nicht.

Zielgruppe Sie sind kritisch und möchten mehr über Zusatzstoffe wissen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	17.01.2012 / 1x	Di 18:30-22:00	Denise Kaufmann	40.00	10.00	–	WIP	31-A425H

Kindermenüs – was Kinder lieben und Mütter schätzen

Mit Fantasie und Kreativität können Sie die Essbedürfnisse von Kindern mit einer sinnvollen Ernährung ergänzen. Welches Kind isst nicht gern ein Hirtenbrot oder trinkt einen Sonnentee aus wohltuenden Zutaten? Es wird aufgezeigt, wie Sie die Bedürfnisse der Kinder mit einbeziehen können. Bei der Zubereitung kreativer Gerichte aus qualitativ hochwertigen Lebensmitteln profitieren alle – die Kinder und Sie.

Zielgruppe Eignet sich speziell für Eltern sowie Personen im Verpflegungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	28.09.2011 / 2x	Mi 18:30-22:00	Dagmar Holzgang	60.00	45.00	–	DOR	31-A431H

Hinweis Weitere Eltern-Kind-Angebote finden Sie im Programm «Meine Familie».

Kulinarisch verwöhnt durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre bedeuten körperliche und seelische Veränderungen. Sie lernen, die Chancen dieser Lebensphase zu erkennen und zu nutzen. Unterstützen Sie Ihren Weg mit Wissen und Lebenslust dank ausgewählten und kreativ zusammengesetzten Lebensmitteln.

Zielgruppe Das Thema «Ernährung in den Wechseljahren» interessiert Sie.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	11.04.2012 / 2x	Mi 18:30-22:00	Dagmar Holzgang	60.00	45.00	–	DOR	31-A241F



Knochenstark kochen – jung älter werden

Alt werde ich später! Aber es lohnt sich schon mit 30, an 80 zu denken!
Nicht weil man alles vorausplanen kann, sondern weil wir die Weichen für ein gutes Älterwerden bereits in frühen Jahren stellen. Unser Körper besteht aus über 200 Knochen. Zusammen mit den Muskeln ermöglicht uns das Skelett, aufrecht und beweglich zu sein.

Zielgruppe **Es ist nie zu spät etwas für die Gesundheit zu tun!**

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	22.09.2011 / 2x	Do 18:30-22:00	Denise Kaufmann	60.00	45.00	-	WIP	31-A427H

Schlank statt hungrig – Umstellung auf mein Zielgewicht

Sie haben genug von Diäten und möchten Ihre Ernährung so umstellen, dass es für die ganze Familie stimmt. Dank raffinierten Rezepten ist es möglich, auf gesunde Art abzunehmen und das Gewicht zu halten. Sie lernen bewährte Grundlagen und geeignete Kochtechniken für eine gesunde und fettarme Ernährung kennen.

Zielgruppe **Sie beabsichtigen, Ihre Ernährung umzustellen.**

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	15.09.2011 / 3x	Do 18:00-21:30	Romy Auf der Maur	80.00	70.00	-	WIP	31-A211H
	15.03.2012 / 3x	Do 18:00-21:30	Romy Auf der Maur	80.00	70.00	-	WIP	31-A211F

Schlank statt hungrig – Saison-Küche

In einem Fortsetzungskurs werden Sie aus frischen, saisonalen Produkten leichte und fettarme Gerichte für bewusste Feinschmeckerinnen und Feinschmecker zubereiten.

Zielgruppe **Sie sind auf dem Weg zum Zielgewicht oder wollen es halten.**

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	10.09.2011 / 1x	Sa 09:30-13:55	Romy Auf der Maur	50.00	35.00	-	WIP	31-A212H
	24.09.2011 / 1x	Sa 09:30-13:55	Romy Auf der Maur	50.00	35.00	-	WIP	31-A213H
	14.01.2012 / 1x	Sa 09:30-13:55	Romy Auf der Maur	50.00	35.00	-	WIP	31-A214H
	28.01.2012 / 1x	Sa 09:30-13:55	Romy Auf der Maur	50.00	35.00	-	WIP	31-A215H
	24.03.2012 / 1x	Sa 09:30-13:55	Romy Auf der Maur	50.00	35.00	-	WIP	31-A212F
	21.04.2012 / 1x	Sa 09:30-13:55	Romy Auf der Maur	50.00	35.00	-	WIP	31-A213F
	09.06.2012 / 1x	Sa 09:30-13:55	Romy Auf der Maur	50.00	35.00	-	WIP	31-A214F
	23.06.2012 / 1x	Sa 09:30-13:55	Romy Auf der Maur	50.00	35.00	-	WIP	31-A215F



Brainfood – Entspannung über Mittag

In wunderbarer Umgebung erleben Sie aktive Entspannung mit einem feinen Mittagessen, einem Brainfood-Lunch. Brainfood ist – frei übersetzt – Nahrung für den Kopf. Essen, das Sie leistungsfähiger macht. Sie erfahren, wie Brainfood wirkt und welche Nahrungsmittel diese Anforderungen erfüllen. Und Sie machen sich mit verschiedenen Entspannungsmethoden vertraut.

Zielgruppe Der Workshop richtet sich an Menschen im Arbeitsprozess, die ihre Gesundheit im Alltag ernst nehmen und eine leistungsunterstützende Mittagspause erleben möchten. Alter ca. 25 bis 65 Jahre.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	27.10.2011 / 6x	Do 12:15-13:35	Karin Redding	70.00	12.00	für Lunch/Tag	WIP	31-A246H
	03.04.2012 / 6x	Di 12:15-13:35	Karin Redding	70.00	12.00	für Lunch/Tag	BT	31-A246F

Brainfood – Energiebalance im Alltag

Wie finde ich den richtigen Lebensrhythmus in Bezug auf die Ernährung, die Bewegung und die Entspannung? Alle versuchen ihren persönlichen Alltag zu strukturieren und ganz individuelle Ziele zu entwickeln. Alle haben das Ziel vor Augen, ihre Gesundheit im heutigen so leistungsorientierten Lebenswandel nicht zu vernachlässigen.

Zielgruppe Sie sind vielbeschäftigt und möchten leistungsfähig bleiben ohne ihre Gesundheit zu vernachlässigen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	21.09.2011 / 2x	Mi 17:45-20:00	Karin Redding	50.00	–	Theorie	WIP	31-A247H
	29.02.2012 / 2x	Mi 17:45-20:00	Karin Redding	50.00	–	Theorie	WIP	31-A247F

Brainfood – Fit dank bewusster Ernährung

Mit gezielter Ernährung können Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration fördern. Sie erfahren vieles über die Zusammenhänge zwischen Lebensmittelauswahl und Leistungsfähigkeit und lernen so die für Sie optimale Zusammenstellung kennen. Nach diesem Kurs können Sie die theoretischen Erkenntnisse bewusst in den Einkauf und das Kochen einfließen lassen.

Zielgruppe Sie möchten die geistige Leistungsfähigkeit mit richtiger Ernährung unterstützen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	06.06.2012 / 2x	Mi 18:30-22:00	Dagmar Holzgang	60.00	45.00	–	DOR	31-A242F



Kochen nach Ayurveda

In der ayurvedischen Tradition werden Köche als Alchemisten bezeichnet. Ihre Kunst, die täglichen Speisen auf die individuelle Konstitution und die Jahreszeiten abzustimmen, sie harmonisch zuzubereiten und zu würzen, schenkt Körper, Geist und Seele Wohlbefinden. In diesem Seminar erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielseitige Anwendungsweise der ayurvedischen Ernährung, Gesundheitsvorsorge, Gewürzlehre und Kochkunst.

Zielgruppe Sie suchen vertieftes Wissen über Nahrung und Lebensenergie.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	24.09.2011 / 1x	Sa 09:00-17:00	Ljiljana-Anita Olujic	60.00	60.00	-	WIP	31-A265H
	24.03.2012 / 1x	Sa 09:00-17:00	Ljiljana-Anita Olujic	60.00	60.00	-	WIP	31-A265F

Die vedische Kochkunst – kochen wie im Tempel

Die vedische Küche ist die original-indische Kochkunst, die heute noch in vielen Tempelküchen angewandt wird. Dieser Kurs ist als praktischer Leitfaden für all diejenigen gedacht, die sich Zeit nehmen möchten, original indische Gerichte zu Hause zuzubereiten und die Tradition der indisch-vegetarischen Küche kennenzulernen. Nebst der Kochtechnik wird die vedische Art zu essen vermittelt, die Körper, Geist und Seele ernährt.

Zielgruppe Sie möchten weder Fleisch noch Fisch essen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	24.10.2011 / 3x	Mo 18:30-22:00	Ljiljana-Anita Olujic	80.00	80.00	-	WIP	31-A260H
	04.06.2012 / 3x	Mo 18:30-22:00	Ljiljana-Anita Olujic	80.00	60.00	-	WIP	31-A260F

Vegan kochen – eine andere Kochkunst

Die vegane Ernährung ist eine gute Alternative, die viele gesundheitliche Vorteile bietet, wenn sie ernährungsphysiologisch richtig zusammengestellt ist. Diese Ernährungsweise basiert auf rein pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Kräutern und Gewürzen. Sie lernen in diesem Kurs die Vielseitigkeit der veganer Koch- und Backrezepte kennen. Eine kleine Gewürz- und Kräuterlehre rundet den Kochkurs ab.

Zielgruppe Sie möchten weder Fleisch noch Fisch essen und verfügen über wenig Zeit.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	10.01.2012 / 3x	Di 18:30-22:00	Ljiljana-Anita Olujic	80.00	60.00	-	WIP	31-A250H
	07.06.2012 / 3x	Do 18:30-22:00	Ljiljana-Anita Olujic	80.00	60.00	-	WIP	31-A250F

Lehrgänge

Der ideale Start in meine Leidenschaft – das Kochen

Sie wollen sich Basiswissen im Kochen aneignen, die ersten Kocherfahrungen in der Küche sammeln und haben Lust auf die Zubereitung eigener Menüs? Schritt für Schritt werden Sie in die Kunst des Kochens eingeführt und lernen alle Grundtechniken wie Sieden, Braten, Dämpfen, Dünsten usw. Zusätzlich erhalten Sie theoretische Informationen, wie beispielsweise ein Rezept zu lesen ist oder wie die Mengenermittlung pro Person einfach gelingt.

Zielgruppe Sie haben Lust, sich eine Grundlage für das Kochen anzueignen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	05.09.2011 / 4x	Mo 18:00-21:30	Romy Auf der Maur	100.00	100.00	–	WIP	31-A401H
	07.05.2012 / 4x	Mo 18:00-21:30	Romy Auf der Maur	100.00	100.00	–	WIP	31-A401F

Fortsetzung meiner Leidenschaft – das Kochen

Sie haben Ihre ersten Kocherfahrungen gesammelt und möchten sich nun an grössere Herausforderungen wagen. Sie lernen neue Rezepte und Gerichte kennen und erweitern und vertiefen Ihr Repertoire an Kochtechniken. Auf dem Menüplan stehen zum Beispiel die Zubereitung von feinen Terrinen, Glacé- und Sorbetvariationen, Hefeteiggebäcken sowie anderen Köstlichkeiten.

Zielgruppe Sie erweitern Ihre Kochgrundlagen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	09.01.2012 / 4x	Mo 18:00-21:10	Romy Auf der Maur	90.00	110.00	–	WIP	31-A402H

Grundlagen der Kochkunst – eine Entdeckungsreise durch kulinarische Welten

Dieser neue Lehrgang ist aufgebaut wie eine Reise um die Welt. Unterwegs lernen Sie, selbständig und kreativ zu kochen. Wir vermitteln Ihnen authentische Traditionen wichtiger Küchenkulturen aus diversen Regionen. Wir zeigen Ihnen Grundlagen der chinesischen und arabisch-orientalischen Küche, der mediterranen Ernährung, der französischen Küche und der königlichen Backwerke der Küche Österreichs, und wir reisen regional und saisonal durch die Schweiz.

Sie werden in raffinierte Zubereitungsweisen eingeführt, erhalten Übersicht über Grundlagen der Kochkunst und ein Wissen, das Sie zu Hause in einen eigenen Kochstil umsetzen können.

Der Lehrgang verbindet kreative, ökologische und soziale Aspekte mit modernem Lebensstil. Mit diesem Kurs werden Sie in Ihrem Alltag mehr Lebensqualität geniessen können.

Sie erhalten Einblick in:

- Die Kochkunst verschiedener Länder
- Die Philosophie des Essens
- Klassische und erweiterte Zubereitungsarten und kochtechnische Grundlagen

Wir vermitteln Ihnen Hintergrundwissen und sprechen über Qualitätsmerkmale von Lebensmitteln.

Zielgruppe Sie wollen Genuss und Konsum sinnvoll vereinen. Nachhaltigkeit ist für Sie selbstverständlich. Sie besitzen einige Kocherfahrungen und möchten sich eine verfeinerte Kochkunst aneignen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	Kursort	KURSNUMMER
	03.09.2011 / 7x	Sa 09:30-14:30	Romy Auf der Maur und Denise Kaufmann	200.00	280.00	–	WIP	31-A460H
	03.03.2012 / 7x	Sa 09:30-14:30	Romy Auf der Maur und Denise Kaufmann	200.00	280.00	–	WIP	31-A460F

Hinweis Für unsere Kochlehrgänge Verlangen Sie unseren Prospekt «Küchenkultur und Genuss».



Workshops für Schule und Familie

Vater-Kind-Kochen – mit der Familie geniessen

Mit dem Papa zusammen etwas Feines kochen für die ganze Familie, das ist ein prima Erlebnis. Kinder und Väter verwöhnen ihre Lieben mit den eigenen Kunstwerken.

Zielgruppe Sie möchten gerne mit ihrem Kind etwas Spannendes erleben.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	03.12.2011 / 1x	Sa 10:00-16:10	Denise Kaufmann	90.00	50.00	Workshop	WIP	31-A429H

Hinweis Der Preis versteht sich für einen Vater mit einem Kind.
Weitere Eltern-Kind-Angebote finden Sie im Programm «Meine Familie».

Cleveres Pausenznü

Rechnen, schreiben, lesen, toben oder spielen – der Kinderalltag ist nicht ohne, ob im Kindergarten oder in der Schule. Kinder benötigen ein zweites Frühstück, damit sie sich weiterhin konzentrieren können. Dieser Kurs bietet Ihnen die wichtigsten Informationen rund um das Pausenznü und zeigt auf, wie wichtig diese Zwischenmahlzeiten sind. Sie erhalten Ideen und Anregungen für einen cleveren Pausensnack.

Zielgruppe Sie leiten oder betreuen einen Pausenkiosk oder interessieren sich für dieses wichtige Thema.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	19.11.2011 / 1x	Sa 09:00-11:15	Melanie Ferreira de Almeida	40.00	10.00	Workshop	WIP	31-A437H
	21.04.2012 / 1x	Sa 09:00-11:15	Melanie Ferreira de Almeida	40.00	10.00	Workshop	WIP	31-A437F

Kochen für den Mittagstisch in der Schule

Menüplanung, Einkauf und Umsetzung eines Mittagstisches für Kinder sind eine Herausforderung. Kleine Beiträge, gesunde Kost, die Qualität der Lebensmittel und die Zufriedenheit der Kinder gilt es zu berücksichtigen. Sie lernen, Ihren Mittagstisch praxisorientiert zu planen und durchzuführen.

Zielgruppe Sie leiten oder betreuen einen Mittagstisch oder Sie planen einen Einstieg in diese Tätigkeit.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	03.03.2012 / 2x	Sa 09:00-11:35	Melanie Ferreira de Almeida	50.00	10.00	Workshop	WIP	31-A435F

Kochen im Klassenlager

Gutes Essen ist ein wichtiger Teil für das gute Gelingen eines Klassenlagers. Sie werden in eine sinnvolle Menü- und Einkaufsplanung für ein Klassenlager eingeführt und erhalten konkrete Tipps für Ihr geplantes Lager. Vollwertige und ausgeglichene Kost ist auch mit beschränktem Budget möglich.

Zielgruppe Sie möchten sich als Köchin oder Koch in einem Lagerküchenteam engagieren.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	10.09.2011 / 2x	Sa 09:00-11:35	Melanie Ferreira de Almeida	50.00	10.00	Workshop	WIP	31-A436H

Biodiversität erhalten



Zur biologischen Vielfalt – Biodiversität

2010 war das internationale Jahr der Biodiversität. Darunter versteht man die Gesamtheit aller Lebensformen untereinander – auch wir Menschen gehören dazu. Doch gerade die menschlichen Einflüsse haben einen weltweiten Rückgang dieser biologischen Vielfalt verursacht. Der im Mai 2010 erschienene Bericht «Global Biodiversity Outlook» zeigt auf, dass sich der Zustand der Erde trotz einigen positiven Entwicklungen dramatisch verschlechtert hat.

Unser Ziel muss es sein, die Vielfalt und die wichtigen ökologischen «Dienstleistungen» der Natur, die das Leben auf diesem Planeten erst ermöglichen, auf allen Ebenen intakt zu halten. Landwirtschaft, Fischerei, Tourismus in natürlichen Landschaften, sauberes Wasser für die Gesundheit sind einige Beispiele, die den unverzichtbaren Wert dieser Ressourcen aufzeigen.

Wir alle sind aufgefordert, mit achtsamem Handeln zur Erhaltung unseres Planeten beizutragen.

Mit ihrem Kursangebot will die Fachschule Viventa einen Beitrag zur Idee der Biodiversität leisten. Hier zwei Beispiele:

Im Kochkurs «Mit Ethik und Genuss durch die Schweiz» (Seite 4 in diesem Programm) lernen Sie Produkte kennen, die aus Biosphären-Reservaten des UNESCO-Programms «Mensch und Biosphäre» stammen. Ziel des Programms ist die Entwicklung von Strategien zur nachhaltigen Nutzung der Lebensräume und der Erhaltung der natürlichen Vielfalt.

Im Gartenkurs «Balkonkistchen selber bauen und bepflanzen» (Seite 19 in diesem Programm) lernen Sie, Ihren Balkon zu verschönern und gleichzeitig die Biodiversität in Ihrem Wohnraum zu unterstützen.

Küchenkultur und Genuss	4 – 15
Floristik und Gartenbau	18 – 20
Bewegung und Entspannung	22 – 24
Wohnen und Oekologie	26 – 27
Gemeinschaft und Gesellschaft	28

Floristik und Gartenbau

- 18 Floristik**
- Florales zwischen Sommer und Herbst
 - Grabschmuck
 - Advent: Florale Dekorationen
 - Weihnachten: Florale Dekorationen
 - Grünsträusse mit einer Blume
 - Tulpenräume
 - Blumige Ostern
 - Rosensträusse
-
- 19 Gartenbau**
- Naturnahe Gärten planen und ausführen
 - Naturnahes Gärtnern – Ihr Garten für eine Saison
 - Balkonkistchen selber bauen und bepflanzen
 - Hochbeet mit Mischkultur
- 20**
- Erlebnismittag im Garten für Eltern und Kinder
 - Küchenkräuter zu Hause pflanzen, pflegen und verwenden
 - Essbare Wildbeeren sammeln und nutzen
 - Essbare Wildkräuter am Wegrand
 - Wissen, was wir essen – unsere Nutzpflanzen besser kennenlernen

Lehrpersonen	29
Kinderbetreuung	30
Allgemeine Geschäftsbedingungen	30
Kursorte	31



Floristik

Blumen-Kurse von Brigitte Huber

Brigitte Huber führt Sie mit ihren Blumen-Kursen farbig und vielfältig durch das Jahr! Von «Blumige Ostern» über «Rosensträusse» reicht ihr Angebot bis zu den floralen Dekorationen im Advent und bis Weihnachten. Und wenn die Natur mit Farben einmal etwas zurückhaltender ist, gibt es sogar einen Kurs für Grünsträusse.

Florales zwischen Sommer und Herbst

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	19.09.2011 / 2x	Mo 18:30-21:05	Brigitta Huber	50.00	70.00	-	WIP	31-A600H

Grabschmuck

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	24.10.2011 / 1x	Mo 18:30-21:40	Brigitta Huber	40.00	40.00	-	WIP	31-A603H

Advent: Florale Dekorationen

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	07.11.2011 / 2x	Mo,Di 18:30-21:40	Brigitta Huber	60.00	60.00	-	WIP	31-A604H
	15.11.2011 / 2x	Di 14:00-17:10	Brigitta Huber	60.00	60.00	-	WIP	31-A605H
	15.11.2011 / 2x	Di 18:30-21:40	Brigitta Huber	60.00	60.00	-	WIP	31-A606H

Weihnachten: Florale Dekorationen

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	10.12.2011 / 1x	Sa 09:00-16:10	Brigitta Huber	60.00	60.00	-	WIP	31-A610H

Grünsträusse mit einer Blume

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	16.01.2012 / 2x	Mo 18:30-21:05	Brigitta Huber	50.00	70.00	-	WIP	31-A620H

Tulpenträume

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	05.03.2012 / 2x	Mo 18:30-21:05	Brigitta Huber	50.00	60.00	-	WIP	31-A611F

Blumige Ostern

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	26.03.2012 / 2x	Mo 18:30-21:05	Brigitta Huber	50.00	60.00	-	WIP	31-A615F

Rosensträusse

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	11.06.2012 / 3x	Mo 18:30-21:05	Brigitta Huber	70.00	90.00	-	WIP	31-A630F



Gartenbau

Naturnahe Gärten planen und ausführen

Traditionelle Hausgärten leisten durch ihre naturnahe Gestaltung einen grossen Beitrag zur Erhaltung der Artenvielfalt. Möchten Sie neue Wege gehen, lebendige Gärten gestalten oder den eigenen Garten neu planen oder umgestalten? An zwei Theorie-Nachmittagen wird Ihr Interesse für ökologische Zusammenhänge im eigenen Garten geweckt. Dabei können Sie eine Vielfalt von Flora, Fauna und Lebewesen erleben. An einem Tag arbeiten wir im Garten einer Teilnehmerin oder eines Teilnehmers.

Zielgruppe Sie haben einen eigenen Garten oder Schrebergarten.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	18.01.2012 / 2x	Mi 18:00-20:35	Brigitte Balz	90.00	5.00	Theorie	WIP	31-A641H
	31.03.2012 / 1x	Sa 09:00-17:00				Praxis im Garten		

Naturnahes Gärtnern – Ihr eigenes Gartenbeet für eine Saison

Träumen Sie von Ihrem eigenen Garten? Zwischen Frühlings- und Herbstferien besuchen Sie Ihren eigenen Garten, der ca. 12 m² gross ist, so oft und so lange Sie wollen. Sie pflanzen, pflegen und ernten eigenes, gesundes Gemüse, knackige Salate, einjährige Sommerblumen und Kräuter.

Zielgruppe Sie möchten sich fundierte Grundlagen des biologischen Gärtnerns aneignen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	07.03.2012 / 9x	Mi 18:00-21:10	Brigitte Balz	160.00	60.00	–	WIP	31-A640F

Balkonkistchen selber bauen und bepflanzen

Sie wünschen sich ein perfektes Kistchen speziell für Ihren Balkonplatz? Gemeinsam bauen wir Balkonkistchen aufgrund Ihrer eigenen Massangaben. Entsprechend bepflanzen Sie diese nach dem vorgesehenen Standort mit Blumen und verschiedenen Kräutern.

Zielgruppe Sie haben Freude, Ihren Balkon zu verschönern und wollen die Biodiversität im Wohnraum unterstützen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	21.04.2012 / 1x	Sa 09:00-15:45	Brigitte Balz und Eliane Bass	50.00	nach Bedarf	–	WIP	31-A644F

Hochbeet mit Mischkultur

Hochbeete sind eine Bereicherung für jeden Garten und für viele Plätze in der Stadt. Sie lassen sich fast überall anlegen und individuell bepflanzen. An einem Beispiel erarbeiten wir gemeinsam die Gestaltungsmöglichkeiten, den Aufbau und die Bepflanzung eines solchen Hochbeets mit Mischkultur. Damit Sie Ihr eigenes Gemüsebeet bequem und leicht pflegen können.

Zielgruppe Sie lieben Gemüse und möchten ein eigenes Hochbeet anlegen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	12.05.2012 / 1x	Sa 09:00-12:30	Eliane Bass	40.00	–	–	WIP	31-A647F
	12.05.2012 / 1x	Sa 13:30-17:00	Eliane Bass	40.00	–	–	WIP	31-A648F



Erlebnismittwoch im Garten für Eltern und Kinder

Hellwach und mit allen Sinnen erkunden und geniessen wir die Farben, Formen, Düfte und Geschmäcker des Gartens.

Zielgruppe

Sie möchten gemeinsam mit Ihrem Kind die Natur bewusster erleben.

Kursdaten

BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
31.08.2011 / 1x	Mi 13:00-16:30	Eliane Bass	60.00	20.00	-	WIP	31-A645H
07.09.2011 / 1x	Mi 13:00-16:30	Eliane Bass	60.00	20.00	-	WIP	31-A646H

Hinweis

Der Preis versteht sich für eine erwachsene Person mit Kind.
Weitere Eltern-Kind-Angebote finden Sie im Programm «Meine Familie».

Küchenkräuter zu Hause pflegen und verwenden

Von Anis bis Zitronenthymian ist für jede Mahlzeit ein Kraut gewachsen. In diesem Kurs geht es um die sorgsame Pflege und die richtige Verwendung von Küchenkräutern. Sie erhalten einen guten Überblick über deren Wirkung.

Zielgruppe

Sie möchten mehr über Kräuter, ihre Anwendung und Pflege erfahren.

Kursdaten

BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
12.04.2012 / 2x	Do 18:00-21:10	Ruth Gerber	60.00	-	-	WIP	31-A439F

Essbare Wildbeeren sammeln und nutzen

Lieben Sie Holunderkonfitüre mit Hagebutten oder möchten Sie eine Vogelbeerentinktur oder Ihren Sanddornsaft selber herstellen? Sie möchten gerne selber ernten und lernen, wie Sie mit diesen Beeren schmackhafte Rezepte herstellen und zusätzlich Ihre Gesundheit unterstützen können.

Zielgruppe

Sie interessieren sich für essbare und nicht essbare Wildbeeren.

Kursdaten

BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
28.09.2011 / 1x	Mi 14:00-18:05	Ruth Gerber	50.00	-	Exkursion	Schlieren	31-A440H

Essbare Wildkräuter am Wegrand

Überall auf unseren Wegen begegnen uns essbare Wildkräuter. Sie lernen sie kennen und erfahren, welche Kräuter geschützt oder giftig sind und welche es heute wieder zu entdecken gilt. Wenn wir Wildkräuter ihrer heilenden Wirkung entsprechend zubereiten können, eröffnet sich ein grosser Schatz, kostenlos dargeboten von der Natur.

Zielgruppe

Sie möchten mehr über Wildkräuter erfahren.

Kursdaten

BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
07.06.2012/1x	Do 14:00-18:05	Ruth Gerber	50.00	-	Exkursion	Schlieren	31-A441F

Wissen, was wir essen – unsere Nahrungspflanzen besser kennenlernen

Der Kurs bietet einen vertieften Zugang zu den unzähligen Pflanzen, die unsere Nahrungsgrundlage bilden. Es werden die besonders bedeutenden Pflanzenfamilien und eine Auswahl ihrer wichtigsten Vertreter vorgestellt. Wir befassen uns mit den Inhaltsstoffen und Bauplänen dieser Arten und beleuchten die Bedeutung der verschiedenen Pflanzenteile für die Ernährung. Ergänzend werden wichtige Fragen zu Produktion und Konsum angesprochen und diskutiert.

Zielgruppe

Sie haben Interesse an Botanik und Ernährung, besitzen aber keine speziellen Vorkenntnisse.

Kursdaten

BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
25.10.2011 / 5x	Di 19:00-21:15	Roman von Sury	90.00	30.00	Theorie	WIP	31-A703H

Küchenkultur und Genuss	4 – 15
Floristik und Gartenbau	18 – 20
Bewegung und Entspannung	22 – 24
Wohnen und Oekologie	26 – 27
Gemeinschaft und Gesellschaft	28

Bewegung und Entspannung

- 22 **Atem ist Lebensfluss**
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Fitness ab 50 – Brain Gym
Fitness ab 50 – Frauengruppe
- 23 **Fitness ab 50 – Rückengymnastik**
Hatha – Yoga
Jin Shin Jyutsu® – Gelassenheit ist lernbar
- 24 **Meditation – Energie sammeln und lenken**
Tai Chi Chuan – traditioneller Yang Stil

Lehrpersonen	29
Kinderbetreuung	30
Allgemeine Geschäftsbedingungen	30
Kursorte	31



Atem ist Lebensfluss

Atem-, Stimm- und Körperübungen für mehr Wohlbefinden im Alltag. Mit einfachen Übungen in Ruhe und Bewegung, sitzend und stehend, wird der Atem angeregt und die Empfindungsfähigkeit gefördert. Sie können die Veränderungen durch das Ein- und Ausatmen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene erfahren. Die harmonische Körperspannung führt zu Ausgeglichenheit, Aufmerksamkeit und Gelassenheit im persönlichen Erleben, Wohlbefinden und Selbstbewusstsein nehmen zu. Das hilft Ihnen, die alltäglichen Aufgaben leichter zu erfüllen.

Zielgruppe Sie möchten gerne Ihr Wohlbefinden mit Körper-, Atem- und Stimmübungen verbessern.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	25.10.2011 / 3x	Di 19:00-20:40	Claudia Katz	60.00	–	Schnupperkurs	BT	31-A050H
	15.11.2011 / 7x	Di 19:00-20:40	Claudia Katz	110.00	–	vierzehntäglich	BT	31-A051H
	28.02.2012 / 3x	Di 19:00-20:40	Claudia Katz	60.00	–	Schnupperkurs	BT	31-A050F
	20.03.2012 / 8x	Di 19:00-20:40	Claudia Katz	110.00	–	vierzehntäglich	BT	31-A051F

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie Ihre Gewohnheiten und Grenzen kennen, durchbrechen die Routine und entwickeln neue Lösungen. Sie schärfen Ihre Wahrnehmung, erforschen Ihre Verhaltensmuster und erweitern Ihr Bewegungsrepertoire. In vier Workshops arbeiten Sie an den Themen Becken/Nacken, Körpermitte, Haltung und Gleichgewicht. Sie erreichen mehr Konzentration, Klarheit im Denken und Handeln sowie Leichtigkeit im bewegten Alltag, in Beruf und Sport.

Zielgruppe Sie interessieren sich für die Weisheit körperlicher Lernprozesse.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	19.11.2011 / 1x	Sa 10:00-14:05	Heidi Blessing Rolli	50.00	–	–	BT	31-A010H

Hinweis Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Fitness ab 50 – Brain Gym

Mit Spielen und körperlicher Fitness aktivieren Sie Konzentration und Hirnleistung und verbessern Ihre Lebensqualität.

Zielgruppe Sie möchten fit und beweglich bleiben.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	25.08.2011 / 20x	Do 09:00-09:45	Maja Herzog	130.00	–	–	SSI	31-A021H
	01.03.2012 / 14x	Do 09:00-09:45	Maja Herzog	110.00	–	–	SSI	31-A021F

Fitness ab 50 – Frauengruppe

In diesem Kurs geht es um Beweglichkeit und Fitness, Spannung und Entspannung, Gymnastik von Kopf bis Fuss oder speziell für den Rücken. Die Spiele in der Gruppe fördern die Lust an der Bewegung. Verschiedene Übungen vermitteln Ihnen Ideen, wie Sie sich auch ausserhalb der Kurszeit bewegen können. Damit verbessern und erhalten Sie Ihre geistige und körperliche Fitness.

Zielgruppe Sie möchten mit anderen Frauen Ihre geistige und körperliche Fitness unterstützen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	25.08.2011 / 20x	Do 10:00-10:45	Maja Herzog	130.00	–	–	SSI	31-A020H
	01.03.2012 / 14x	Do 10:00-10:45	Maja Herzog	110.00	–	–	SSI	31-A020F



Fitness ab 50 – Rückengymnastik

Rücken- und Beckenbodengymnastik: In der Gruppe fördern Sie die Lust an der Bewegung und lernen, wie Sie auch ausserhalb der Kurszeit etwas für Ihre Gesundheit tun können.

Zielgruppe Sie sind über 50 und möchten körperlich vital bleiben.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	25.08.2011 / 20x	Do 11:00-11:45	Maja Herzog	130.00	–	–	SSI	31-A023H
	01.03.2012 / 14x	Do 11:00-11:45	Maja Herzog	110.00	–	–	SSI	31-A023F

Hatha – Yoga

Yogaübungen bringen Körper, Seele und Geist in Einklang. Die Unterrichtseinheiten kombinieren Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen. Angestrebt werden eine verbesserte Vitalität und eine Haltung der inneren Gelassenheit.

Zielgruppe Sie lieben die Oase einer tiefen Entspannung.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	24.10.2011 / 13x	Mo 17:15-18:35	Helen Ganz	110.00	–	–	WIP	31-A004H
	26.10.2011 / 12x	Mi 17:00-18:20	Helen Ganz	110.00	–	–	BT	31-A005H
	26.10.2011 / 12x	Mi 18:30-19:50	Helen Ganz	110.00	–	–	BT	31-A006H
	26.10.2011 / 12x	Mi 20:00-21:20	Helen Ganz	110.00	–	–	BT	31-A007H
	05.03.2012 / 12x	Mo 17:15-18:35	Helen Ganz	110.00	–	–	WIP	31-A004F
	07.03.2012 / 16x	Mi 17:00-18:20	Helen Ganz	120.00	–	–	BT	31-A005F
	07.03.2012 / 16x	Mi 18:30-19:50	Helen Ganz	120.00	–	–	BT	31-A006F
	07.03.2012 / 16x	Mi 20:00-21:20	Helen Ganz	120.00	–	–	BT	31-A007F

Jin Shin Jyutsu® – Gelassenheit ist lernbar

Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendealte Heilkunst, bei der Energieblockaden durch Behandlung mit den Händen gelöst werden. Dadurch werden Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert, die Ihre Gesundheit und das Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist unterstützen. Es stärkt Ihre Persönlichkeit und die Selbstwahrnehmung und hilft Ihnen, gelassener und verständnisvoller mit sich selbst und den Mitmenschen umzugehen.

Zielgruppe Sie möchten selbstständig bleiben.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	13.09.2011 / 5x	Di 19:00-21:35	Esther Schilling	110.00	–	Schnupperkurs	BT	31-A030H
	15.09.2011 / 9x	Do 19:00-21:35	Esther Schilling	180.00	25.00	vierzehntäglich	BT	31-A032H
	22.11.2011 / 10x	Di 19:00-21:35	Esther Schilling	200.00	25.00	Basiskurs	BT	31-A031H
	28.02.2012 / 6x	Di 19:00-21:35	Esther Schilling	120.00	–	Schnupperkurs	BT	31-A030F
	01.03.2012 / 9x	Do 19:00-21:35	Esther Schilling	180.00	25.00	vierzehntäglich	BT	31-A032F
	10.04.2012 / 10x	Di 19:00-21:35	Esther Schilling	200.00	25.00	Basiskurs	BT	31-A031F



Meditation – Energie sammeln und lenken

Sie erfahren die Wirkung von Meditation auf Körper, Geist und Psyche. Dabei lernen Sie verschiedene Meditationsformen kennen. Im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen üben Sie, Gedanken zur Ruhe zu bringen, den Geist auf einen Punkt zu lenken, Energie zu sammeln und Ruhe zu empfinden. Ziel ist es, für Sie ein Meditationsprogramm zusammenzustellen, das Sie im Alltag anwenden können.

Zielgruppe Sie möchten Abschalten und Auftanken lernen und sind bereit, sich auf Ihre Innenwelt einzulassen.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	27.08.2011 / 4x	Sa 09:00-12:30	Emanuel Haselbach	100.00	–	–	BT	31-A035H
	03.03.2012 / 4x	Sa 09:00-12:30	Emanuel Haselbach	100.00	–	–	BT	31-A035F

Tai Chi Chuan – traditioneller Yang Stil

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter und mit dem philosophischen Hintergrund des Taoismus. Langsame und fließende Bewegungen vermitteln Gelassenheit und innere Ruhe, sie regen die Lebenskraft an, fördern Konzentration, Ausdauer und die Vitalität. Es ist weder eine besondere Ausrüstung noch Lebensweise erforderlich, und nahezu jeder Ort eignet sich zum Üben.

Zielgruppe Sie mögen sanfte Bewegungsabläufe ohne abrupten oder anstrengenden Elementen. Grundkurs oder ähnliche Vorkenntnisse sind für den Semesterkurs erwünscht.

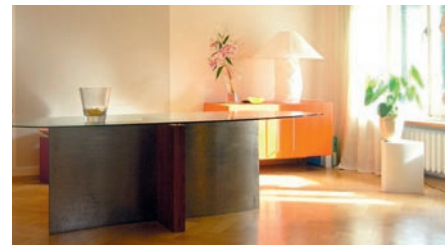
Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	13.09.2011 / 8x	Di 07:00-08:20	Markus Haussmann	80.00	–	Schnupperkurs	WIP	31-A001H
	13.09.2011 / 8x	Di 08:30-09:50	Markus Haussmann	80.00	–	Schnupperkurs	WIP	31-A002H
	28.02.2012 / 15x	Di 07:00-08:20	Markus Haussmann	120.00	–	Semesterkurs	WIP	31-A001F
	28.02.2012 / 15x	Di 08:30-09:50	Markus Haussmann	120.00	–	Semesterkurs	WIP	31-A002F

Küchenkultur und Genuss	4 – 15
Floristik und Gartenbau	18 – 20
Bewegung und Entspannung	22 – 24
Wohnen und Oekologie	26 – 27
Gemeinschaft und Gesellschaft	28

Wohnen und Oekologie

- 26 **Das eigene Zuhause wohlig und schön einrichten**
Die Wirkung von Räumen – Wohnpsychologie
Licht und Leuchten wirkungsvoll einsetzen
Wohnen mit Farbe – farbige Räume
- 27 **Garderobe für Männer – Kleider auswählen und pflegen**
Mehr Freizeit durch Home-Management im Haushalt
Mehr Freizeit durch Office-Management

Lehrpersonen	29
Kinderbetreuung	30
Allgemeine Geschäftsbedingungen	30
Kursorte	31



Das eigene Zuhause wohlig und schön einrichten

Sie kennen es: An einem Ort fühlen Sie sich wohl und entspannt. An einem anderen Ort, obwohl schön fürs Auge, fehlt diese Gemütlichkeit. Sie können jedoch nicht sagen, warum. Sie erfahren, wie Sie sich in Ihrem Zuhause wohlig und schön einrichten können. Sie lernen, Möbel geschickt zu stellen und Beleuchtung effektiv einzusetzen. Sie lassen mit Ihrer Wahl von Farben die Atmosphäre entstehen, die Sie sich wünschen, ebenso mit Bildern, Stoffen, Pflanzen und Accessoires.

Zielgruppe Sie lieben ein schön und wohlig eingerichtetes zu Hause.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	05.11.2011 / 3x	Sa 09:00-13:05	Béatrice Ruef	90.00	20.00	-	WIP	31-A504H
	03.03.2012 / 3x	Sa 09:00-13:05	Béatrice Ruef	90.00	20.00	-	WIP	31-A504F

Die Wirkung von Räumen – Wohnpsychologie

Zwischen Räumen und unserem Befinden und Verhalten besteht ein Zusammenhang. Diesem gehen wir nach mittels Versuchen, Beobachtung und vertiefter Wahrnehmung. Erkenntnisse aus Raumpychologie und Feng Shui werden eingebracht. Ziel ist es, dass Sie das gewonnene Wissen in Ihren eigenen Räumen umsetzen können.

Zielgruppe Sie interessieren sich für Zusammenhänge von Räumen und deren Einflüsse auf die Bewohnerinnen und Bewohner.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	21.01.2012 / 1x	Sa 09:30-14:50	Béatrice Ruef	50.00	20.00	-	WIP	31-A505H

Licht und Leuchten wirkungsvoll einsetzen

Die Atmosphäre in Ihren Räumen entsteht mit der Beleuchtung. Wir prüfen diese Behauptung mittels Lichtexperimenten. Wir gehen auf die verschiedenen Anforderungen an das Licht im Raum ein. Sie verschaffen sich Orientierung im Beleuchtungs-Angebot. Für Ihr Heim bestimmen Sie die schönsten Lichtquellen und -varianten.

Zielgruppe Sie möchten mehr über den geschickten Einsatz von Licht und Leuchten im eigenen Heim erfahren.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	08.10.2011 / 1x	Sa 09:00-13:05	Béatrice Ruef	50.00	20.00	Workshop	WIP	31-A503H

Wohnen mit Farbe – farbige Räume

Licht und Farbe bedeuten Leben. Farbe stimuliert Sie ganz unterschiedlich. Sie tauchen ein ins Reich der Farben und lernen Farbwirkungen kennen. Sie untersuchen raffinierte Farbkombinationen und finden Ihre liebsten Farben für Ihr Zuhause.

Zielgruppe Sie mögen Farben und haben Interesse an deren Wirkung beim Einrichten.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	12.05.2012 / 1x	Sa 09:30-15:35	Béatrice Ruef	50.00	40.00	Workshop	WIP	31-A507F



Garderobe für Männer – Kleider auswählen und pflegen

Geschäftsmeeting, Geburtstagsparty, Event oder Date – gekonnt wählen Sie aus Ihrem Kleiderschrank oder kaufen das Passende ein. Sie lernen Tricks, Ihre Garderobe zu pflegen und aufzubewahren.

Zielgruppe Sie möchten Ihr Outfit bewusster gestalten und pflegen können.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	26.03.2012 / 1x	Mo 18:30-20:45	Marie-Thérèse Miller	40.00	–	–	WIP	31-A509F

Hinweis Auf Wunsch können Sie eine persönliche Beratung vereinbaren.

Mehr Freizeit durch Home-Management im Haushalt

Effiziente Haushaltsführung lässt sich lernen. Verschiedene Tricks und Techniken strukturieren die verschiedensten Aufgaben einfacher. Ihr gut organisierter Haushalt bereitet Ihnen Freude und schafft mehr Freiraum für Familie, Freunde und Hobbys.

Zielgruppe Sie möchten Ihren Haushalt zeitlich und organisatorisch in den Griff kriegen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	23.08.2011 / 8x	Di 18:00-20:35	Helene Karrer-Davaz	120.00	115.00	–	WIP	31-A506H
	28.02.2012 / 8x	Di 18:00-20:35	Petra Goldinger Hahn	120.00	115.00	–	WIP	31-A506F

Mehr Freizeit durch Office-Management

Ordnung und Sicherheit in Ihrem Büro zu Hause ist möglich, indem Sie sich etwas Zeit nehmen und lernen, eine geeignete Planung und Strukturen einzuführen. Sie gewinnen damit den Überblick über den persönlichen Papierkram. Dank einem einfachen System liegen die Unterlagen dann bereit, wenn sie benötigt werden, sei es für die Steuererklärung oder die fälligen Rechnungen.

Zielgruppe Sie möchten mehr Übersicht und Zeitgewinn für Ihr Büro zu Hause. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	08.11.2011 / 4x	Di 18:00-20:35	Petra Goldinger Hahn	80.00	120.00	–	WIP	31-A508H
	08.05.2012 / 4x	Di 18:00-20:35	Helene Karrer-Davaz	80.00	120.00	–	WIP	31-A508F

Küchenkultur und Genuss	4 – 15
Floristik und Gartenbau	18 – 20
Bewegung und Entspannung	22 – 24
Wohnen und Oekologie	26 – 27
Gemeinschaft und Gesellschaft	28

Gemeinschaft und Gesellschaft

Religionen verstehen – Judentum, Christentum und Islam erleben

Sie erfahren aus erster Hand mehr über Judentum, Christentum und Islam. Das Ziel ist das friedliche Zusammenleben durch gegenseitiges Verstehen, jenseits von Extremismus. Sie nehmen teil an einem gleichberechtigten, respektvollen und auch kritischen Austausch, der eine grosse Bereicherung für das Zusammenleben im Alltag ermöglicht.

Zielgruppe Sie interessieren sich für die verschiedenen Religionen und möchten einen Beitrag zum friedlichen Zusammenleben leisten.

Kursdaten	BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	KURSLEITUNG	PREIS	MATERIAL	HINWEIS	KURSORT	KURSNUMMER
	15.09.2011 / 3x	Do 18:30-21:05	Rifa'at Lenzin, Hanspeter Ernst und Michel Bollag	70.00	–	–	WIP	31-A721H
	12.03.2012 / 3x	Mo 18:30-21:05	Rifa'at Lenzin, Hanspeter Ernst und Michel Bollag	70.00	–	–	WIP	31-A721F

Hinweis Der Kurs wird zusammen mit dem Zürcher Lehrhaus durchgeführt.

Lehrpersonen	29
Kinderbetreuung	30
Allgemeine Geschäftsbedingungen	30
Kursorte	31

Auf der Maur Romy

Dipl. Hauswirtschaftslehrerin, minueltern-Trainerin

Balz Brigitte

Primarlehrerin, Beraterin für naturnahe Gärten

Bass Eliane

Lehrbeauftragte Gartenbau, dipl. Erwachsenenbildnerin SVEB-Zertifikat

Blaser Katharina

Dipl. Hauswirtschaftslehrerin

Blessing Rolli Heidi

Feldenkrais Practitioner SFV, dipl. Physiotherapeutin

Bleuler Brigitte

Dipl. Hauswirtschaftslehrerin

Bohmert Annegret

Dipl. Hauswirtschaftslehrerin, dipl. Erwachsenenbildnerin NW EDK

Bollag Michel

lic. phil, Psychologie, Philosophie und Pädagogik; Torastudium

Ernst Hanspeter

Dr. theol., Leiter der Stiftung Zürcher Lehrhaus, Spezialgebiet Christentum und Friedensarbeit

Ferreira de Almeida Melanie

Dipl. Ernährungsberaterin SHS, Köchin, Erwachsenenbildnerin SVEB-Zertifikat

Ganz Helen

Dipl. Yogalehrerin YS, Erwachsenenbildnerin SVEB-Zertifikat

Gerber Ruth

Gärtnerin, Dipl. Kräuterfachfrau, Erwachsenenbildnerin SVEB-Zertifikat

Goldinger Hahn Petra

Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin HHF, Coach, HomeManagerin

Haselbach Emanuel

lic. phil, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Haussmann Markus

Lehrer der Taiji Akademie Meister Frieder Anders, Frankfurt

Herzog Maja

Erwachsenenbildnerin SVEB-Zertifikat, Expertin Erwachsenensport

Holzgang Dagmar

Dipl. Hauswirtschaftslehrerin, Ernährungsberaterin, Ausbilderin eidg. FA

Huber Brigitta

Floristin mit eigenem Blumengeschäft

Karrer-Davaz Helene

Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin HHF, Coach, HomeManagerin

Katz Claudia

Dipl. Atemtherapeutin SBAM

Kaufmann-Fasel Denise

Dipl. Ernährungsberaterin SHS, Köchin, Diätköchin, Erwachsenenbildnerin SVEB-Zertifikat

Lenzin Rifa'at

Lic. phil, Islamwissenschaft

Meier Hans

Sherry-Spezialist

Miller Marie-Thérès

Dipl. Handarbeits- und Hauswirtschaftslehrerin

Olujic Ljiljana-Anita

Ayurveda Therapeutin, Erwachsenenbildnerin SVEB-Zertifikat

Redding Karin

Dipl. Turn - und Sportlehrerin, dipl. Ernährungsberaterin SHS, Erwachsenenbildnerin SVEB-Zertifikat

Ruef Béatrice

lic. phil, Psychologie, Wohn - und Einrichtungsberaterin

Schilling Esther

Erwachsenenbildnerin KAEB, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Studer Doris Verena

Dipl. Ernährungsberaterin HF, Köchin, Buchautorin

Von Sury Roman

Dr. phil. Biologie SVU

Kinderbetreuung



Kursorte
Wipkingen und
Brunnenturm

Möchten Sie einen unserer Kurse besuchen, haben aber keine Kinderbetreuung? Von Montag bis Freitag steht Ihnen tagsüber an unseren Kursorten Wipkingerplatz (WIP) und Brunnenturm (BT) eine Betreuung für Kinder bis zum Kindergartenalter zur Verfügung. Die Kosten betragen für das erste Kind 50% und für jedes weitere 25% des Kursgeldes. Eine Anmeldung ist unerlässlich. Die Kosten für die Kinderbetreuung werden für die gesamte Kursdauer entrichtet. Anmeldung: telefonisch beim Kundencenter unter Telefon 044 446 43 43.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Bestätigung / Einzahlung

Aufgrund Ihrer verbindlichen Anmeldung und bei Zustandekommen des Kurses erhalten Sie vor Kursbeginn einen Einzahlungsschein mit Kursausweis. Bitte verwenden Sie ausschliesslich unseren Einzahlungsschein und beachten Sie die vorgegebene Zahlungsfrist.

Abmeldung

Bei Abmeldung vor Kursbeginn wird das Kursgeld, unter Abzug von 20% Umtriebsentschädigung (mindestens Fr. 20.-), zurückerstattet. Nach Kursbeginn erfolgt in der Regel keine Rückerstattung.

Kursgeld

Die aufgeführten Kursgelder sind massgebend für Teilnehmende mit Wohnsitz in der Stadt Zürich. Für Kursteilnehmende mit Wohnsitz in den übrigen Gemeinden des Kantons Zürich erhöht sich das Kursgeld um 50%, für solche mit Wohnsitz ausserhalb des Kantons Zürich um 100%.

Kursgeldermässigung /-erlass

Das Kursgeld kann für Personen mit Wohnsitz in der Stadt Zürich mit geringem Einkommen ermässigt oder erlassen werden. Verlangen Sie das Gesuchsformular beim Kundencenter.

Rabatt

Jugendliche und junge Erwachsene bis zur Vollendung des 20. Altersjahres, Schülerinnen und Schüler in Vollzeitausbildung, Lernende, Studierende, Erwerbslose und Inhaber/-innen der Kulturlegi sowie Personen mit den Ausweisen «F», «N» oder «S» erhalten 50% Rabatt auf das Kursgeld. Der Anspruch ist gleichzeitig mit der Anmeldung mittels Kopie eines entsprechenden Ausweises zu belegen.

Kursabsage

Bei Absage eines Kurses werden die Angemeldeten orientiert. Das Kursgeld wird ohne Abzug zurückerstattet. Umbuchungen in andere Kurse sind gebührenfrei möglich.

Versicherung

Die Fachschule Viventa und Kursleitung übernehmen keine Haftung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Städtische Rechtsgrundlage

Die Regelungen basieren auf dem «Reglement über die Kursgelder», das vom Stadtrat am 20.01.1993 erlassen, am 05.10.1994 und am 10.07.1996 abgeändert wurde.

Stand Mai 2010

Anmeldungen für Frühjahr 2012

Für fortlaufende Quartals- und Semesterkurse, die nach dem 27. Februar 2012 beginnen, können wir Anmeldungen frühestens ab 1. Dezember 2011 definitiv bestätigen. Bis zu diesem Zeitpunkt nehmen wir gerne provisorische Anmeldungen entgegen. Bei Fragen kontaktieren Sie bitte unser Kundencenter, Telefon 044 446 43 43.

Anmeldeschluss

In der Regel wird 14 Tage vor Kursbeginn über die Durchführung entschieden.

Materialgeld

Wo kein Materialgeld vermerkt ist, wird das Material nach Aufwand verrechnet.



KURSORT	SCHULHAUS	STRASSE	PLZ/ORT	TRAM	BUS
1 WIP	Wipkingen	Wipkingenplatz 4	8037 Zürich	4 13	33 72
2 BT	Brunnenturm (Altstadt)	Obere Zäune 26	8001 Zürich	3 4 5 8 9 15	31
3 DOR	Dorflinde (Oerlikon)	Schwamendingerstr. 39	8050 Zürich	10 14	62
4 KGS	Schwamendingen	Kirchgemeindehaus, Stettbachstr. 58	8051 Zürich	7 9	-
5 SBE	Fluntern	Spital Bethanien, Toblerstr. 51	8044 Zürich	5 6	33
6 GZ	GZ Buchegg	Bucheggstr. 93	8057 Zürich	11 15	32 40 69 72
7 SSI	Wiedikon	Sihlhölzli, Manessestr. 1	8003 Zürich	9 14	66 76 215 220 235 245
8 TRB	Albisrieden	Triemli B, Triemlistr. 45	8047 Zürich	3	80
9 WEN	Wengi	Kernstr. 11	8004 Zürich	2 3	32

Impressum

Druck
gedruckt auf Recycling-Papier

Layout
Bodmer Jaray Design GmbH, Wolfhausen/ZH

Fotos
Aurelia Bohmert, Zürich



meine Familie

Aktiv Eltern sein, Mutter sein, Vater sein, Grosseltern sein – darum geht es in den Angeboten unseres Programms «meine Familie». Es geht darum, Familie bewusst zu erleben, Erziehung zu gestalten, Kinder zu verstehen, Zukunft gemeinsam zu formen und neue Wege bei Konflikten zu finden. Es geht um frühe Förderung, um die Beziehung Eltern/Kinder und auch um die Schule.



mein Stil

In allen Angeboten unseres Programms «mein Stil» geht es darum, schöne Dinge selber herzustellen, zu gestalten und sich darüber zu freuen. Sie finden in unseren Kursen Ihren persönlichen Stil und können diesen weiter entwickeln, sei es bei der Herstellung von modischen Kleidern, individuellem Schmuck oder beim Einrichten der eigenen Wohnung.

Die Schule fürs Leben

Stadt Zürich
 Fachschule Viventa
 Wipkingerplatz 4
 CH-8037 Zürich

Telefon 044 446 43 43
 Fax 044 446 43 50

viventa@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/viventa-erb



Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
 Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
 Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua