



Kurs-Programm 2020

Winter/Frühling



insieme

Bildungsklub Aargau

4. insieme Sponsorenlauf

zugunsten von Menschen mit Behinderung



Samstag 9. Mai 2020

Sportanlage Aue in Baden

Wir freuen uns, wenn Sie wieder dabei sind!

Informieren und motivieren Sie auch Ihre Familie und Ihre Freunde!
Oder machen Sie Firmen und Vereine darauf aufmerksam.

Anmeldung für Läufer und Sponsoren ab Februar 2020:

Online-Anmeldung: www.insieme-sponsorenlauf.ch
Per E-Mail: info@bildungsclub-aargau.ch

Auskünfte:

insieme Bildungsclub Aargau, Tel 077 532 80 67



**Wir sind dabei!
Und Sie?**

Informationen

Anmeldung

insieme Bildungsclub Aargau
Eulenweg 59
5400 Baden
Tel 077 532 80 67
Erreichbar: Montag, Dienstag, Donnerstag
info@bildungsclub-aargau.ch
www.insieme-bildungsclub-aargau.ch

Leitung

Franziska Schnetzer

Trägerschaft

insieme Region Baden-Wettingen
Geschäftsstelle
St. Bernhardstrasse 38
5430 Wettingen
Tel 056 437 48 88
info@insieme-baden-wettingen.ch
www.insieme-baden-wettingen.ch

insieme Vereine im Kanton Aargau

- insieme Aarau-Lenzburg
www.insieme-aarau-lenzburg.ch
- insieme Region Brugg-Windisch
www.insieme-rbw.ch
- insieme Zurzach und Umgebung
insieme-reg.-zuzach@bluewin.ch
- insieme Freiamt
www.insieme-freiamt.ch
- insieme Rheinfelden
www.insieme-rheinfelden.ch

Produktion

Redaktion: Franziska Schnetzer
Foto Titelseite: Tobias Erne
Gestaltung/DTP: André Signer, Würenlingen
Druck: Schmaeh Offset & Repro AG, Ehrendingen
Auflage: 2'100 Exemplare



Übersicht Kurs-Programm Winter/Frühling 2020

Kurs-Ort / Kurs	Tag	Seite
Aarau		
Schreiben am Computer	Montag	1
Geld und Rechnen	Dienstag	2
Tagebuch schreiben	Samstag	3
Tanzen und Bewegen	Dienstag	4
Rega – Die Rettungs-Flugwacht	Donnerstag	5
Fotografieren im Zoo	Samstag Sonntag	6
Spuren von Gott	Mittwoch	7
Wünsche – Träume – Sehnsüchte	Samstag	8
Kochen macht Spass	Samstag	9
Lenzburg		
Mal-Werkstatt	Montag	10
Näh-Atelier – Stoff-Taschen gestalten	Samstag	11
Oberentfelden		
Wasser-Gymnastik	Dienstag	12
Zetzwil		
Wahrnehmen – Spielen – Erfahren	Mittwoch	13
Stein		
Erzählen – Schreiben – Lesen – Spielen	Dienstag	14
Computer Grund-Kurs	Freitag	15
Wahrnehmen – Spielen – Erfahren	Samstag	16
Begegnung mit Hunden	Donnerstag	17
Frick		
Italienische Küche	Samstag	18
Baden		
Vorkurs Lesen und Schreiben	Donnerstag	19
Lesen – Schreiben – Zahlen	Donnerstag	20
Ich möchte schlagfertig sein – aber wie?	Mittwoch	21
Computer-Werkstatt für Fortgeschrittene	Freitag	22
Englisch Grund-Stufe Kurs A	Freitag	23
Englisch Fortsetzungs-Kurs Kurs B	Freitag	23
Jassen – eine Einführung	Samstag	24

Weiterbildung für Menschen
mit besonderen Lernbedürfnissen

Kurs-Ort / Kurs	Tag	Seite
Baden		
Liebe – Freundschaft – Sexualität	Samstag	25
Power Yoga	Dienstag	26
Begegnung mit Hunden	Sonntag	27
Schön schminken lernen	Samstag	28
Spuren von Gott	Dienstag	29
Wettingen		
Gesangs-Unterricht – Ihre Stimme	Dienstag	30
Tanzen und sich bewegen	Mittwoch	31
Theater-Kurs	Donnerstag	32
Brugg		
Gespräche am runden Tisch	Mittwoch	33
Wohlen		
Osterhäbli backen – Oster-Dekorationen basteln	Samstag	34
Freude am Kochen Kurs A	Montag	35
Freude am Kochen Kurs B	Montag	35
Entspannen und Sein	Mittwoch	36
Zofingen		
Malen – Natur-Studien	Donnerstag	37
Tanzen ist Träumen mit dem Körper	Donnerstag	38
Kochen macht Spass!	Samstag	39
Das Kultur-Lokal OXIL – ein Blick hinter die Kulissen	Donnerstag	40
Block-Kurse		
Gontenschwil: 3 Tage rund um Pony und Pferd	Freitag Samstag Sonntag	41
Herzberg: Trommeln – Tanzen – Singen	Samstag Sonntag	42
Geführtes Pferde-Trekking durch den Jurapark Aargau	Mo Di Mi Do	43
Tages-Ausflüge ab Aarau		
Unterwegs in den Sommer-Ferien	Mo Di Do Fr	44
Kurs-Anmeldungen		
		46

Kurs 1



Ort

Berufsschule Scala
Mühlemattstrasse 44
5000 Aarau
Nähe Stadt-Museum



Leitung

Monika Capaul
Tel 076 453 14 91

Kosten

Fr. 250.—

Anmelde-Schluss

10. Februar 2020

Schreiben am Computer

Sie schreiben gerne am Computer.
Sie lernen im Word Texte schreiben.
Sie wenden verschiedene Schriften an.
Sie suchen Bilder im Internet.
Sie gestalten Einladungs-Karten.
Sie arbeiten mit dem Korrektur-Programm.
Sie lernen das Paint-Programm kennen.

Mitbringen

A4-Ordner mit 6-teiligem Register,
Schreibzeug

Daten

Montag, 17.45 bis 19.45 Uhr

Februar	24.
März	02. / 09. / 16. / 23. / 30.
April	20. / 27.
Mai	04. / 11.

Kurs 2



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Monika Capaul
Tel 076 453 14 91

Kosten

Fr. 200.—
plus Fr. 15.90 für Buch
«Geld und Kauf»

Anmelde-Schluss

10. Februar 2020

Geld und Rechnen

Um Geld zu verdienen braucht es Arbeit.
Damit das Geld reicht, muss man rechnen.
Sie erstellen ein Budget.
Sie können das Rück-Geld überprüfen.
Sie haben schon vom Einkaufen
im Internet gehört.
Dazu braucht es eine Kredit-Karte.
Sie kennen die Gefahren, wenn man
Schulden macht.
Sie wissen, wie man Einzahlungen macht.

Voraussetzung:

Sie können kurze Sätze lesen.

Mitbringen

A4-Ordner mit 6-teiligem Register,
Taschen-Rechner, Schreib-Zeug

Daten

Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

Februar	25.
März	03. / 10. / 17. / 24. / 31.
April	21. / 28.
Mai	05. / 12.

Kurs 3



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Stefanie Schär
Tel 076 472 94 80

Kosten

Fr. 126.—

Anmelde-Schluss

20. Februar 2020

Tagebuch schreiben

Tagebuch schreiben macht glücklich!
Sie schreiben über Ihre Erlebnisse.
Sie schreiben Ihre Träume und Wünsche auf.
Sie erhalten Schreib-Tipps.
Dieser Kurs ist für alle, die gerne schreiben.

Voraussetzung:

Sie können Wörter oder kurze Sätze schreiben.

Mitbringen

Heft, Tagebuch, Schreib-Zeug, Farb-Stifte

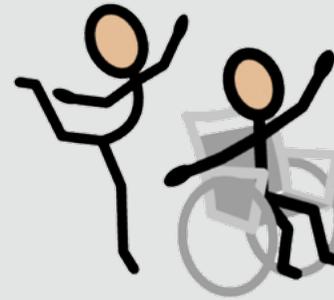
Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

März 07. / 28.

April 04. / 25.

Kurs 4



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Jacqueline Rüede
Tel 079 359 81 73

Kosten

Fr. 220.—

Anmelde-Schluss

18. Februar 2020

Tanzen und Bewegen

Sie tanzen und bewegen sich zu Musik.
Sie machen Übungen,
die Ihre Beweglichkeit fördern.
Sie tanzen mit Materialien wie Tüchern
oder Bällen.
Sie probieren neue Bewegungen aus.
Wohltuende Massagen schenken Ihnen
Entspannung.
Beweglicher und entspannter kehren Sie
in den Alltag zurück.

Mitbringen

Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

Daten

Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

März 03. / 10. / 17. / 24.

April 14. / 21. / 28.

Mai 12. / 19. / 26.

Kurs 5



Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Judith Hostettler
Tel 076 402 35 61

Kosten

Fr. 198.—
Eintritt ins Verkehrs-Haus
inbegriffen
Plus Billett nach Luzern

Anmelde-Schluss

20. April 2020

Rega – die Rettungs-Flugwacht

Die Rega rettet mit dem Helikopter Menschen in Not.

Sie erfahren, wie eine Rettung abläuft.

Sie schauen Rega-Filme an.

Wir besuchen gemeinsam die Rega-Ausstellung im Verkehrs-Haus in Luzern.
Wir schauen den Rega-Jet von innen an.
Wir reden über Erste Hilfe Massnahmen.

Mitbringen

Geld für Pausen-Getränk

Daten

Donnerstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

Mai 07. / 14. / 28.

Juni 11. / 18. / 25.

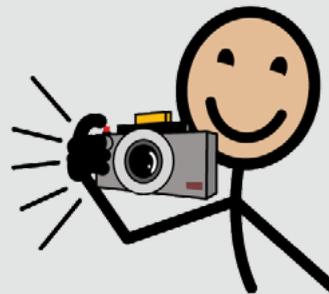
Ausflug ins Verkehrs-Haus nach Luzern:

Donnerstag, 13.00 bis 18.30 Uhr

Juni 04.

Kurs 6

Wochenend-Kurs



Ort

Besammling
Samstag und Sonntag:
Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Marianne Kesselring
Tel 079 222 48 54
Anina Kesselring

Kosten

Fr. 123.—
plus Billett nach Zürich

Anmelde-Schluss

10. April 2020

Fotografieren im Zoo

Wollten Sie schon immer ein Foto von ihrem Lieblings-Tier?

Sie lernen, wie Affen hinter Glas-Scheiben fotografiert werden.

Sie beobachten die Tiere und lernen in der Natur fotografieren.

Am Sonntag schauen wir die Fotos gemeinsam an.

Wir klären Fragen zur Bedienung Ihrer Kamera.

Sie erhalten wertvolle Tipps.

Mitbringen

Digitale Kamera, Smartphone oder iPhone, Picknick für den Samstag-Mittag

Daten

Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr

April 25.

Sonntag, 10.00 bis 13.00 Uhr

April 26.

Kurs 7



Spuren von Gott

Was ist der Sinn meines Lebens?
Was gibt mir Hoffnung?
Wie kann ich Gott hören?
Solche Fragen stellen sich viele Menschen.
Wir suchen miteinander nach Antworten:
Wir hören Geschichten aus der Bibel.
Wir reden miteinander.
Wir meditieren.
Wir malen oder arbeiten mit Ton.
Angehörige aller Religionen sind
willkommen.

Hinweis

Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

Daten

Mittwoch, 17.45 bis 20.00 Uhr

Februar 19. / 26.

März 04. / 11.

Ort

Fachstelle Pastoral
bei Menschen
mit Behinderung
Feerstrasse 2
5000 Aarau



Leitung

Rita Mathis
Tel 079 901 39 29

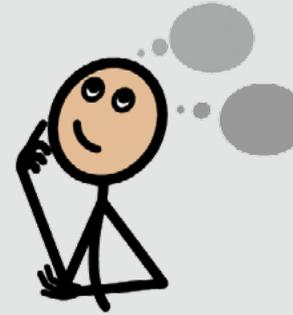
Kosten

Fr. 40.—

Anmelde-Schluss

3. Februar 2020

Kurs 8



Wünsche – Träume – Sehnsüchte

Sie schauen die eigenen Wünsche,
Träume und Sehnsüchte an.
Sie nehmen sich Zeit, Ihre Wünsche und
Sehnsüchte besser kennenzulernen.
Sie erzählen und hören anderen
Menschen zu.
Mit Hilfe von Bildern und Musik kommen
Sie den eigenen Träumen näher.
Sie überlegen, wie Sie Ihre Träume
erfüllen können.

Mitbringen

Schreib-Material, Farb-Stifte, Schere

Ort

Klubschule Migros Aarau
Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau



Leitung

Silvia Bässler
Tel 079 365 56 29

Kosten

Fr. 126.—

Anmelde-Schluss

9. März 2020

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

März 28.

April 25.

Mai 16.

Juni 13.

Kurs 9



Ort

Schulküche
Oberstufen-Schulhaus
Schachen 29
5000 Aarau



Leitung

Christine Isenring
Tel 079 632 01 16
Deborah Isenring

Kosten

Fr. 147.—

Anmelde-Schluss

6. April 2020

Kochen macht Spass

Sie lernen neue Ess-Kulturen kennen.
Aus jedem Land gibt es spezielle
Gerichte.

Sie kochen weltbekannte Rezepte aus
unseren Nachbar-Ländern.

Kennen Sie Kaiserschmarrn?

Wir degustieren die Gerichte gemeinsam
und essen wie Gott in Frankreich.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

April 25.

Mai 16. / 30.

Juni 06.

Kurs 10



Ort

Orte zum Leben
Tiliastrasse 2
5600 Lenzburg



Leitung

Simone Mosch
Tel 079 820 50 21

Kosten

Fr. 140.—

Anmelde-Schluss

24. Februar 2020

Mal-Werkstatt

Sie tauchen in die Welt der Farben ein.
Sie probieren verschiedene
Techniken aus.

Sie malen, zeichnen und drucken.
Sie gestalten verschiedene Bilder
auf Papier.

Mitbringen

Mal-Schürze oder altes Hemd

Daten

Montag, 15.00 bis 17.00 Uhr

März 09. / 16. / 23. / 30.

April 20. / 27.

Mai 04.

Kurs 11

Tages-Kurs



Ort

Näh-Atelier Caro Hill
Wisa Gloria
Sägestrasse 44
5600 Lenzburg



Leitung

Caro Hill
Tel 078 625 38 99
Priska Schmid
Tel 076 531 70 97

Kosten pro Kurs

Fr. 95.—
Material inbegriffen

Anmelde-Schluss

Workshop A:
10. Februar 2020
Workshop B:
16. März 2020

Näh-Atelier Stoff-Taschen gestalten

Sie gestalten eine Stoff-Tasche.
Bei der Gestaltung dürfen Sie kreativ sein.
Sie lernen Nähen – von Hand oder
an der Näh-Maschine.
Dabei können Sie verschiedene Techniken
anwenden.
Es entstehen dabei schöne Muster
und Stickereien.

Mitbringen

Lunch und Pausen-Getränk

Datum Workshop A

Samstag, 10.00 bis 14.30 Uhr

Februar 29.

Datum Workshop B

Samstag, 10.00 bis 14.30 Uhr

April 04.

Kurs 12



Ort

Hallenbad Entfelden
Grenzweg 33
5036 Oberentfelden
Fahrmöglichkeit ab
Wohnheim OzL in Staufen



Leitung

Ursula Salm
Tel 079 665 94 02
Daniela Wiederkehr
Tel 079 526 05 16

Kosten

Fr. 176.—

Anmelde-Schluss

3. Februar 2020

Wasser-Gymnastik

Wasser-Gymnastik ist eine
gelenkschonende Trainings-Form.
Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt.
Die Ausdauer wird gesteigert.
Sanfte Übungen fördern die Beweglichkeit.
Mit dem Wasser vertraut sein stärkt die
Selbstsicherheit.

Dieser Kurs ist für Schwimmer und
Nicht-Schwimmer geeignet.

Achtung:

Der Kurs findet neu in Oberentfelden statt.

Mitbringen

Bade-Anzug, Bade-Tuch, Unter-Wäsche,
Shampoo, Dusch-Mittel, Haar-Bürste

Daten

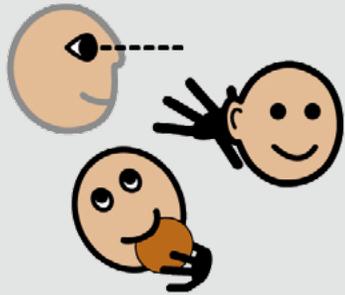
Dienstag, 14.45 bis 16.45 Uhr

Februar 25.

März 03. / 10. / 17. / 24. / 31.

April 21. / 28.

Kurs 13



Ort

Stiftung Schürmatt
Schürmattstrasse 589
5732 Zetzwil



Leitung

Emma Müller
Tel 056 491 16 45
Ursula Brack

Kosten

Fr. 126.—

Anmelde-Schluss

3. Februar 2020

In Zetzwil: Wahrnehmen – Spielen – Erfahren

Sie spüren, hören und sehen Neues und Bekanntes.

Auf spielerische Art werden die Sinne stimuliert.

Sie können Spannendes entdecken und erfahren.

Der Kurs ist für Menschen mit schweren Beeinträchtigungen.

Wenn nötig werden Sie von einer Bezugs-Person begleitet.

Hinweis

Pausen-Getränk

Daten

Mittwoch, 14.15 bis 16.15 Uhr

Februar 19. / 26.

März 04. / 11. / 18. / 25.

Kurs 14



Ort

Ref. Kirchgemeinde
Gartenstrasse 9
4332 Stein



Leitung

Hilda Klaus
Tel 061 599 01 24

Kosten

Fr. 160.—

Anmelde-Schluss

3. Februar 2020

Erzählen – Schreiben – Lesen – Spielen

Sie erzählen gern.

Sie hören gern, was Andere mitteilen.

Sie lesen und verstehen Wörter, Sätze und Geschichten.

Wir spielen.

Wir diskutieren.

Wir haben Spass und lernen Neues.

Mitbringen

Schreib-Zeug,

Daten

Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

Februar 18. / 25.

März 03. / 10. / 17. / 24. / 31.

April 07.

Kurs 15



Ort

Stiftung MBF
Münchwilerstrasse 61
4332 Stein



Leitung

Gabrielle Rinaudo

Kosten

Fr. 200.—

Anmelde-Schluss

2. März 2020

Computer Grund-Kurs

Sie lernen, was man mit dem Computer alles machen kann.

Sie erarbeiten Grundkenntnisse in Word.

Sie schreiben Texte oder zeichnen.

Sie schreiben eine Gruss-Karte oder einen Brief.

Sie erstellen Visiten-Karten und drucken diese aus.

Sie suchen im Internet nach Informationen und Bildern.

Mitbringen

Schreib-Zeug und Papier

Daten

Freitag, 10.00 bis 12.00 Uhr

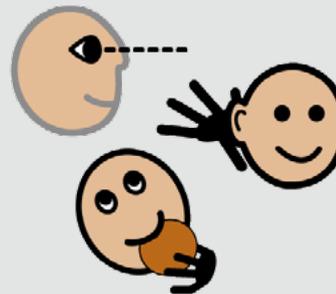
März 20. / 27.

April 03. / 17. / 24.

Mai 08. / 15. / 29.

Juni 19. / 26.

Kurs 16



Ort

Stiftung MBF
Lindensaal
4332 Stein



Leitung

Emma Müller
Tel 056 491 16 45
Ursula Brack

Kosten

Fr. 95.—

Anmelde-Schluss

2. April 2020

In Stein: Wahrnehmen – Spielen – Erfahren

Sie spüren, hören und sehen Neues und Bekanntes.

Auf spielerische Art werden die Sinne stimuliert.

Sie können Spannendes entdecken und erfahren.

Der Kurs ist für Menschen mit schweren Beeinträchtigungen.

Wenn nötig werden Sie von einer Bezugs-Person begleitet.

Mitbringen

Pausen-Getränk

Daten

Samstag, 14.00 bis 16.00 Uhr

April 18.

Mai 16.

Oktober 10.

November 14.

Kurs 17



Ort

Stiftung MBF
Mehrzweckraum
Buchenweg
4332 Stein



Leitung

Inge Andreatta
Tel 079 366 82 10
Sandra Köppel

Kosten

Fr. 110.—

Anmelde-Schluss

17. Februar 2020

In Stein: Begegnung mit Hunden

Sie begegnen dem Hund.
Sie spielen mit ihm.
Sie füttern ihn.
Sie lernen seine Bedürfnisse kennen.
Wie riecht der Hund?
Hat er ein weiches Fell?
Sie schauen Hunde-Bilder an.
Am letzten Kurs-Tag können Sie ein
Erinnerungs-Foto mitnehmen.

Mitbringen

Pausen-Getränk oder
Geld für Pausen-Getränk

Daten

Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr

März 05. / 12. / 26.

April 02. / 09.

Kurs 18



Ort

Schulküche HPS Frick
Sportplatzweg 25
5070 Frick



Leitung

Margrit Rechberger
Tel 078 929 11 44
Emma Müller

Kosten

Fr. 180.—

Anmelde-Schluss

22. Februar 2020

Italienische Küche

Sie kochen italienische Gerichte.
Es gibt viele verschiedene
Regionen in Italien.
Sie lernen die Spezialitäten aus diesen
Regionen kennen.
Diese schmackhaften Gerichte
kochen Sie.
Dazu erhalten Sie ein Rezept-Heft.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.30 Uhr

März 07. / 14. / 21. / 28.

April 25.

Kurs 19

In Baden: Vorkurs Lesen und Schreiben

Es wäre schön, wenn ich kurze Wörter
lesen und schreiben könnte.

Sie bilden Wörter

Sie finden Wörter.

Sie lösen Wort-Rätsel.

Sie hören Geschichten.

Sie lesen und schreiben,
was Ihnen gefällt,
was Ihnen im Alltag hilft,
was Sie interessiert.

Mitbringen

Schreib-Zeug

Daten

Donnerstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

Februar 20.

März 05. / 12. / 19. / 26.

April 02. / 23. / 30.

Kurs 20

Lesen – Schreiben – Zahlen

Sie lesen Texte und kurze Geschichten.

Sie schreiben einfache Texte.

Sie machen spannende Schreib-Übungen.

Sie zählen Geld und schauen Preise an.

Wir reden über aktuelle Themen
und machen einen Ausflug.

Sie können auch am iPad üben.

Voraussetzung:

Sie können Buchstaben und Zahlen
schreiben.

Sie kennen Buchstaben und Zahlen.

Mitbringen

Schreib-Zeug,

A4-Ordner mit 6-teiligem Register

Daten

Donnerstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

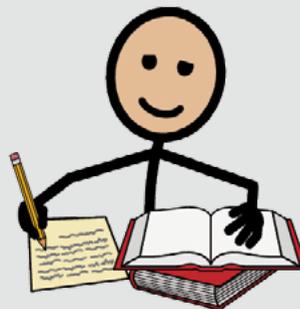
Februar 27.

März 05. / 12. / 19. / 26.

April 02. / 23. / 30.

Mai 07. / 14. / 28.

Juni 04.



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Monika Neidhart
Tel 056 426 08 72

Kosten

Fr. 160.—

Anmelde-Schluss

3. Februar 2020

Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Monika Capaul
Tel 076 453 14 91

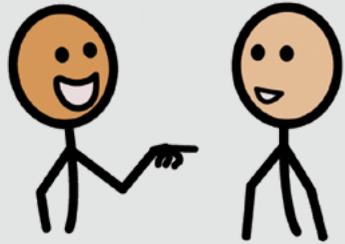
Kosten

Fr. 240.—

Anmelde-Schluss

10. Februar 2020

Kurs 21



Ich möchte schlagfertig sein – aber wie?

Sie lernen, mit Witz, Verstand und Fantasie, Gespräche zu führen. Sie können charmante und humorvolle Antworten geben. So können Sie Grenzen setzen und sich mit Scharfsinn wehren. Wir üben Alltags-Situationen in Rollenspielen.

Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Marianne Neuhaus
Tel 079 793 32 83

Kosten

Fr. 126.—

Anmelde-Schluss

20. April 2020

Daten

Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr

Mai	06. / 13. / 27.
Juni	03. / 17. / 24.

Kurs 22



Computer-Werkstatt für Fortgeschrittene

Sie lernen Dateien zu ordnen. Sie gestalten verschiedene Dokumente wie Gruss-Karten, und Einladungen. Sie lernen Etiketten erstellen. Möchten Sie eine eigene Visiten-Karte? Sie bearbeiten Fotos und präsentieren diese mit Power Point. Sie können ein Kurs-Thema wünschen.

Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Gabrielle Rinaudo

Kosten

Fr. 250.—

Anmelde-Schluss

4. März 2020

Mitbringen

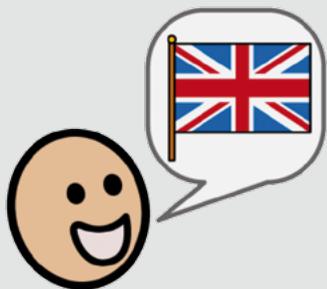
Schreib-Zeug und Papier

Daten

Freitag, 15.00 bis 17.00 Uhr

März	20. / 27.
April	03. / 17. / 24.
Mai	08. / 15. / 29.
Juni	19. / 26.

Kurs 23 A Kurs 23 B



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Beatrix Keller
Tel 079 261 06 16

Kosten pro Kurs

Fr. 240.—

Anmelde-Schluss

10. Februar 2020

Englisch Grund-Stufe Englisch Fortsetzungs-Kurs

Englisch Grund-Stufe:

Sie schärfen Ihre Ohren für die Sprache.
Sie sprechen einfache Sätze.
Sie lernen Wörter, die Sie im Alltag
brauchen können.
Für Anfänger und für Personen mit
geringen Vorkenntnissen.

Englisch Fortsetzungs-Kurs:

Sie lesen einfache Texte.
Sie führen kurze Gespräche.
Ferien im Ausland sind für Sie «No problem!»
Vorkenntnisse sind Voraussetzung.

Mitbringen

Schreib-Zeug, Schreib-Heft.
Das Unterrichts-Buch kaufen Sie im Kurs.

Daten Kurse A und B

Kurs A: Freitag, 16.00 bis 18.00 Uhr

Kurs B: Freitag, 13.45 bis 15.45 Uhr

Februar	28.
März	06. / 13. / 20. / 27.
April	03. / 24.
Mai	08. / 15. / 29.
Juni	05. / 19.

Kurs 24



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Judith Hostettler
Tel 076 402 35 61

Kosten

Fr. 180.—

Anmelde-Schluss

30. Januar 2020

Jassen – eine Einführung

Machen wir einen Jass!
Wollen auch Sie mitspielen können?
Sie lernen die Grund-Regeln des
Schiebers kennen.
Sie trainieren das Gedächtnis.
Sie erhalten wertvolle Jass-Tipps.
Sie jassen mit Französischen oder
Deutsch-Schweizer Jass-Karten.

Mitbringen

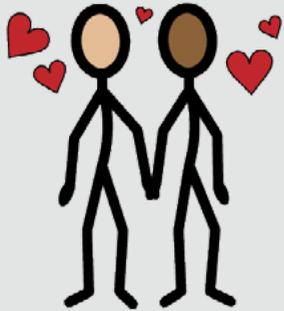
Geld für Pausen-Getränk

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

Februar	15. / 22. / 29.
März	07. / 14. / 21.

Kurs 25



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Nora S. Ineichen
Tel 079 386 74 19

Kosten

Fr. 168.—
Kurs-Unterlagen
inbegriffen

Anmelde-Schluss

14. März 2020

Liebe, Freundschaft, Sexualität

Wir besprechen Themen wie:
Ich als Frau – ich als Mann.
Liebe – Zärtlichkeit.
Schwangerschaft.
Sexualität – Verhütung.
Nein-Sagen.
Kommunikation in der Beziehung.

Mitbringen

Geld für Pausen-Getränk

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

März 28.

April 18. / 25.

Mai 16.

Juni 06.

Kurs 26



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Franziska Schnetzer
Tel 077 532 80 67

Kosten

Fr. 165.—

Anmelde-Schluss

17. Februar 2020

Power Yoga

Stärkend – ausgleichend – belebend.
Sie trainieren Kraft und Beweglichkeit.
Sie machen Gleichgewichts-Übungen.
Sie lernen verschiedene
Körper-Stellungen kennen.
Ihr Körper-Gefühl ist Ihnen wichtig.
Sie machen Entspannungs-Übungen.
Sie lernen Atem-Übungen.
Dadurch erleben Sie Ruhe und
Konzentration.

Mitbringen

Bequeme Trainings-Kleider:
Hose und Jacke oder Pullover,
rutschfeste Socken, kleines Frottée-Tuch

Daten

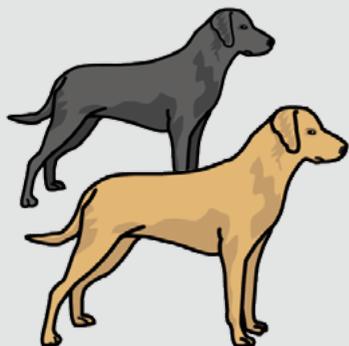
Dienstag, 15.30 bis 17.00 Uhr

März 03. / 10. / 17. / 24. / 31.

April 21. / 28.

Mai 05. / 12. / 19.

Kurs 27



Ort

Regionales Pflege-Zentrum
Saal im Erd-Geschoss
Wettingerstrasse
5400 Baden



Leitung

Janine Kuhn
Tel 078 870 73 77

Kosten

Fr. 110.—

Anmelde-Schluss

14. Februar 2020

In Baden: Begegnung mit Hunden

Wie fühlt sich ein Hund an?
Wie begegnen wir einem Hund?
Was für eine Sprache spricht der Hund?
Was kann und darf der Hund alles essen?
Was können wir mit dem Hund spielen?
Was alles braucht der Hund von uns?
Was gibt es für Hunde-Rassen?

Mitbringen

Pausen-Getränk in der Flasche

Daten

Sonntag, 14.00 bis 16.00 Uhr

März 01. / 08. / 15. / 22. / 29.

Kurs 28



Ort

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3
5400 Baden



Leitung

Edith Probst
Tel 076 331 45 64
Ornella Jonta

Kosten

Fr. 126.—
Material inbegriffen

Anmelde-Schluss

30. April 2020

Schön schminken lernen

Möchten Sie sich selber schminken können?
Sie lernen, welche Farben zu Ihrem Gesicht passen.
Sie lernen, wie Sie Ihre Augen schminken können.
Sie probieren verschiedene Farben für Lid-Schatten aus.
Sie wählen einen passenden Lippen-Stift.
Sie erhalten Schmink-Tipps.

Mitbringen

Spiegel zum Aufstellen

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

Mai 16.

Juni 06. / 20.

Kurs 29



Ort

Mission für
Kroatischsprachige
Bahnhofplatz 1
5400 Baden



Leitung

Isabelle Deschler
Tel 062 832 42 88
079 710 71 88

Kosten

Fr. 40.—

Anmelde-Schluss

2. März 2020

Spuren von Gott

Was ist der Sinn meines Lebens?
Was gibt mir Hoffnung?
Wie kann ich Gott hören?
Solche Fragen stellen sich viele Menschen.
Wir suchen miteinander nach Antworten:
Wir hören Geschichten aus der Bibel.
Wir reden miteinander.
Wir meditieren.
Wir malen oder arbeiten mit Ton.
Angehörige aller Religionen sind
willkommen.

Hinweis

Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

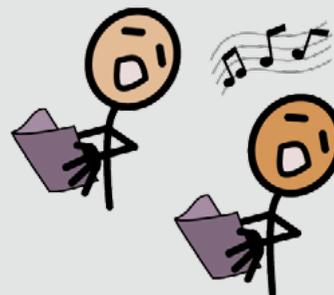
Daten

Dienstag, 17.45 bis 20.00 Uhr

März 17. / 24. / 31.

April 07.

Kurs 30



Ort

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Etzelstrasse 22
5430 Wettingen



Leitung

Veronika Czudek
Tel 079 386 94 79

Kosten

Fr. 126.—

Anmelde-Schluss

3. Februar 2020

Gesangs-Unterricht – Ihre Stimme

Sie lernen Ihre Stimme besser kennen:
Töne, Laute, Sprech-Stimme.
Sie machen Stimm- und Atem-Übungen.
Sie entdecken, wie verschieden Ihre
Stimme tönen kann.
Sie hören Musik.
Sie singen und klatschen verschiedene
Musik-Stile wie Volks-Musik, Schlager, Pop.
Wir lassen spontan auch eigene Musik
entstehen.

Mitbringen

Getränk, Lieblings-Lieder, CD

Daten

Dienstag, 18.15 bis 20.15 Uhr

Februar 18. / 25.

März 03. / 10. / 17. / 31.

Kurs 31



Ort

arwo Stiftung
St. Bernhardstrasse 38
5430 Wettingen



Leitung

Edith Probst
Tel 076 331 45 64
Silvia Rossmann

Kosten pro Kurs

Fr. 240.—

Anmelde-Schluss

18. Februar 2020

Tanzen und sich bewegen

Sie bewegen sich spielerisch leicht.
Der Rhythmus der Musik begleitet Sie.
Sie erfinden neue Bewegungen.
Wir gestalten gemeinsam neue Tänze.
Sie begegnen tänzerisch anderen Menschen.
Sie lassen Tücher und Ballone fliegen.
Entspannungs-Übungen runden den Kurs ab.

Mitbringen

Stopper-Socken, bequeme Kleidung

Daten

Mittwoch, 17.00 bis 19.00 Uhr

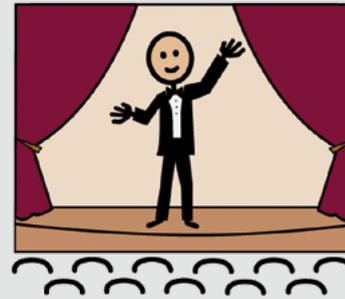
März 04. / 11. / 18. / 25.

April 01. / 08. / 29.

Mai 06. / 13. / 27.

Juni 03. / 17.

Kurs 32



Ort

arwo Stiftung
St. Bernhardstrasse 38
5430 Wettingen



Leitung

Conny Barthel
Tel 062 897 36 09
076 594 45 84

Kosten

Fr. 300.—

Anmelde-Schluss

3. Februar 2020

Theater-Kurs

Haben Sie Lust und Freude in verschiedene Rollen und Kostüme zu schlüpfen?
Im Theater-Kurs lernen Sie, was ein Schauspieler können muss.
Wir entwickeln zusammen ein Theater-Stück.
Dieses wird auf einer richtigen Bühne vor Publikum aufgeführt.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Turn-Schuhe

Daten

Donnerstag, 16.00 bis 18.00 Uhr

Februar 20. / 27.

März 05. / 12. / 19. / 26.

April 02. / 23. / 30.

Mai 07. / 14. / 28.

Juni 04. / 18.

Aufführung:

Freitag, 19. Juni 2020 um 19.00 Uhr

Kurs 33



Ort

Heimgarten Brugg
Jurastrasse 5
5200 Brugg



Leitung

Stefanie Schär
Tel 076 472 94 80

Kosten

Fr. 110.—

Anmelde-Schluss

3. Februar 2020

Gespräche am runden Tisch

Wir erzählen einander unsere Erlebnisse.
Wir hören einander zu.
Auch Träume, Wünsche und Fantasien
können Sie austauschen.
Sie bringen Ihre Lebens-Erfahrung mit.
Wir diskutieren über unsere Ansichten.

Daten

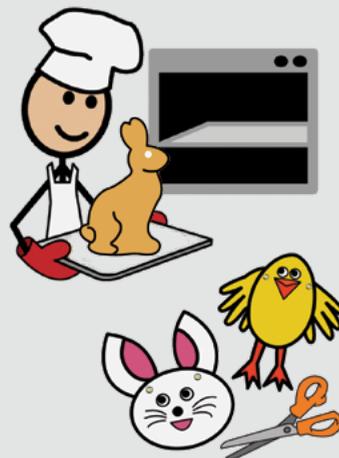
Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr

Februar 19. / 26.

März 04. / 11. / 18.

Kurs 34

Tages-Kurs



Ort

Schulküche
Schulhaus Bünzmatt
5610 Wohlen



Leitung

Petra Scherer
Tel 079 750 11 55
Bernadette Huwyler

Kosten

Fr. 85.—

Anmelde-Schluss

9. März 2020

Oster-Häsli backen Oster-Dekorationen basteln

Wir kneten einen Zopf-Teig.
Während der Teig aufgeht, basteln wir
verschiedene farbige Oster-Dekorationen.
Aus dem Zopf-Teig backen wir Oster-Häsli.
Mit den eigenen Oster-Dekorationen
verschönern Sie zu Hause Ihren
Oster-Tisch.

Mitbringen

Koch-Schürze, Lunch

Datum

Samstag, 10.00 bis 15.00 Uhr

März 28.

Kurs 35 A

Kurs 35 B



Ort

Schulküche
Schulhaus Bünzmatt
5610 Wohlen



Leitung Kurs A

Katharina Eichenberger
Tel 079 687 60 80
Petra Scherer

Leitung Kurs B

Petra Scherer
Tel 079 750 11 55
Bernadette Huwyler

Kosten pro Kurs

Fr. 180.—

Anmelde-Schluss

Kurs A: 14. Februar 2020
Kurs B: 3. April 2020

Freude am Kochen

Eine kulinarische Reise durch die Schweiz.
Äpler-Magronen mit Öpfelmues –
Ofeguck – Chügelipastete – Ziger-Hörnli –
Capuns – Nusstorte.

Wissen Sie, wie diese Schweizer
Gerichte schmecken?

Wir kochen Spezialitäten aus vielen
Kantonen.

Dazu verwenden wir regionale Zutaten.
Sie erhalten ein Rezept-Buch.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten Kurs A

Montag, 17.15 bis 20.15 Uhr

März 02. / 09. / 16. / 23. / 30.

Daten Kurs B

Montag, 17.15 bis 20.15 Uhr

April 20. / 27.

Mai 04. / 11. / 18.

Kurs 36



Ort

Klubschule Migros Wohlen
Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen



Leitung

Marianne Neuhaus
Tel 062 891 18 38
079 793 32 83

Kosten

Fr. 200.—

Anmelde-Schluss

3. Februar 2020

Entspannen und Sein

Sie lernen eine spezielle Form von
Berührungen: an den Füßen, Händen und
am Kopf; sanfter als bei einer Massage.
Dies führt zu Wohl-Gefühl und
Entspannung.

Neues kann entstehen in den Gefühlen,
in den Gedanken, in Ihrem Alltag.
Die Anwendung ist einfach zu erlernen.
Sie können diese zu Hause selbst
anwenden.

Mitbringen

Bequeme und warme Kleidung,
dicke Socken

Daten

Mittwoch, 15.00 bis 17.00 Uhr

Februar 19. / 26.

März 04. / 11. / 18. / 25.

April 01. / 08. / 22. / 29.

Kurs 37



Ort

Klubschule
Migros Zofingen
Hintere Hauptstrasse 3
4800 Zofingen



Leitung

Sandra Autengruber
Tel 079 282 41 83

Kosten

Fr. 176.—

Anmelde-Schluss

24. Februar 2020

Malen – Natur-Studien

Sie malen Pflanzen und Früchte.
Selbstgesuchte Blumen dienen als Vorlage.
Getrocknet können aufs Bild aufgeklebt
und bemalt werden.
Sie mischen die vielen Farben von Blättern
und Blumen.
So entstehen Ihre eigenen Bilder aus den
Farben und Formen der Natur.

Mitbringen

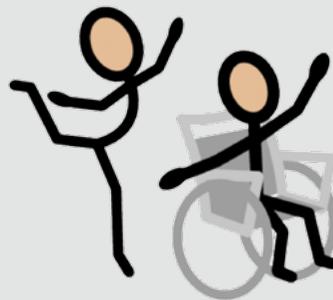
Mal-Schürze oder altes Hemd

Daten

Donnerstag, 15.30 bis 17.30 Uhr

März	12. / 19. / 26.
April	02. / 16. / 23. / 30.
Mai	07.

Kurs 38



Ort

Klubschule
Migros Zofingen
Hintere Hauptstrasse 3
4800 Zofingen



Leitung

Sara Ledergerber
Tel 076 403 65 96

Kosten

Fr. 220.—

Anmelde-Schluss

24. März 2020

Tanzen ist Träumen mit dem Körper

Klänge, Bilder und Geschichten bringen
Sie zum Tanzen.
Tanzen tut dem Körper und der Seele gut.
Sie gestalten Ihren eigenen Tanz.
Beim Tanzen im Kreis spüren Sie die Kraft
der Gruppe.
Am Schluss geniessen Sie eine
wohltuende Massage.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Gymnastik-Schuhe

Daten

Donnerstag, 15.30 bis 17.30 Uhr

April	09. / 16. / 23. / 30.
Mai	07. / 14. / 28.
Juni	04. / 18. / 25.

Kurs 39



Ort

Küche Hauswirtschaft
Bezirksschule Zofingen
4800 Zofingen



Leitung

Therese Stadler Gaudin
Tel 062 751 74 05
Kurs-Lokal
Tel 062 745 84 08

Kosten

Fr. 180.—

Anmelde-Schluss

27. Dezember 2019

Kochen macht Spass

Das ist ein Gaumen-Schmaus!
Sie kochen klassische und moderne
Gerichte.
Sie bereiten ein schmackhaftes
Mittag-Essen zu.
Wir geniessen gemeinsam diese
köstlichen Gerichte.
Die Rezepte sind einfach zum
Nach-Kochen.
Sie erhalten eine Rezept-Broschüre.

Mitbringen

Koch-Schürze

Daten

Samstag, 10.00 bis 13.30 Uhr

Januar	11. / 18. / 25.
Februar	15. / 22.

Kurs 40

Tages-Kurs



Ort

OXIL
Obere Brühlstrasse 6
4800 Zofingen



Leitung

Leonie Schaffner
mit dem OXIL-Team

Kosten

Gratis

Anmelde-Schluss

24. Februar 2020

40

Winter/Frühling 2020

Das Kulturlokal OXIL – ein Blick hinter die Kulissen

Sie besuchen gerne kulturelle
Veranstaltungen?
Musik hören, Menschen begegnen und
sich austauschen macht Ihnen Freude?
Sie können sich vorstellen, einmal bei
einer Veranstaltung mitzuhelfen?
Wir zeigen Ihnen, wie hinter den Kulissen
gearbeitet wird: Bar – Ton-Technik –
Fotografie – Bühnen-Beleuchtung.

Mitbringen

Geld für Pausen-Getränk, kleiner Snack

Datum

Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

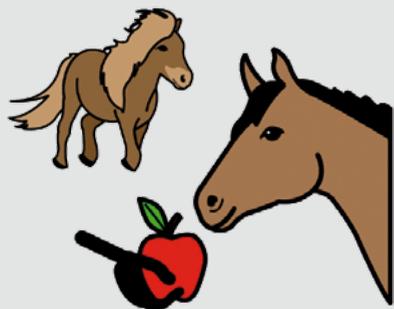
März 12.

39

Winter/Frühling 2020

Kurs 41

Block-Kurs



Ort

Ponyhof Schwarzenberg
5728 Gontenschwil
Abholdienst ab Bahnhof
Gontenschwil



Leitung

Sandrine Küng
Tel 062 773 10 15
Cathérine Schubert

Kosten

Fr. 470.—
Kost und Logis inbegriffen
Begleitperson: Fr. 60.—
Anteil Kost und Logis

Anmelde-Schluss

2. März 2020

3 Tage rund um Pony und Pferd

Sie lernen Pferde und Ponys besser kennen.
Sie lernen, was es braucht, damit die Tiere
gesund bleiben.

Sie bereiten gesunde Mahlzeiten für die
Pferde vor.

Sie lernen die Pferde reiten oder führen.
Sie geniessen schöne Ausritte im Wald.

Mitbringen

Wetterfeste, warme Kleidung für die
Stall-Arbeit und für draussen.

Schuhe mit Profil (Wander-Schuhe
werden empfohlen).

Geeignete Hand-Schuhe zum Reiten.

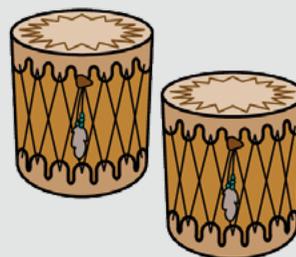
Daten

Block-Kurs mit Übernachtung am Kurs-Ort

■ Freitag	27. März, 10.00 Uhr
■ Samstag	28. März
■ Sonntag	29. März, bis 16.00 Uhr

Kurs 42

Block-Kurs



Ort

Herzberg
5025 Asp ob Aarau



Leitung

Suzanne Nketia
Tel 061 921 69 96
Willi Hauenstein
Tel 056 221 80 70

Kosten

Fr. 330.— Einzel-Zimmer
Fr. 300.— Doppel-Zimmer
Kost und Logis inbegriffen

Begleit-Person: Fr. 145.—
Anteil Kost und Logis

Anmelde-Schluss

25. November 2019

Herzberg: Trommeln – Tanzen – Singen

Sie lernen trommeln, leise oder laut,
sanft oder wild.

Sie erfreuen sich an Tönen und Klängen.
Und Sie bewegen sich frei dazu.

Sie spielen in der Gruppe mit Trommeln,
Glocken, Rasseln und anderen
Musik-Instrumenten.

Und sie entdecken so Ihre Freude am
Tanzen und Singen.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Haus-Schuhe und
Gymnastik-Schuhe

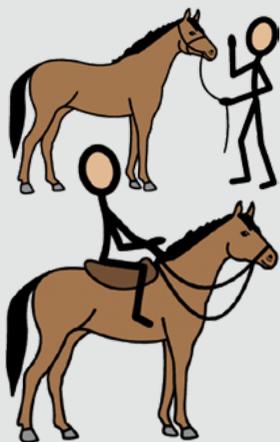
Daten

Block-Kurs mit Übernachtung am Kurs-Ort

■ Samstag	18. Januar, 10.00 Uhr
■ Sonntag	19. Januar, bis 16.00 Uhr

Kurs 43

Block-Kurs



Ausgangs-Ort

4314 Zeiningen



Leitung

Jurapark Aargau,
Stiftung Faro,
insieme Bildungsclub
Aargau

Kosten

Fr. 550.—
Kost und Logis inbegriffen

Anmelde-Schluss

10. Juli 2020



Geführtes Pferde-Trekking durch den Jurapark Aargau

Sie sind während 4 Tagen unterwegs in der freien Natur.

Sie reiten von Bauernhof zu Bauernhof.

Sie führen und reiten Pferde oder Ponys.

Sie schlafen im Stroh oder Matratzen-Lager.

Voraussetzung:

Sie können 2 Stunden mit Pausen auf unebenen Wander-Wegen gehen.

Reit-Erfahrung ist keine Voraussetzung.

Sie können auch als Wanderer teilnehmen.

Hinweis

Weiter Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Daten

Block-Kurs mit Übernachtung am Kurs-Ort

■ Montag	24. August, 10.00 Uhr
■ Dienstag	25. August
■ Mittwoch	26. August
■ Donnerstag	27. August, bis 12.00 Uhr

Kurs 44



Ort

Ausgangsort
und Treffpunkt:
Bahnhof Aarau



Leitung

Claudia Santini
Tel 076 572 09 18

Kosten

Fr. 300.—
Fr. 270.— mit Halbtax
Fr. 240.— mit General-Abo

Anmelde-Schluss

30. Juni 2020

Unterwegs in den Sommer-Ferien

4 Tages-Ausflüge.

Sie sind an 4 Tagen unterwegs.

Sie reisen mit Zug, Postauto oder Schiff.

Sie reisen jeden Tag an einen neuen Ort.

Sie entdecken ausgewählte Orte der Schweiz.

Wir planen die Ausflüge gemeinsam.

Hinweis

Das Planungs-Treffen findet in Baden statt.

Es ist freiwillig.

Daten

Planung der Ausflüge:

Freitag, 15. Mai, 18.00 bis 20.00 Uhr

Tages-Ausflüge, Treffpunkt Bahnhof Aarau

■ Montag	27. Juli, 9.30 bis 17.30
■ Dienstag	28. Juli, 9.30 bis 17.30
■ Donnerstag	30. Juli, 9.30 bis 17.30
■ Freitag	31. Juli, 9.30 bis 17.30

Allgemeine Geschäfts-Bedingungen

Anmeldung

Senden Sie die Anmelde-Karte an den insieme
Bildungsclub Aargau.
Sie können sich auch online unter
www.insieme-bildungsclub-aargau.ch anmelden.
Die Anmeldung ist verbindlich.
Die Anmeldung wird in der Reihenfolge des
Eingangs berücksichtigt.

Anmelde-Bestätigung

Sie erhalten vor Kurs-Beginn eine Rechnung für das
Kurs-Geld.
Die Rechnung ist zugleich die Anmelde-Bestätigung.
Wenn der Kurs nicht zustande kommt, erhalten Sie
eine Mitteilung.
Das bereits einbezahlte Kurs-Geld erhalten Sie zurück.

Abmeldung

Wollen Sie sich wieder vom Kurs abmelden?
Eine Abmeldung vor dem Anmelde-Schluss ist kostenlos.
Wenn Sie sich nach Anmelde-Schluss abmelden,
zahlen Sie eine Bearbeitungs-Gebühr von Fr. 30.—.
Wenn Sie sich nach Kurs-Beginn abmelden, zahlen Sie
das volle Kurs-Geld.

Kurs abbrechen

Müssen Sie einen Kurs aus gesundheitlichen Gründen
abbrechen?
Wenn Sie uns ein ärztliches Zeugnis schicken, erhalten
Sie das Kurs-Geld zurück.
Wir verrechnen jedoch eine Bearbeitungs-Gebühr
von Fr. 30.—.
Wenn Sie den Kurs aus anderen Gründen abbrechen,
erhalten Sie das Kurs-Geld nicht zurück.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer und
Teilnehmerinnen.

Anmelde-Karte

Bitte senden Sie die Anmelde-Karte in einem Kuvert.

Kurs-Titel: Kurs-Nummer:

Kurs-Titel: Kurs-Nummer:

Name: Vorname:

Adress-Zusatz (z.B. Wohnheim):

Strasse/Nummer:

Postleitzahl: Ort:

Telefon Privat: Telefon Geschäft:

E-Mail-Adresse:

Geburtsdatum:

Ich bin IV-berechtigt: ja nein

Ich bin Rollstuhl-Fahrer/in: ja nein

Rechnungs-Adresse:

Name: Vorname:

Strasse/Nr.: PLZ/Ort:

Wichtiges für den Kurs: zum Beispiel Epilepsie, Diabetes, Allergien

Bemerkungen:

Datum: Unterschrift:

Bitte hier abtrennen



P.P.

5400 Baden

Post CH AG



insieme

Bildungsclub Aargau