

## Jahresbericht Kurswesen 2023

Im Kursjahr 2023 konnten wir wieder zahlreiche, bunt gemischte Veranstaltungen anbieten, die bei unseren Frauen grossen Anklang fanden.

Gestartet haben wir das Jahr wie immer mit unseren beliebten Sprachkursen. Die drei **Englischkurse** (English Upper-Intermediate, English Advanced 1 und English Advanced 2) unter der Leitung von Eva Bietenholz waren mit 8 – 10 Teilnehmerinnen pro Kurs wieder gut besucht. In den zwei **Spanischkursen** (Spanisch für leicht Fortgeschrittene und Spanisch Basiskurs) wurden die Teilnehmerinnen von Juana Teresa Morillas bzw. Lia Camacho in Kleingruppen von ca. 5 Frauen unterrichtet.

Den Jahreskurs **Atmen-Bewegen-Entspannen** unter der Leitung von Ute Gerloff besuchten 9 Frauen regelmässig jeweils am Montagnachmittag. Da ein paar Teilnehmerinnen aus diversen Gründen aussetzen oder aufhören mussten, nehmen wir im 2024 gerne neue Frauen in diesen Jahreskurs auf.

Zu unseren beliebten **Jassveranstaltungen «Stöck, Wys, Stich»** konnten Helen Riccardi, Uschi Beck und Daniela Hausheer wieder viele treue Besucherinnen begrüessen. An 4 Nachmittagen und 2 Abenden wurde an ca. 5 Tischen fleissig gjasst, zwischendurch Kaffee getrunken oder mit einem feinen Wein angestossen.

Im **Nia Schnupperkurs** vom 24. Februar tauchten 13 Frauen in dieses spielerische Workout ein. Die Kursleiterin wusste zu begeistern und die Teilnehmerinnen hatten grossen Spass an den Moves.

Am 2. März trafen sich 4 Frauen im Malatelier von Yvonne Meier und liessen sich in die Welt der **Neurographik** einführen. Mit dem Erschaffen eines Neurobaums verbrachten die Teilnehmerinnen einen erkenntnisreichen Abend und werden die Methode auch selbstständig zu Hause anwenden können.

Die zwei **Handlettering-Kurse für Anfänger und Könner** vom 6. März und 2. Mai waren mit je 22 Teilnehmerinnen erneut ein grosser Erfolg. Unserer kompetenten und aufgestellten Kursleiterin, Marlene Ineichen, gelang es wiederum, die Anwesenden zu begeistern und dank geschickter Instruktionen erlernten die Frauen schnell viele neue Schriften und Verzierungsmöglichkeiten.

Der Floristik-Kurs **«Frühlingserwachen»** vom 16./17. März stiess leider auf wenig Interesse und konnte nicht als FGS-Kurs durchgeführt werden.

Auch den **Flechtkurs mit Weiden** vom 21. März mussten wir leider mangels Anmeldungen absagen.

Auf grosses Interesse stiess jedoch der Kurs «**Metallgestell schweissen**», sodass wir ihn zwei Mal – am 9. und 10. Mai – durchführen konnten. Jeweils 5 Frauen erstellten unter kundiger Anleitung von Markus Amhof und seinem Team ein Metallgestell, das später als Brennholzgestell oder auch als Sitzgelegenheit auf der Terrasse dienen kann.

Der 24. Mai war wahrlich ein bunter **Kochabend!** Die Köstlichkeiten, welche die 9 Frauen zubereiteten, liessen sich sehen. Unterschiedlichste Kombinationen aus Hülsenfrüchten, Gemüse, Fisch und Fleisch sowie Saucen verwandelten den Esstisch in eine farbenprächtige Essensparade und schufen eine wunderbare Stimmung. Nach getaner Arbeit nahm jede Köchin für ihre **Bowl**, zu was sie Lust hatte, und stellte sich ein äusserst vielfältiges Znacht zusammen. Der Kurs konnte am 6. Juni mit 12 Frauen nochmals durchgeführt werden.

Den Ausflug zum **Schloss Meggenhorn** am 14. Juni liessen sich 13 Frauen nicht entgehen. Bei einer Gartenführung erfuhren die Anwesenden Interessantes und Wissenswertes über die verschiedenen Hortensienarten und beim anschliessenden Apéro im Schlossbistro genossen sie das gemütliche Beisammensein.

Am 21. Juni fand, für einmal über Mittag, ein geselliger Anlass – unser neu geschaffener «**BookLunch**» – in der Bibliothek statt. 9 Frauen fanden sich ein und genossen einen feinen Lunch und die Vorstellung diverser Bücher; von Frauen geschrieben zu Themen für Frauen und mit Frauen. Verschiedenste Genres wurden von den Bibliothekarinnen Fränzi und Gaby ausgesucht und die fröhliche Gruppe von Leserinnen brachte sich rege ein und erkor am Ende demokratisch ein Lieblingsbuch.

Am Abend des 27. Juni begaben sich 10 Frauen in die Bar «Hiden Harlekin» in Zug, wo sie in die Kunst der **Cocktailzubereitung** eingeführt wurden. Unter der kompetenten Leitung von Pascal Schönenberger mixten und schüttelten wir die verschiedenen Zutaten, bekamen so einige Tipps vom Profi und genossen danach die alkoholischen oder alkoholfreien Drinks. Cheers!

Am **Fotokurs** vom 29. August nahmen 5 Personen teil. Unter der kundigen Leitung von Cris Wouters lernten die Frauen einerseits ihre Kamera kennen und konnten ihre Kenntnisse auch gleich draussen anwenden.

Der Kurs «**Armketten aus echten Heilsteinen**» konnte mit 4 Teilnehmerinnen durchgeführt werden. In gemütlicher Atmosphäre konnten die Frauen ihre individuellen Heilsteine auswählen und zu einer wunderschönen Armkette weiterverarbeiten. Zwischendurch stärkten sie sich bei einem feinen Znüni.

Am 13. September ging es dann Richtung Malters zu **Ski-Manufaktur Stöckli**. 10 Frauen liessen sich auf einem Rundgang erklären, wie die in Malters produzierten 70'000 Paar Skis pro Jahr entstehen. Marco Odermatt hat die Gruppe leider knapp verpasst, dafür durfte sie ein Foto mit Thomas Tumbler machen. Ski heil!

Am Abend vom 21. September verzauberten sich 10 neugierige, gut gelaunte Frauen beim **Handpan Schnupperkurs** musikalisch gleich selbst. Nach einer Einführung durch Kay Rauber und ersten praktischen Übungen auf den ausgeliehenen Handpans, erzeugten die Teilnehmerinnen abwechslungsreiche Rhythmen begleitet von wohltuenden Klängen. Um schliesslich in der Gruppe gemeinsam zu musizieren, war Konzentration gefragt und so rauchten ab und zu die Köpfe, während die Hände nur so über das metallene Oval flogen.

12 motivierte Frauen trafen sich am 28. September in der Schulküche und wagten sich an die Zubereitung eines nicht alltäglichen **Wildgerichtes**. Mit den nötigen Instruktionen von Elisabeth Roth gelangen den Teilnehmerinnen eine schmackhafte Weinschaumsuppe sowie sehr feine Hauptspeisen mit Rehrücken und Hirschcarpaccio, die zur Abwechslung nicht von Spätzli sondern von Knödeln begleitet wurden. Kein Wunder war die Stimmung hervorragend und der ganze Abend eine runde Sache.

Der Vortrag **«Disbalance im Hormonorchester»** stiess auf reges Interesse. 40 Frauen liessen sich von der kompetenten Referentin, Ursina Wenk, Tipps geben für Heilmittel, die gegen die zahlreichen Symptome in den Wechseljahren helfen. Ebenfalls erfuhren die Teilnehmerinnen mehr über die Zusammenhänge der schwankenden Hormonsituation.

Am 7. November stellten 10 Frauen im Atelier im Rank in Mettmenstetten eine dekorative **Lichterkugel** aus Ton her. Myrta Arnold gelang es wiederum, die Teilnehmerinnen für das Material Ton zu begeistern und sie zeigte auf einfache Weise, wie ein Kunstwerk entsteht, das durch die Adventszeit leuchtet.

Am **Curling Plausch** nahmen 7 Frauen teil. Die Steinhauserin, Siri Pajasmaa, hat der Gruppe eine perfekte Einführung in den kühlen Sport auf dem Eis gegeben. Trotz Anfangsschwierigkeiten konnten die Teilnehmerinnen bald ein wenig spielen und hatten grossen Spass. Danach gings ins Restaurant Henry's zum Aufwärmen bei einem Glas Wein.

45 Frauen machten sich am 24. November vormittags mit dem Car auf den Weg an den **Weihnachtsmarkt in Mulhouse**. Im Ort angekommen, öffneten die Aussteller gerade ihre Stände und man konnte bereits im weihnächtlichen Angebot handwerkliche und kulinarische Lieblingsstücke suchen. Mulhouse bot aber mehr als den Weihnachtsmarkt und so zogen die Frauen aus zu den Museen, Restaurants, Läden und zur Lichtshow. Die Tradition des jährlich neu kreierte Weihnachtsstoffs und das abends wunderbar beleuchtete Zentrum hinterliessen einen bleibenden Eindruck.

Für den 25. November organisierten wir den Ausflug **EVZ Women's Team** zusätzlich zum bestehenden Programm, weil wir fanden, dass die Frauen der FGS doch die Frauen vom EVZ etwas unterstützen könnten. Es trafen sich 16 Teilnehmerinnen aus 3 Generationen vor dem Stadion in Zug und erhielten unter der zuvorkommenden und unterhaltsamen Führung von Christian Clavadetscher einen Einblick in viele Winkel der BOSSARD Arena. Während dem anschliessenden Match, an welchem die Hände unzählige Male zum Torjubel gehoben wurden, durfte natürlich auch das gemeinsame Pausencüpli in der 67 Sportsbar nicht fehlen.

Ein so vielfältiges Kursangebot ist nur möglich dank unseren Mitarbeiterinnen, die immer wieder neue Kursideen einbringen und kompetent die Organisation übernehmen. Herzlichen Dank für die gute Zusammenarbeit! Danken möchte ich auch allen Kursleiterinnen, die für die FGS im Einsatz waren, und natürlich allen Teilnehmerinnen, die unsere Kurse und Anlässe jeweils so zahlreich besuchen. Es ist schön, wenn unser Kursprogramm Anklang findet. Wir freuen uns, Sie auch im 2024 am einen oder anderen Anlass anzutreffen!

*Ursula Fischbach, Leiterin Kurswesen*