

## Kurs 1

### Kompost im Hausgarten

Die richtige Mischung für einen guten Kompost führt wie beim Backen zum Erfolg.

Kurskosten:	Die Kosten werden von der KVA Thurgau getragen.
Kursleitung:	Helena Städler
Kursort:	KVA Weinfelden
Kursdatum:	Mittwoch, 15.Mai.2019
Kurszeit:	19.00 Uhr – ca. 22.00 Uhr
Anmeldeschluss:	01.April 2019



## Kurs 2

### Warnsignal im Darm

Dem Darm wird oft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Deshalb macht er sich durch Blähungen, üble Winde, Durchfall, Verstopfung usw. bemerkbar. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden dadurch beeinträchtigt.

Stress, Umweltbelastungen, Zusatzstoffe, Medikamente, hastiges Essen, kalte Ernährung und negative Emotionen sind nur einige Faktoren, die den Darm negativ beeinflussen. Diese und andere Zusammenhänge werden am Kursabend erläutert. Wie wird der Darm mit der täglichen Ernährung gepflegt? Wie wird seine Funktion gestärkt? Welche Nahrungsmittel sollten gemieden werden? Sie lernen Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und Gerichte kennen, die den Darm in seiner Funktion stärken.

Sind Sie sich bewusst: Der Mensch ist, was er verdaut!

Kurskosten:	ca. 35.- Franken, je nach Teilnehmerzahl
Kursleitung:	Andrea Schütz
Kursort:	Gewerbliches Bildungszentrum Weinfelden, Freiestrasse 26, Weinfelden Küche / Theorieraum
Kursdatum:	Montag, 24.Juni 2019
Kurszeit:	19.30 Uhr – ca. 22.00 Uhr
Anmeldeschluss:	01.Mai 2019

## Kurs 3

### Die moderne Familienküche: Gesundes Kochen nach den Jahreszeiten

Dieser Kurs ist eine Bereicherung für Sie und Ihre ganze Familie. Sie lernen leckere und auf Ihr Budget angepasste Gerichte mit saisonalen Produkten zusammenzustellen. Dabei dienen die Richtlinien der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und die Kriterien von „Fourchette verte – Ama terra“ als Basis für eine gesunde Ernährung.

Kurskosten:	ca. 95.- Franken (ab 10 Teilnehmerinnen 75.- Franken!)
Kursleitung:	Inge Gane
Kursort:	Gewerbliches Bildungszentrum Weinfelden, Freiestrasse 26, Weinfelden Haus H
Kursdatum:	Donnerstag, 03.Oktober 2019
Kurszeit:	18.15 – ca. 22.00 Uhr
Anmeldeschluss:	01.September 2019

## Kurs 4

### Gipsengel und -hirten als Weihnachtsdekoration - kleine Gipsengel zum Aufhängen

Ein festlicher Engel oder ein würdevoller Hirte mit Schafen wird aus Gipsbandagen hergestellt.

Jede Teilnehmerin gestaltet ganz individuell ihren Engel mit Locken, Schärpen, Kerzen, Singbuch oder Flöte. Der Kreativität ist mit diesem Material keine Grenze gesetzt.

An einem Abend ist es möglich einen Engel oder einen Hirten anzufertigen. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig. Die kleinen Engeli zum Aufhängen oder Aufstellen sind hübsche Dekorationen und Geschenke.

Kurskosten: 55.- Fr. für die Engel und Hirten / 28.- Fr. für die kleinen Engeli inkl. Materialkosten  
Kursleitung: Brigitte von Bergen  
Kursort: Werkraum Schule Ottoberg (Kindergartengebäude)  
Kursdatum: Dienstag, 22. Oktober 2019  
Kurszeit: 18.00 Uhr – ca. 22.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 01. September 2019



---

## Kursanmeldung:

Name:

Vorname:

Kurs:	Anmeldeschluss: Daten beachten!	Ich nehme daran teil (bitte ankreuzen):
1. Kompost im Hausgarten	01.04.19	
2. Warnsignal im Darm	01.05.19	
3. Die moderne Familienküche	01.09.19	
4. Gipsengel und -hirten als Weihnachtsdekoration - kleine Gipsengel zum Aufhängen	01.09.19	

Anmeldung an:

Erika Weibel, Frühackerweg 2, 8573 Altishausen

Telefon: 071 - 657 12 37 oder erikaweibel@hotmail.com