



Landfrauen-
Schüpfenverein

KURSPROGRAMM 2019/2020

Sicher ist auch ein Kurs für Sie dabei!
Natürlich sind auch Männer und Nicht-
mitglieder bei allen Kursen herzlich
willkommen!

Weitere Infos unter: www.landfrauen-schuepfen.ch

August 2019

GYMFIT (MORGENTURNEN)

Morgenstund hat Gold im Mund – unser Motto am Dienstagmorgen! Bewegung bringt Lebensfreude für den ganzen Tag und fördert erst noch deine Gesundheit. Schau doch mal unverbindlich vorbei.

Ort	Turnhalle Schüpfen
Datum	Jeden Dienstag, ausser während den Schulferien
Zeit	7.45 – 8.45 Uhr
Leitung	Erika Nussbaumer, Kreuzweg 5a, Schüpfen, Erwachsenen-sportleiterin ESA, zertifizierte Pilates Instruktorin
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Inneturnschuhe
Kosten	Ungefähr Fr. 6.00 pro Woche
	Der Gesamtbetrag wird Ende September einkassiert
Anmeldung	Laufend in der Turnhalle oder an Elisabeth Kammermann, Bernstrasse 8, Schüpfen, 031 879 33 17

////////////////////////////////////

September 2019

INTELLIGENTE HAUTPFLEGE / GÖNNE DIR EINE VERWÖHNSTUNDE

Einzigartige, nährende Pflege für jedes Alter – für Frau und Mann

Ort	Heidi Inäbnit, Höheweg 4, Schüpfen
Datum	Dienstag, 17. September 2019
Zeit	9.00 – 11.00 Uhr
Leitung	Heidi Inäbnit
Mitbringen	Bequeme Kleidung
Teilnehmerzahl	2 – 10 Personen (Männer sind willkommen)
Kosten	Fr. 5.00 (Nichtmitglieder Fr. 10.00)
Anmeldung	Bis 3. September an Andrea Spring, Schüpberg 138, Schüpfen, 031 879 11 75 oder familie.spring@bluewin.ch

////////////////////////////////////

September / Oktober 2019

FOTOTRANSFERBILDER

Einfaches Printverfahren mit Laserkopien

Ort	Atelier Zwischenhalt, Schwanden 49, Schüpfen
Datum	Dienstag, 10. September oder Dienstag, 8. Oktober 2019
Zeit	18.30 – 21.30 Uhr
Leitung	Ursula Remund
Mitbringen	Eigene Schürze, viele Ideen, Neugierde, Freude am Werkeln. Eigene Laserkopien oder Fotos, die im Atelier kopiert werden können. Bei Schriften für Schriftbilder Kopie spiegeln, da diese seitenverkehrt transferiert wird.
Teilnehmerzahl	Bis 9 Personen pro Abend
Kosten	Fr. 50.00 + Materialkosten, inkl. Kaffee und Getränke (Nichtmitglieder Fr. 55.00)
Anmeldung	Bis 6. September oder 4. Oktober an Ursula Remund, Schwanden 49, Schüpfen, 079 373 30 51 oder urem@gmx.ch www.atelier-zwischenhalt.com

Oktober 2019

JASSEN FÜR ANFÄNGER UND KÖNNER

Jassfreunde jeden Alters sind herzlich willkommen.

Ort	Altersheim Schüpfen
Datum	Ab Montag, 7. Oktober jede zweite Woche bis Ende April 2020
Zeit	14.00 – 16.30 Uhr
Leitung	Margrit Leiser, Leiernstrasse 23, Schüpfen, 031 872 07 72
Mitbringen	Freude am gemeinsamen Spiel
Teilnehmerzahl	Alle sind herzlich willkommen!
Kosten	Keine Kosten (auch für Nichtmitglieder kostenlos)
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich

////////////////////////////////////

Oktober 2019

INTELLIGENTE HAUTPFLEGE / GÖNNE DIR EINE VERWÖHNSTUNDE

Einzigartige, nährende Pflege für jedes Alter – für Frau und Mann

Ort	Heidi Inäbnit, Höhweg 4, Schüpfen
Datum	Dienstag, 22. Oktober 2019
Zeit	19.30 – 21.30 Uhr
Leitung	Heidi Inäbnit
Mitbringen	Bequeme Kleidung
Teilnehmerzahl	2 – 10 Personen (Männer sind willkommen)
Kosten	Fr. 5.00 (Nichtmitglieder Fr. 10.00)
Anmeldung	Bis 8. Oktober an Andrea Spring, Schüpberg 138, Schüpfen, 031 879 11 75 oder familie.spring@bluewin.ch

////////////////////////////////////

Oktober 2019

VORTRAG ÜBER TIERHOMÖOPATHIE UND NATURHEILKUNDE

Natürliche Heilmethoden wie Homöopathie oder die Behandlung mit Bachblütentropfen und Mineralsalzen hilft auch den Tieren. Heidi Garo, anerkannte Naturheilärztin hält einen spannenden und informativen Vortrag zu diesem Thema. Anschliessend Diskussionsrunde.

Ort	Kirchgemeindehaus Hofmatt, grosser Saal, Schüpfen
Datum	Donnerstag, 24. Oktober 2019
Zeit	19.30 – ca. 22.00 Uhr
Leitung	Heidi Garo, Bäuerin und Naturheilärztin, Tschugg www.garohof.ch/naturheilpraxis
Teilnehmerzahl	Unbeschränkt
Kosten	Fr. 35.00 (Nichtmitglieder Fr. 40.00)
Anmeldung	Bis 12. Oktober an Kathrin Balli, Allenwil 301, Schüpfen 079 522 48 10 oder k.balli@bluewin.ch

Oktober 2019

ERNÄHRUNG MIT AYURVEDA

«Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und nicht durch die Apotheke»
Sebastian Kneipp

Einführung in den Ursprung des Ayurveda, in die drei Doshas (Konstitutionsformen) des Körpers und in die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche (die wichtigsten Regeln für eine achtsame Ernährung, die Gewürze und Kräuter und ihre Bedeutung für den Körper) mit anschliessendem ayurvedischem Buffet.

Ort	SANASU, Mühleweg 6, Schüpfen
Datum	Samstag, 26. Oktober 2019
Zeit	17.00 – 22.00 Uhr
Leitung	Suzana Gironde
Teilnehmerzahl	6 – 8 Personen
Kosten	Fr. 70.00 inkl. Verpflegung, Wasser und Tee (Nichtmitglieder Fr. 75.00) die Teilnehmenden erhalten eine ausführliche Dokumentation
Anmeldung	Bis 12. Oktober an Barbara Dardel, Mingerstr. 7, Schüpfen 031 872 19 89 oder barbara.dardel@bluewin.ch



Oktober 2019

ZAUBERHAFTE PUSTEBLUME AUS DRAHT

Ein Highlight in jedem Garten. Die Pustebblume bewegt sich sanft im Wind und die vielen Perlen schimmern im Licht. Länge total 1.5 m, Durchmesser ca. 33 cm

Ort	Kirchgemeindehaus Hofmatt, im UG, Schüpfen
Datum	Samstag, 26. Oktober 2019
Zeit	09.00 – 14.00 Uhr
Leitung	Patricia Frieden
Mitbringen	Spitzzange, Schere, altes Küchenhandtuch, enge Gartenhandschuhe
Teilnehmerzahl	8 – 10 Personen
Kosten	Fr. 105.00 (Nichtmitglieder Fr. 110.00)
Anmeldung	Bis 12. Oktober an Kathrin Balli, Allenwil 301, Schüpfen 079 522 48 10 oder k.balli@bluewin.ch



November 2019

ROSTBILDER – WIR LASSEN ES ROSTEN

Für die einen ist Rost eine Katastrophe, für die anderen kann es nicht genug rostig sein. Sie stellen sich extra rostige Teile auf den Tisch, in den Garten oder wo auch immer ... Aber mit Rost lässt sich auch malen. In diesem Fall entstehen Rostbilder mit Acryl.

Ort	Atelier Zwischenhalt, Schwanden 49, Schüpfen
Datum	Freitag, 22. November und Samstag, 23. November 2019
Zeit	Freitag, 18.30 – 22.00 Uhr, Samstag, 9.00 – 14.00 Uhr
Leitung	Ursula Remund
Mitbringen	Eigene Schürze, viele Ideen, Lust am Werkeln, Neugierde (es braucht keine gestalterischen Vorkenntnisse)
Teilnehmerzahl	Bis 9 Personen
Kosten	Fr. 95.00 + Material ca. Fr. 30.00, inkl. Getränke, (Nichtmitglieder Fr. 100.00)
Anmeldung	Bis 15. November an Ursula Remund, Atelier Zwischenhalt, Schwanden 49, Schüpfen 079 373 30 51 oder urem@gmx.ch www.atelier-zwischenhalt.com

Januar 2020

BESICHTIGUNG LA CUCINA TEE & GEWÜRZE SCHÜPFEN

Lass dich von den Tee- und Gewürzduften inspirieren und erfahre mehr über die Herkunft und Herstellung der verschiedenen Mischungen.

Ort	La Cucina, Lyssstrasse 5, Schüpfen
Datum	Donnerstag, 16. Januar 2020
Zeit	18.00 bis zum gemütlichen Ausklang
Leitung	Herr Vögeli, La Cucina, Schüpfen
Teilnehmerzahl	Bis 15 Personen
Kosten	Fr. 10.00 (Nichtmitglieder Fr. 15.00)
Anmeldung	Bis 29. Dezember an Andrea Baumgartner, Höheweg 27, Schüpfen, 031 872 02 80 oder anni.baumgartner@bluewin.ch



Januar 2020

HANF IM TÄGLICHEN GEBRAUCH

Die gelernte Drogistin aus Bundkofen wird über die älteste Nutz- und Zierpflanze erzählen und über ihre Anwendung im Alltag.

Ort	Aare Allround GmbH, Schwanden 49, Schüpfen
Datum	Donnerstag, 23. Januar 2020
Zeit	19.30 Uhr
Leitung	Andrea Schmid
Teilnehmerzahl	Bis 20 Personen
Kosten	Fr. 10.00 (Nichtmitglieder Fr. 15.00)
Anmeldung	Bis 16. Januar an Micheline Wälchli, Bundkofenstr. 2, Schüpfen, 076 320 82 52 oder info@bloom-ketten.ch



**2. KOFFER-MARKT
SCHÜPFEN**

**SA. 14. SEPT. 19
10.00 - 16.00
HOFMATT**

HANDGEMACHTES AUS DEM KOFFER

AB 11.00
GEBACKENES
AUS DEM
OFENHAUS
KÜRBISSUPPE

Landfrauen-
Schüpfenverein
www.landfrauen-schuepfen.ch

März 2020

FRÜHLINGSERWACHEN IN DER KÜCHE

Genug vom Wintergemüse? Der Frühling steht vor der Tür, mit seinen neuen und frischen Gerüchen. Mit ihren neuen Rezepten aus der Küche, wird uns Daniela in den Frühling locken.

Ort	Daniela Mathys, Schlattweg 9, Schüpfen
Datum	Donnerstag, 26. März 2020
Zeit	18.00 – ca. 22.00 Uhr
Leitung	Daniela Mathys «chez Mathys», Catering mit Herz
Mitbringen	Kochschürze
Teilnehmerzahl	6 – 12 Personen
Kosten	Fr. 80.00 (Nichtmitglieder Fr. 85.00) inkl. Aperogetränk, Wein, Wasser und Kaffee. Die Rezepte werden am Abend abgegeben
Anmeldung	Bis 19. März an Daniela Mathys, Schlattweg 9, Schüpfen, 079 305 86 73 oder daniela@chez-mathys.ch



Mai 2020

MAIBUMMEL IN DER UMGEBUNG VON SCHÜPFEN

Treffpunkt	Landi Parkplatz, Schüpfen
Datum	16. Mai oder Verschiebedatum 23. Mai 2020
Zeit	13.00 – 18.00 Uhr
Leitung	Rosmarie Neuenschwander
Mitbringen	Gute Laune, Freude an der Natur, bequemes Schuhwerk. Wer will, nimmt etwas zum Bräteln mit
Teilnehmerzahl	Unbegrenzt, Kinder sind in Begleitung Erwachsener willkommen
Kosten	Fr. 2.00
Anmeldung	Bis 16. April an Rosmarie Neuenschwander, Lysshübeliweg 6, Schüpfen, 079 824 98 74 oder r_neuen@bluewin.ch

Haben Sie Fragen zu einem der Kurse oder brauchen ergänzende Informationen zum Kursinhalt, dann gibt Ihnen die jeweils für die Anmeldung verantwortliche Person gerne weiter Auskunft.

Die Kursanmeldung ist verbindlich, der Kurs wird mündlich direkt bei der telefonischen Anmeldung oder per Mail bestätigt. Sollte ein Kurs nicht durchgeführt werden, informieren wir Sie rechtzeitig.

Die Kurskosten für angemeldete und nicht besuchte Kurse müssen wir einfordern. Die Versicherung ist bei allen Kursen Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Haben Sie Kursideen für ein kommendes Jahr oder möchten Sie gerne selber einen Kurs bei den Landfrauen durchführen? Unsere Präsidentin, Micheline Wälchli, 031 879 23 80 oder info@bloom-ketten.ch, nimmt Ihre Anregungen gerne entgegen.

Wir freuen uns auf ein spannendes Jahr.
Landfrauenverein Schüpfen
Der Vorstand