

Kursprogramm 2026-2027

Landfrauen Wynigen-Rumendingen



Spannende Kurse des
Landfrauenvereins Wynigen -
Rumendingen warten auf dich!

Abendwanderung mit Bräteln

Von vier Richtungen her besteigen wir gemeinsam den Wyniger Hausberg „Chnubel“ und geniessen anschliessend unsere feinen, von jedem selbst mitgebrachten Grilladen und Beilagen.

Datum/Zeit: Mittwoch, 26. August 2026

Treffpunkt: Wynigen Kirchenparkplatz: 18.30 Uhr

Kappelen bei Lädeli Beizli: 18.45 Uhr

Rüedisbach Parkplatz Ledermann: 19.00 Uhr

Ferrenberg Parkplatz wilder Mann: 19.30 Uhr

Mitbringen: Grillgut, Beilagen, Teller, Besteck und Kaffeetasse

Kosten: Freiwilliger Beitrag für Kaffee & Kuchen, Getränke können vor Ort gekauft werden



Firmenbesichtigung - Swiss Filing & Packaging AG in Wynigen

Bei der Firmenbesichtigung der Swiss Filing and Packaging AG bekommen wir einen spannenden Einblick hinter die Kulissen eines modernen Lohnproduzenten im Bereich Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel. Während des Rundgangs sehen wir die Maschinen in Aktion und lernen die unterschiedlichen Arbeitsbereiche kennen. Die Besichtigung ist eine interessante Gelegenheit, den Berufsalltag in einem Produktionsbetrieb von Wynigen hautnah mitzuerleben. Kinder ab der 1. Klasse in Begleitung der Eltern sind ebenfalls willkommen.

Datum/Zeit: Mittwoch 09. September 2026 um 14.30 - ca. 16.00 Uhr

Kursort: Lorraine 2, Wynigen

Kosten: kostenlose Führung



Vortrag: Kinder in ihre Gefühlswelt begleiten

Ein Vortrag für Eltern, Grosseltern und Betreuungspersonen, die Kinder zwischen 2 und 12 Jahren begleiten. Mit Erklärungen und wertvollen Tipps für den Alltag zu folgenden Themen: Achtsame Eltern-Kind Beziehung, wertschätzend kommunizieren, Gefühlsausbrüche begleiten und Umgang mit Neurodivergenz.

Leitung: Brigit Leuenberger, Pädagogin und Komplementärtherapeutin mit Spezialisierung Eltern & Kind, Solothurn

Datum/Zeit: Dienstag, 15. September 2026 um 20.00 - ca. 21.30 Uhr

Kursort: Uhlmannhaus, Wynigen

Kosten: CHF 20.- Einzelperson, CHF 30.- Ehepaar



Hortensienkranz selber binden

Aus Hortensien und anderen herbstlichen Materialien bindest du einen Kranz, welcher später eintrocknet. Der Kranz hat einen Durchmesser von ca. 30 cm.

Leitung: Daniela Stalder, Lützelflüh

Datum/Zeit: Mittwoch, 21. Oktober 2026 um 19.00 - ca. 21.30 Uhr

Kursort: Schneidereg 677d, 3432 Lützelflüh

Mitnehmen: Baumschere, Kiste für Transport

Kosten: CHF 90.- inkl. Material, Bezahlung am Kursabend bar oder per Twint



Adventskalender Werkstatt

In der Werkstatt stehen dir verschiedene Tüten, schöne Papiere, Bänder, Dekorationen, Anhänger sowie weitere Verpackungsmaterialien und sogar eine Nähmaschine zur Verfügung. Ein Adventskalender eignet sich nicht nur für Kinder, sondern auch als liebevolle Überraschung für Freunde, Familie, Nachbarn oder Arbeitskollegen.

Die Geschenke bringst du selbst mit oder du kannst direkt in der Werkstatt Produkte wie Karten, Kerzen, Tee oder Spezialitäten kaufen und kreativ verpacken.

Leitung: Anita Röthlisberger, Papierbutik

Datum/Zeit: Mittwoch, 11. November oder Montag, 16. November 2026 um 19.00 - ca. 22.00 Uhr

Kursort: im Blockhaus, Dangelacker 1 in 4952 Eriswil

Mitnehmen: Vor dem Kurs erhalten alle einen Brief mit Details

Kosten: CHF 40.- ohne Material



Froue Zmorge mit anschliessendem Überraschungsvortrag

Als Geschenk für deine Mitgliedschaft bei den Landfrauen Wynigen-Rumendingen geniesst du mit uns ein feines Frühstück mit einem interessanten Vortrag.

Datum/Zeit: Samstag, 14. November 2026 um 08.30 - ca. 11.30 Uhr
Kursort: Chnubelmilchbeizli, bei Hansueli und Esther Reinhard,
Wil 261, 3474 Rüedisbach
Kosten: CHF 20.- für nicht Mitglieder - für Mitglieder gratis



Gemeinsam 14 Sorten Weihnachtsgüetzi backen

Lass uns zusammen den Duft von frisch gebackenen Weihnachtsgüetzi geniessen um dir die Weihnachtszeit zu versüssen. Wir backen 14 Sorten Güetzi von leckeren Anke Härzli bis zum aromatischen Zimstern ist alles dabei.

Leitung: Anita Mumentahler, Schwanden
Datum/Zeit: Dienstag, 01. Dezember 2026 um 18.30 - ca. 22.00 Uhr
Kursort: Schulküche, Wynigen
Kosten: CHF 70.- pro Person inklusive Güetzi, Rezepte und vielen Tipps & Tricks



Kochkurs - Niedergaren

Werde im Handumdrehen zum Niedergaren-Profi! Entdecke einfache Tipps und raffinierte Tricks rund ums schonende Garen und verfeinere deine Gerichte mit köstlichen Marinaden. Freue dich auf zartes, saftiges Fleisch, edlen Fisch und aromatisches, perfekt niedergegartes Gemüse.

Leitung: Susanne Friedli, Ferrenberg
Datum/Zeit: Mittwoch, 13. Januar oder Montag, 18. Januar 2027 um
19.00 - ca. 22.00 Uhr
Kursort: Schulküche, Wynigen
Kosten: CHF 75.- pro Person inklusive Essen & Rezepte



Leckere Apérovariationen & spannendes Referat mit Sabrina Stadelmann

Sabrina zeigt uns eine Vielfalt an kreativen und köstlichen Rezepten – perfekt für Apéro, Brunch, als raffinierte Grillbeilage oder für feine Häppchen und Snacks zwischendurch. Gemeinsam zaubern wir unkomplizierte Genussideen, die begeistern und inspirieren. Nach dem praktischen Teil erwartet uns ein spannendes Kurzreferat von Sabrina zum Thema «Zufriedenheit ist (selbst)gemacht». Freue dich auf einen inspirierenden Vortrag mit wertvollen Impulsen für mehr Balance, Freude und Zufriedenheit im Alltag und im Leben.

Leitung: Sabrina Stadelmann, Sörenberg
Datum/Zeit: Montag, 01. Februar 2027 um 19.00 - ca. 22.00 Uhr
Kursort: Uhlmannhaus, Wynigen
Kosten: CHF 60.- pro Person inklusive Apéro, Vortrag & Rezepte



Schoggihasen giessen

Mit viel Kreativität stellst du zwei lustige Osterhasen oder Enten aus Couvertüre her. Diese speziellen Unikate kannst du garantiert in keinem Laden kaufen. Die entstandenen Köstlichkeiten können am gleichen Abend nach Hause genommen werden.

Leitung: Sabina Schneiter, Grasswil
Datum/Zeit: Dienstag, 16. März 2027 um 18.00 - ca. 22.00 Uhr
Kursort: Sabinas Backhüsi, Höhenweg 20, 3365 Seeberg
Kosten: CHF 75.- pro Person inklusive Schoggihasen, Apéro & Getränke



Schmerzfrei durch Faszien-Training

Für alle, die sich schmerzfrei und beweglich fühlen möchten. Durch einseitige Bewegungsmuster entstehen muskulär-fasziale Dysbalancen und Verspannungen. Mit den Engpass-Übungen und der Faszien-Rollmassage nach Liebscher & Bracht werden Muskeln und Faszien wieder beweglicher und geschmeidiger. Das einfache Übungssystem unterstützt ein besseres Körpergefühl und eignet sich bei muskulären Beschwerden, Rückenschmerzen, Arthrose und mehr.

Leitung: Nina Aebi, Burgdorf

Datum/Zeit: 10er Serie immer Donnerstags, 01.04, 08.04, 29.04, 13.05, 20.05, 27.05, 10.06, 17.06, 24.06, 01.07.2027 um 19.30 - ca. 20.30 Uhr

Kursort: Uhlmannhaus, Raum Oberbüel-Chnubel

Mitnehmen: bequeme Kleidung, eigene Matte, ev. Handtuch, L&B Faszien Rollen-Set wenn vorhanden

Kosten: CHF 25.- pro Person pro Abend (Total CHF 250.-); Faszienrollen Set kann zusätzlich für CHF 75.- erworben werden, zahlbar am ersten Kursabend



Grosser Kleidertausch in Wynigen

Es muss nicht immer alles neu gekauft werden. Sicherlich hast auch du Kleidung, Schuhe oder Schmuck Zuhause, welche dir nicht mehr passen oder gefallen. Der dritte Kleidertausch in Wynigen soll ein Ort für Begegnung, Austausch oder gegenseitige modische Beratung sein. Du kannst stöbern, anprobieren und am Schluss mitnehmen was dir gefällt und passt.

So funktioniert:

Gewaschene und gut erhaltene Kleider ab Grösse XS (**keine Unterwäsche**), Schuhe oder Schmuck können vorgängig abgegeben werden (Details folgen). Diese werden am Samstag schön sortiert für dich bereit liegen. Am Schluss übriggebliebene Kleider werden an eine soziale Organisation gespendet.

Leitung: Team von InnOrdnung zusammen mit Landfrauenverein

Datum/Zeit: Samstag, 22. Mai 2027 um 09.30 - 12.30 Uhr

Kursort: Uhlmannhaus, Wynigen

Kosten: Vor Ort haben wir eine Kollekte



Kräuterspaziergang mit Esel(iger) Begleitung

Lerne auf dem Spaziergang verschiedene Wildkräuter kennen. Lass dich inspirieren wie du diese in der Küche zum Kochen, für Tee oder in der Hausapotheke verwenden kannst. Dabei begleiten dich auch Nera & Rebbi, unsere zwei Eseli. Beim Wildkräuterapéro erfährst du auch etwas über die beiden.

Leitung: Susanne Brunschwiler & Barbara Wittwer, Wynigen

Datum/Zeit: Samstag, 29. Mai 2027 um 09.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr

Kursort: Startpunkt wird 10 Tage vor Anlass bekannt gegeben, Region Wynigen

Kosten: CHF 70.- pro Person inkl. Wildkräuterapéro, kleines Handout, Einblick in die Welt der Esel



Sicherheit Zuhause - Was tun, wenn's brennt?

Im theoretischen Teil lernen die Teilnehmenden verschiedene Handlöschgeräte kennen und erfahren, wofür diese eingesetzt werden. Zudem wird das Branddreieck verständlich erklärt und es werden weitere wichtige Grundlagen zum Verhalten im Brandfall vermittelt. Im praktischen Teil üben die Teilnehmenden das sichere Löschen eines Pfannenbrandes mit einer Löschdecke und weiteren Hilfsmitteln. Anschliessend wird der richtige Umgang mit Handfeuerlöschern trainiert und ein Kleinbrand praktisch gelöscht. Zum Abschluss zeigt eine eindrucksvolle Demonstration, wie gefährlich ein Fettbrand sein kann.

Leitung: Feuerwehr Wynigen

Datum/Zeit: Samstag, 05. Juni 2027, Gruppe 1 um 09.30-11.30 Uhr, Gruppe 2 um 13.00-15.00 Uhr

Kursort: Feuerwehrmagazin, Wynigen

Kosten: CHF 25.- pro Person





*Sichere dir jetzt deinen Platz und melde dich
noch heute für unsere
beliebten Kurse an:*

Anmelden auf www.landfrauen-wy-ru.ch

Via QR-Code auf die Webseite gelangen



Bei Fragen: 079 258 16 83 (Michaela Schöner)

Wichtige Infos:

- ✓ Die Anmeldungen via Webseite werden automatisch bestätigt via E-Mail.
- ✓ Die Teilnehmerzahl ist bei allen Kursen begrenzt. Frühere Anmeldungen haben deshalb Vorrang. Alle Anmeldefristen sind auf der Webseite aufgeführt.
- ✓ Männer sind bei unseren Kursen herzlich willkommen.
- ✓ Weitere Infos, AGB's oder Bilder der Kurse findest du auf unserer Webseite.
- ✓ Die angegebenen Preise gelten für Mitglieder. Nicht-Mitglieder bezahlen einen Aufpreis von CHF 5.-.

Vorinformation:

Der Samichlaus kommt am 06. Dezember 2026 wieder nach Wynigen
(genauere Infos im Gemeindeblatt).

Die Hauptversammlung findet am 24. Februar 2027 statt
und das Landfrauenbeizli am 14. März 2027. Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Haben wir dich neugierig gemacht, auf unseren Verein? Wir freuen uns jederzeit über neue
Mitglieder, welche unseren Verein bereichern. Melde dich bei einem unserer
Vorstandsmitglieder oder direkt auf unserer
Webseite als neues Mitglied an.

*Der Vorstand der Landfrauen
Wynigen-Rumedingen freut sich über zahlreiche
Anmeldungen für die Kurse!*

