Workshop Übersicht Donnerstag, 23.10.25

Paket Nr. 1 verfügbare Plätze: 32

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Fussballturnier	In diesem Workshop veranstalten wir ein spannendes Fussballturnier, bei dem Spass und Teamgeist im Vordergrund stehen. Die Lernenden werden in Mannschaften eingeteilt und treten in freundschaftlichen Spielen gegeneinander an. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jeder ist willkommen.	**Sporthalle** Schulhaus Mühletal **8:30 – 11:30**	Sportbekleidung, Hallenschuhe Umziehen in den Garderoben bei den Sporthallen
Gesellschaftspiele	In kleinen Gruppen werden verschiedene Spiele gespielt, ganz nach dem Motto 'homo ludens' – durch das Spielen seine Persönlichkeit kennen lernen.	**M205** **13:30 – 16:30**	

Paket Nr. 2 verfügbare Plätze: 14

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Gesellschaftspiele	In kleinen Gruppen werden verschiedene Spiele gespielt, ganz nach dem Motto 'homo ludens' – durch das Spielen seine Persönlichkeit kennen lernen.	**M 205** **8:30 – 11:30**	
Liebesexusw.	**Positive Beziehungsgestaltung und Konsens** Die Teilnehmenden setzen sich mit der Gestaltung von Liebes- und Paarbeziehungen, ihren eigenen Vorstellungen und Werten sowie dem Thema sexuellen Konsens auseinander. Zudem werden toxische Beziehungen und Gewalt thematisiert sowie Möglichkeiten aufgezeigt, wo und wie Betroffene Unterstützung finden können.	**M108** **13:30 – 16:30**	Mitnehmen: - Stifte

Stand 24.9.25

Paket Nr.3 verfügbare Plätze: 14

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Golf	Der Kurs vermittelt einen ersten Einblick in den Golfsport. Die verschiedenen Schlagsituationen werden situationsbedingt vermittelt.	Golfabout Flochenstrasse 24 Stadel bei Winterthur **9:00 – 12:00**	Findet bei jeder Witterung statt! Flache Schuhe (Sportschuhe) mit fester Sohle und bequeme Kleidung – wetterfeste Kleidung. **Anreise: Von Bahnhof Reutlingen mind. 15 Gehweg!! Bitte einrechnen.** Mit S11 um 8:23 Uhr Richtung Seuzach, Haltestelle Reutlingen, von da zu Fuss!
Fussballturnier	In diesem Workshop veranstalten wir ein spannendes Fussballturnier, bei dem Spass und Teamgeist im Vordergrund stehen. Die Lernenden werden in Mannschaften eingeteilt und treten in freundschaftlichen Spielen gegeneinander an. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jeder ist willkommen.	**Sporthalle** Schulhaus Mühletal **13:45 – 16:30**	Sportbekleidung, Hallenschuhe Umziehen in den Garderoben bei den Sporthallen

Paket Nr. 4 verfübare Plätze: 25

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Skillspark	Parkour, Trampolin und Skatekurs am Vormittag mit den Coaches der Stricker Freestyle Academy. Am Nachmittag freie Benutzung des Skillsparks um das Erlernte selbstständig vertiefen zu können.	**Skillspark** Lagerplatz 17 Winterthur Empfang **8:30 – 16:30** **ganzer Tag**	Turnschuhe und Antirutschsocken oder Grätschüehli, Skateboard falls vorhanden. **Mittagspause von 11:30-13:30 Uhr**

Paket Nr. 5 verfügbare Plätze: 16

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Pickleball	Tauchen Sie ein in die Trendsportart Pickleball im Tenniscenter Grüze. Pickleball kombiniert Elemente aus Tennis, Tischtennis und Badminton. Lernen Sie die wichtigsten Skills kennen und trainieren Sie mit verschiedenen Drills. Nehmen Sie an einem Doppelturnier teil und setzen Sie das Erworbene gleich spielerisch um...	**Tenniscenter Grüze** Eingangsbereich **9:00 – 12:00**	Sportkleidung Saubere Hallenschuhe mit heller Sohle (sehr wichtig) Trinkflasche
Fussballturnier	In diesem Workshop veranstalten wir ein spannendes Fussballturnier, bei dem Spass und Teamgeist im Vordergrund stehen. Die Lernenden werden in Mannschaften eingeteilt und treten in freundschaftlichen Spielen gegeneinander an. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jeder ist willkommen	**Sporthalle** Schulhaus Mühletal **13:45 – 16:30**	Sportbekleidung, Hallenschuhe Umziehen in den Garderoben bei den Sporthallen

Paket Nr. 6 verfügbare Plätze: 12

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Zentangle	Zentangle bringt Ruhe in den Kopf und fördert Kreativität – meditatives Zeichnen mit Wirkung. Nur Stift und Papier, die Auszeit beginnt. Zentangle fördert Konzentration, innere Ruhe und neue kreative Impulse. Ideal für alle, die sich eine Auszeit gönnen und dabei mit Stift und Papier etwas Besonderes gestalten möchten. kleine Kunstwerke – ganz ohne Zeichenkenntnisse, aber mit großer Wirkung.	**M113** **8:30 – 11:30**	1 weicher Bleistift, 1-2 schwarze Fineliner, ein etwas dickerer schwarzer Stift optional: Farbstifte/ Filzstifte etc. zum Colorieren.
Psychische Gesundheit	Im Workshop „Psychische Gesundheit“ erfährst du, was psychische Gesundheit bedeutet und wie sie unseren Alltag und Körper beeinflusst. Wir sprechen darüber, was uns Energie gibt und was uns belastet. Freue dich auf Informationen, praktische Übungen und den Austausch mit anderen Teilnehmenden.	**M210** **13:30 – 16:30**	Schreibsachen

Paket Nr. 7 verfügbare Plätze: 6

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Keine Angst vor der Angst	Was macht dir Angst? Was hindert dich daran, Pläne zu schmieden, mit Leichtigkeit auf andere zuzugehen und ganz unbeschwert durchs Leben zu schreiten? In diesem Workshop lernen wir mehr über unsere Unsicherheiten, die psychischen und körperlichen Auswirkungen der Angst und wie wir damit umgehen. Wir tauschen uns aus und probieren spielerisch aus, was uns helfen könnte – von der fantasievollen Angstskizze bis zu KI-Tools	**M204** **8:30 – 11:30**	Schreibzeug (idealerweise mit Farb- oder Filzstiften) und Computer oder Handy
Zentangle	Zentangle bringt Ruhe in den Kopf und fördert Kreativität – meditatives Zeichnen mit Wirkung. Nur Stift und Papier, die Auszeit beginnt. Zentangle fördert Konzentration, innere Ruhe und neue kreative Impulse. Ideal für alle, die sich eine Auszeit gönnen und dabei mit Stift und Papier etwas Besonderes gestalten möchten. kleine Kunstwerke – ganz ohne Zeichenkenntnisse, aber mit großer Wirkung.	**M113** **13:30 – 16:30**	1 weicher Bleistift, 1-2 schwarze Fineliner, ein etwas dickerer schwarzer Stift optional: Farbstifte/ Filzstifte etc. zum Colorieren.

Paket Nr. 8 verfügbare Plätze: 12

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Yoga	Inhalt des Workshops - Sie erfahren was hinter dem Begriff Yoga steckt (kurze Einführung in die Philosophie des Yoga) - Sie lernen verschiedene Yoga-Posen (sogenannte Asanas) kennen, welche Sie bei verschiedenen Beschwerden (z.B. Rückenprobleme) ausüben können. - Sie verinnerlichen den Sonnengruss und andere Abläufe, welche Sie im Alltag nutzen können, um energievoll in den Tag zu starten. - Sie erlernen einfache Entspannungstechniken, mit welchen Sie am Abend herunterfahren können und neue Kraft schöpfen können	**B301** **8:30 – 11:30**	Mitnehmen: - Stifte, - bequeme Kleidung für die Yoga-Praxis, - Socken und Pulli, Tuch oder Schal für die Entspannungs-Sequenzen. Hinweis: es sind Yogamatten vorhanden, aber wenn Sie Ihre eigene Matte mitnehmen möchten, dürfen Sie das gerne tun.
Klettern	In diesem Kurs erlernst du die Grundlagen des Kletterns im Toppas sowie erweiterte Bouldertechniken. Wir üben gegenseitiges Sichern, grundlegende Bewegungsabläufe und den richtigen Umgang mit Material. Durch erweiterte Boulderübungen verbesserst du Körpergefühl, Kraft und Technik, die dir auch an der Kletterwand helfen. Ideal für alle, die sicher ins Klettern einsteigen möchten.	**Kletterhalle 6aplus** Winterthur **13:30 – 16:30**	Bequeme Sportkleider

Paket Nr. 9 verfügbare Plätze: 10

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Klettern	In diesem Kurs erlernst du die Grundlagen des Kletterns im Toppas sowie erweiterte Bouldertechniken. Wir üben gegenseitiges Sichern, grundlegende Bewegungsabläufe und den richtigen Umgang mit Material. Durch erweiterte Boulderübungen verbesserst du Körpergefühl, Kraft und Technik, die dir auch an der Kletterwand helfen. Ideal für alle, die sicher ins Klettern einsteigen möchten.	**Kletterhalle 6a plus Winterthur** **8:30 – 11:30**	Bequeme Sportkleider
Alpaka	Ihr lernt meinen Alltag als Therapietiertrainerin kennen. Wir leuchten Möglichkeiten und Grenzen der tiergestützten Interventionen aus. Anhand praktischer Übungen könnt ihr eigene Erfahrungen mit den Alpakas sammeln. Zum Abschluss unternehmen wir einen kurzen Spaziergang mit den zutraulichen Tieren.	Atalpaka Bushaltestelle Turmstrasse (Linie 4 ab Bhf. Winterthur Kante A) **ab 12:30 Eintreffen**	12:45 Lunch aus Rucksack in der Alpaka Herde à **Lunch mitnehmen!** **Geländetaugliche Schuhe und Kleidung**, die auch schmutzig werden darf. Regenschutz.

Paket Nr. 10 verfügbare Plätze: 18

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Kabel – Cool bleiben statt durchdrehen	**Cool bleiben statt durchdrehen – Stress verstehen und clever bewältigen** Ständig unter Strom, Druck in der Ausbildung, Ärger mit Terminen, hohe Erwartungen? Kein Wunder, wenn im Kopf ein Durcheinander – ein Kabelsalat herrscht: In diesem 3-stündigen Workshop findest du heraus, • was Stress eigentlich ist, • wie er entsteht,was bei dir Stress auslöst, • und was hilft, um runterzukommen. • Du lernst Grundwissen kennen, wie Stress entsteht, warum er manchmal sogar hilfreich sein kann, erkennst deine eigenen Stressfaktoren und bekommst einfache, alltagstaugliche Methoden an die Hand, um in Zukunft gelassener zu bleiben.	**M105** **8:30 – 11:30**	Schreibzeug
Deeskalation für die Selbstsicherheit	**Kursteilnehmende üben praktisch** • Klare Abgrenzung mit Körpersprache und Stimme • Wirksame, unter Stress anwendbare Notwehrtechniken • Möglichkeiten zur Selbstregulation der eigenen körperlichen Reaktionen • Wissen wie in der Situation sicher Hilfeholen möglich ist **Kursteilnehmende erhalten und erarbeiten Hintergrundwissen zu** • Notfallsystem des menschlichen Organismus • Möglichkeiten zur angemessenen Deeskalation und Entspannung (Entspannungsmodell, IMPACT SelbstSicherheit)	**M208** **13:30 – 16:30**	Mitbringen: Offenheit, Motivation für praktisches Üben. Trinkflasche und Kleidung/Schuhe, die zu praktischem Training passt. Wer mehr über den Workshop wissen will: Home - IMPACT SelbstSicherheit

Paket Nr. 11 verfügbare Plätze: 12

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Thaiboxen	Einführung in das traditionelle Thaiboxen mit Grundstellung, Beinarbeit, Faust-, Ellenbogen-, Knie- und Kicktechniken. Abwehr, Konter sowie Partnerübungen runden das Training ab. Ideal für Anfänger:innen und Sportbegeisterte.	**tyg Gym Winterthur** Industriestrasse 26 8004 Winterthur **8:30 – 11:30**	Sportkleidung, es hat KEINE Duschen vor Ort. Anreise: Bus Nr 3 (Haltestelle Scheidegg) Bus Nr 5&7 (Haltestelle Rudolf Diesel)
Wandern	In einer gemütlichen Wanderung erkunden wir die schönen Ecken rund um Winterthur.	**Eingangsbereich Schulhaus Mühletal** **13:45 – 16:30**	Festes Schuhwerk. Gegebenenfalls wetterfeste Kleidung. Regenschirme können bei Bedarf ausgeliehen werden. Findet bei jeder Witterung statt Umziehen in den Garderoben bei den Sporthallen

Paket Nr. 12 verfügbare Plätze: 10

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
MFK – motivieren, flanieren, kreieren	Kraft aus der Natur – Ein meditativer Spaziergang zur inneren Motivation In diesem Kursangebot verbinden wir Meditation, Naturerfahrung und kreatives Gestalten mit einer persönlichen Reise, zu deiner inneren Kraft. Während eines entspannten Spaziergangs reflektierst du, deine persönliche Motivation und lässt dich dabei von der Natur inspirieren. In Stille und im Austausch erkundigst Du, was Dich bewegt – was dich antreibt. Aus den auf dem Spaziergang gesammelten Naturmaterialien kreierst du anschließend ein persönliches Kraftsymbol, welches für Stärke und Klarheit im Alltag und im kommenden Lehrjahr steht.	**M102** **8:30 – 11:30**	Schreibzeug, ev. Stifte
Schwimmen	Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich gerne im Wasser bewegen und ihre Schwimmfähigkeiten verbessern möchten. Neben spielerischen Übungen im Wasser wird auch die eigene Schwimmtechnik verbessert. Eine grundlegende Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs.	**Hallenbad Geiselweid** Winterthur **13:30 – 16:30**	Badebekleidung, Schwimmbrille (falls vorhanden), Badetuch, grundlegende

			Schwimmkenntnisse von Vorteil (Wassertiefe ca. 2m)

Paket Nr. 13 verfügbare Plätze: 10

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Keine Angst vor der Angst	Was macht dir Angst? Was hindert dich daran, Pläne zu schmieden, mit Leichtigkeit auf andere zuzugehen und ganz unbeschwert durchs Leben zu schreiten? In diesem Workshop lernen wir mehr über unsere Unsicherheiten, die psychischen und körperlichen Auswirkungen der Angst und wie wir damit umgehen. Wir tauschen uns aus und probieren spielerisch aus, was uns helfen könnte – von der fantasievollen Angstskizze bis zu KI-Tools	**M204** **8:30 – 11:30**	Schreibzeug (idealerweise mit Farb- oder Filzstiften) und Computer oder Handy
MFK – motivieren, flanieren, kreieren	Kraft aus der Natur – Ein meditativer Spaziergang zur inneren Motivation In diesem Kursangebot verbinden wir Meditation, Naturerfahrung und kreatives Gestalten mit einer persönlichen Reise, zu deiner inneren Kraft. Während eines entspannten Spaziergangs reflektierst du, deine persönliche Motivation und lässt dich dabei von der Natur inspirieren. In Stille und im Austausch erkundigst Du, was Dich bewegt – was dich antreibt. Aus den auf dem Spaziergang gesammelten Naturmaterialien kreierst du anschließend ein persönliches Kraftsymbol, welches für Stärke und Klarheit im Alltag und im kommenden Lehrjahr steht.	**M102** **13:30 – 16:30**	Schreibzeug, ev. Stifte

Paket Nr. 14 verfügbare Plätze: 10

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten

Schwimmen	Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich gerne im Wasser bewegen und ihre Schwimmfähigkeiten verbessern möchten. Neben spielerischen Übungen im Wasser wird auch die eigene Schwimmtechnik verbessert. Eine grundlegende Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs.	**Hallenbad Geiselweid** Winterthur **8:30 – 11:30**	Badebekleidung, Schwimmbrille (falls vorhanden), Badetuch, grundlegende Schwimmkenntnisse von Vorteil (Wassertiefe ca. 2m)
Liebesexusw.	**Positive Beziehungsgestaltung und Konsens** Die Teilnehmenden setzen sich mit der Gestaltung von Liebes- und Paarbeziehungen, ihren eigenen Vorstellungen und Werten sowie dem Thema sexuellen Konsens auseinander. Zudem werden toxische Beziehungen und Gewalt thematisiert sowie Möglichkeiten aufgezeigt, wo und wie Betroffene Unterstützung finden können.	**M108** **13:30 – 16:30**	Mitnehmen: - Stifte

Paket Nr. 15 verfügbare Plätze: 14

Workshop Name	*Beschrieb*	*Treffpunkt /Zeit*	*Besonderheiten*
Gesellschaftspiele	In kleinen Gruppen werden verschiedene Spiele gespielt, ganz nach dem Motto 'homo ludens' – durch das Spielen seine Persönlichkeit kennen lernen.	**M 205** **8:30 – 11:30**	
Thaiboxen	Einführung in das traditionelle Thaiboxen mit Grundstellung, Beinarbeit, Faust-, Ellenbogen-, Knie- und Kicktechniken. Abwehr, Konter sowie Partnerübungen runden das Training ab. Ideal für Anfänger:innen und Sportbegeisterte.	**tyg Gym Winterthur** Industriestrasse 26 8004 Winterthur **13:30 – 16:30**	Sportkleidung, es hat KEINE Duschen vor Ort. Anreise: Bus Nr 3 (Haltestelle Scheidegg) Bus Nr 5&7 (Haltestelle Rudolf Diesel)

Paket Nr. 16 verfügbare Plätze: 6

Workshop Name	*Beschrieb*	*Treffpunkt /Zeit*	*Besonderheiten*
Golf	Der Kurs vermittelt einen ersten Einblick in den Golfsport. Die verschiedenen Schlagsituationen werden situationsbedingt vermittelt.	Golfabout Flochenstrasse 24 Stadel bei Winterthur **9:00 – 12:00**	Findet bei jeder Witterung statt! Flache Schuhe (Sportschuhe) mit fester Sohle und bequeme Kleidung – wetterfeste Kleidung. **Anreise: Von Bahnhof Reutlingen mind. 15 Gehweg!! Bitte einrechnen.** Mit S11 um 8:23 Uhr Richtung Seuzach, Haltestelle Reutlingen, von da zu Fuss!
Wandern	In einer gemütlichen Wanderung erkunden wir die schönen Ecken rund um Winterthur.	**Eingangsbereich Schulhaus Mühletal** **13:45 – 16:30**	Festes Schuhwerk. Gegebenenfalls wetterfeste Kleidung. Regenschirme können bei Bedarf ausgeliehen werden. Findet bei jeder Witterung statt Umziehen in den Garderoben bei den Sporthallen