Workshop Übersicht Freitag, 24.10.2025

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: 13

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)

Stand: 24.09.25

Paket Nr.3 verfügbare Plätze: 20

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!
Handlettering/Steine bemalen	Wir kommen zur Ruhe, indem wir kreativ gestalten. Dafür brauchen wir unsere Handschrift oder Steine aus der Natur und natürlich Pinsel und Farben. So entstehen Ideen für individuelle Geschenke, Geburtstagskarten oder Mitbringsel.	**M107** **13:45 – 16:30**	Kleidung, die einen Farbklecks bekommen darf.

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**

Stand: 24.09.25

Paket Nr. 5 verfügbare Plätze: 18

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Handlettering/Steine bemalen	Wir kommen zur Ruhe, indem wir kreativ gestalten. Dafür brauchen wir unsere Handschrift oder Steine aus der Natur und natürlich Pinsel und Farben. So entstehen Ideen für individuelle Geschenke, Geburtstagskarten oder Mitbringsel.	**M107** **8:30 – 11:30**	Kleidung, die einen Farbklecks bekommen darf.
Oriental Tahiti Dance	"Vom Sand zu den Ufern" Mit einer strahlenden Sonne im Herzen unter einem glitzernden, mystischen Mond tanzen, ist Oriental Tahiti Dance eine Mischung aus orientalischem und tahitischen Tanz.	W**003** **13:30 – 16:30**	Kleidung - bequem - ein Hüfttuch --> einfaches Tuch, Schal, Pareo (ohne Münzen) - barfuss/ Socken

Paket Nr. 6 verfügbare Plätze: 12

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Wandern	In einer gemütlichen Wanderung erkunden wir die schönen Ecken rund um Winterthur.	**Eingangsbereich Schulhaus Mühletal** **8:30 – 11:30**	Festes Schuhwerk. Gegebenenfalls wetterfeste Kleidung. Regenschirme können bei Bedarf ausgeliehen werden. Findet bei jeder Witterung statt Umziehen in den Garderoben bei den Sporthallen
Klettern	In diesem Kurs erlernst du die Grundlagen des Kletterns im Toppas sowie erweiterte Boulderteckniken. 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

Stand: 24.09.25

Paket Nr. 7 verfügbare Plätze: 18

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Oriental Tahiti Dance	"Vom Sand zu den Ufern" Mit einer strahlenden Sonne im Herzen unter einem glitzernden, mystischen Mond tanzen, ist Oriental Tahiti Dance eine Mischung aus orientalischem und tahitischen Tanz.	**W003** **8:30 – 11:30**	Bequeme Kleidung Hüfttuch/Schal/Pareo für um die Hüften (ohne Münzen), Socken, Wasserflasche
Psychische Gesundheit	In diesem Workshop setzten Sie sich intensiv mit verschiedenen psychiatrischen Krankheitsbildern auseinander. Sie erarbeiten in Gruppen praxisnahe Fallsituationen, legen passende Unterstützungsmassnahmen fest und präsentieren ihre Ergebnisse. Der Kurs fördert das Verständnis für psychiatrische Erkrankungen sowie die Fähigkeit, alltagsorientierte Massnahmen zur Unterstützung von Menschen mit psychischen Herausforderungen zu entwickeln und vorzustellen.	**M212** **13:30 – 16:30**	Schreibzeug

Paket Nr. 8 verfügbare Plätze: 10

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
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: 24.09.25

Paket Nr. 9 verfügbare Plätze: 12

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
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. 10 verfügbare Plätze: 10

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Traumfänger basteln	Lass deiner Kreativität freien Lauf und gestalte deinen persönlichen Traumfänger.	**M207** **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.	**M108** **13:30 – 16:30**	Mitnehmen: - Stifte

Stand: 24.09.25

	Zudem werden toxische Beziehungen und Gewalt thematisiert sowie Möglichkeiten aufgezeigt, wo und wie Betroffene Unterstützung finden können.		

Paket Nr. 11 verfügbare Plätze: 18

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
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** **8:30 – 11:30**	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
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 **13:30 – 16:30**	Sportbekleidung, Hallenschuhe Umziehen in den Garderoben bei den Sporthallen

Paket Nr. 12 verfügbare Plätze: 13

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)
Motivationscoaching ***Resilienz vs. Toxic Lifestyle***	Um gesundheitlich stabil zu bleiben, willst du die beste Unterstützung die vorhanden ist – dich selbst, deine Familie und deine engsten Freunde. Du möchtest mehr von Gefühlen wie Erfolg, Wertschätzung und persönlicher Freiheit und Ausdruck erleben. Menschliche Emotionen sind äußerst vielfältig. Je nach Kontext können Gefühle stark variieren und sich vermischen. Resilienz ist die Kunst, widerstandsfähig gegenüber negativen Einflüssen von Arbeit, Schule, Medien und Beziehungen zu sein. Stationen/Inhalt in diesem Aktiv-Workshop: **EGO:** Erforsche dein Selbstbild und verstehe, wie es dein Verhalten beeinflusst. **Gefühle & Emotionen:** Lerne, deine Gefühle zu identifizieren und auf gesunde Weise auszudrücken. **Reiz & Reaktion:** Entwickle Strategien, um auf stressige Situationen besonnen zu reagieren. **Ordnung & Chaos:** Finde ein Gleichgewicht zwischen Struktur und Flexibilität in deinem Alltag. **Fragen & Diskussionen**	**M104** **13:30 – 16:30**	Schreibzeug

Stand: 24.09.25

Paket Nr. 13 verfügbare Plätze: 6

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
Motivationscoaching ***Resilienz vs. Toxic Lifestyle***	Um gesundheitlich stabil zu bleiben, willst du die beste Unterstützung die vorhanden ist – dich selbst, deine Familie und deine engsten Freunde. Du möchtest mehr von Gefühlen wie Erfolg, Wertschätzung und persönlicher Freiheit und Ausdruck erleben. Menschliche Emotionen sind äußerst vielfältig. Je nach Kontext können Gefühle stark variieren und sich vermischen. Resilienz ist die Kunst, widerstandsfähig gegenüber negativen Einflüssen von Arbeit, Schule, Medien und Beziehungen zu sein. Stationen/Inhalt in diesem Aktiv-Workshop: **EGO:** Erforsche dein Selbstbild und verstehe, wie es dein Verhalten beeinflusst. **Gefühle & Emotionen:** Lerne, deine Gefühle zu identifizieren und auf gesunde Weise auszudrücken. **Reiz & Reaktion:** Entwickle Strategien, um auf stressige Situationen besonnen zu reagieren. **Ordnung & Chaos:** Finde ein Gleichgewicht zwischen Struktur und Flexibilität in deinem Alltag. **Fragen & Diskussionen**	**M104** **13:30 – 16:30**	Schreibzeug

Paket Nr. 14 verfügbare Plätze: 17

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Gesellschaftsspiele	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**	
Traumfänger basteln	Lass deiner Kreativität freien Lauf und gestalte deinen persönlichen Traumfänger.	**M207** **13:30 – 16:30**	Lass deiner Kreativität freien Lauf und gestalte deinen persönlichen Traumfänger.

Paket Nr. 15 verfügbare Plätze: 15

Stand: 24.09.25

Workshop Name	Beschrieb	Treffpunkt /Zeit	Besonderheiten
Motivationscoaching *Resilienz vs. Toxic Lifestyle*	Um gesundheitlich stabil zu bleiben, willst du die beste Unterstützung die vorhanden ist – dich selbst, deine Familie und deine engsten Freunde. Du möchtest mehr von Gefühlen wie Erfolg, Wertschätzung und persönlicher Freiheit und Ausdruck erleben. Menschliche Emotionen sind äußerst vielfältig. Je nach Kontext können Gefühle stark variieren und sich vermischen. Resilienz ist die Kunst, widerstandsfähig gegenüber negativen Einflüssen von Arbeit, Schule, Medien und Beziehungen zu sein. Stationen/Inhalt in diesem Aktiv-Workshop: **EGO:** Erforsche dein Selbstbild und verstehe, wie es dein Verhalten beeinflusst. **Gefühle & Emotionen:** Lerne, deine Gefühle zu identifizieren und auf gesunde Weise auszudrücken. **Reiz & Reaktion:** Entwickle Strategien, um auf stressige Situationen besonnen zu reagieren. **Ordnung & Chaos:** Finde ein Gleichgewicht zwischen Struktur und Flexibilität in deinem Alltag. **Fragen & Diskussionen.**	**M104** **8:30 – 11:30**	Schreibzeug
Mentale Gesundheit – Kopf und Herz im Gleichgewicht	Was bewegt dich? Wie fühlst du dich, wenn deine Gesundheit, deine Freundschaften oder deine Gefühle ins Ungleichgewicht geraten? Und wie ist es, wenn alles im Einklang ist? In diesem Workshop setzen Sie sich kreativ und reflektiert mit Ihrer eigenen psychischen Gesundheit auseinander. Sie entdecken, wie verschiedene Lebensbereiche miteinander verbunden sind und Ihr Wohlbefinden beeinflussen – mal leicht und spielerisch, mal schwer und herausfordernd. Durch Gespräche, Spiele und kleine Übungen öffnen wir einen sicheren Raum, um offen über psychische Gesundheit zu sprechen. · In einem kreativen Prozess gestalten Sie ein eigenes Werk (z. B. Malerei, Collage, Installation oder eine andere Form), das sichtbar macht, was Sie bewegt und welche Ressourcen Ihnen Kraft geben. · Sie erhalten Impulse, um Ihre persönlichen Stärken zu erkennen und Ideen, wie Sie auch im Alltag besser für Ihr seelisches Gleichgewicht sorgen können. Am Ende nehmen Sie nicht nur Ihr individuelles Werk mit nach Hause, sondern auch Anregungen, wie Sie Ihre psychische Gesundheit bewusst wahrnehmen, stärken und im Alltag fördern können.	**M210** **13:30 – 16:30**	Mitnehmen: Farbstifte und bequeme Kleidung · Bei Bedarf zusätzliche Gestaltungsmaterialien (z. B. Scheren, Kleber, Papier, Naturmaterialien etc.) · Offenheit und Neugier, sich auf den kreativen Prozess einzulassen.

Stand: 24.09.25

Paket Nr. 16 verfügbare Plätze: 5

Workshop Name	*Beschrieb*	*Treffpunkt /Zeit*	*Besonderheiten*
Traumfänger basteln	Lass deiner Kreativität freien Lauf und gestalte deinen persönlichen Traumfänger.	**M207** **8:30 – 11:30**	
Mentale Gesundheit – Kopf und Herz im Gleichgewicht	Was bewegt dich? Wie fühlst du dich, wenn deine Gesundheit, deine Freundschaften oder deine Gefühle ins Ungleichgewicht geraten? Und wie ist es, wenn alles im Einklang ist? In diesem Workshop setzen Sie sich kreativ und reflektiert mit Ihrer eigenen psychischen Gesundheit auseinander. Sie entdecken, wie verschiedene Lebensbereiche miteinander verbunden sind und Ihr Wohlbefinden beeinflussen – mal leicht und spielerisch, mal schwer und herausfordernd. Durch Gespräche, Spiele und kleine Übungen öffnen wir einen sicheren Raum, um offen über psychische Gesundheit zu sprechen. · In einem kreativen Prozess gestalten Sie ein eigenes Werk (z. B. Malerei, Collage, Installation oder eine andere Form), das sichtbar macht, was Sie bewegt und welche Ressourcen Ihnen Kraft geben. · Sie erhalten Impulse, um Ihre persönlichen Stärken zu erkennen und Ideen, wie Sie auch im Alltag besser für Ihr seelisches Gleichgewicht sorgen können. Am Ende nehmen Sie nicht nur Ihr individuelles Werk mit nach Hause, sondern auch Anregungen, wie Sie Ihre psychische Gesundheit bewusst wahrnehmen, stärken und im Alltag fördern können.	**M210** **13:30 – 16:30**	Mitnehmen: Farbstifte und bequeme Kleidung · Bei Bedarf zusätzliche Gestaltungsmaterialien (z. B. Scheren, Kleber, Papier, Naturmaterialien etc.) · Offenheit und Neugier, sich auf den kreativen Prozess einzulasse

Stand: 24.09.25

Paket Nr. 17 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.	**M 113** **8:30 – 11:30**	1 weicher Bleistift, 1-2 schwarze Fineliner, ein etwas dickerer schwarzer Stift optional: Farbstifte/ Filzstifte etc. zum Colorieren.
Fussballturnier	In diesem Workshop veranstalten wir ein spannendes Fussballturnier, bei dem Spass und Teamgeist im Vordergrund stehen. Die Lernendenwerden in Mannschaften eingeteilt und treten in freundschaftlichen Spielen gegeneinander an. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jeder ist willkommen	**Sporthalle** Schulhaus Mühletal **13:30 – 16:30**	Sportbekleidung, Hallenschuhe Umziehen in den Garderoben bei den Sporthallen

Stand: 24.09.25