



Landfrauen Gipf-Oberfrick



# *Kursprogramm*

## *2026/2027*





Zu den Kursen sind alle herzlich eingeladen.  
Es sind Kurse für Mitglieder und Nichtmitglieder, Frauen,  
Männer und Jugendliche ab 15 Jahren.

### **Anmeldeschluss bis zwei Wochen vor Kursbeginn.**

Die Anmeldung wird von uns per Email rückbestätigt.  
Der Kurs muss im Voraus bezahlt werden für eine definitive  
Kursteilnahme. Bei Abmeldung zwei Wochen vor Kursbeginn  
wird das Kursgeld zurückerstattet, ansonsten muss das  
ganze Kursgeld bezahlt oder ein/e Ersatzteilnehmer/in  
gestellt werden.

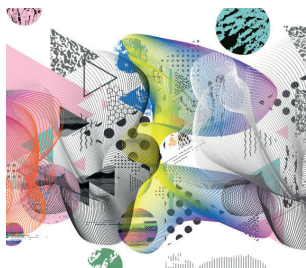
Wir wünschen allen Kursbesucher/innen viel Freude und  
ein gutes Gelingen.

**Mitglieder** erhalten beim Besuch  
unserer Kurse eine  
**Ermässigung von Fr. 5.00.**

Anmeldung zur Mitgliedschaft via  
Homepage oder an eines unserer  
Vorstandsmitglieder.

## *Inhalt*

4. Sept.	26	Stadtführung – die Pest in Rheinfelden	4
22. Sept.	26	Herbstwanderung - «Märchenzeit zum Lauschen!»	5
29. Okt.	26	Farbenzauber im Alltag	6
6. Nov.	26	Führung – Genusswerkstatt Zweifel Chips	7
26. Nov.	26	Weihnachtsmarkt Colmar	8
		Rezept – Biscotti di Prato	9
		Macaron Genuss	10
3. März	27	<b>64. GV im Pfarreisaal Gipf-Oberfrick</b>	
5. März	27	Vortrag – Perimenopause verstehen	11
10. März	27	<b>DV Bezirk Laufenburg in Sulz</b>	
11. März	27	Pulverdampf	12
20. Mai	27	Cocktail Workshop	13
4. Juni	27	Vorstand	14



Unser Kursprogramm ist auch unter [www.landfrauen-go.ch](http://www.landfrauen-go.ch)  
abrufbar.

## Die Pest in Rheinfelden

«unterwegs mit dem Pestdoktor»

Datum: **Freitag, 4. September 2026**  
 Zeit: 18.30 bis ca. 20 Uhr  
 Leitung: Michael Mittag, Tourismus Rheinfelden

Treffpunkt: Bahnhof Rheinfelden  
 Kosten: Fr. 25.– (exkl. Zugticket)

Beschrieb: Der Stadtführer nimmt uns mit auf eine Reise in die Zeit des Mittelalters, als mangelnde Hygiene die Seuchen begünstigte. Ausserdem erfährst du, welche Redewendungen in der Pestzeit entstanden sind und die wir heute noch benutzen.



Anmelden: Alexandra Bischofsberger, 062 544 24 63  
[alexandra.bischofsberger@landfrauen-go.ch](mailto:alexandra.bischofsberger@landfrauen-go.ch)

## Herbstwanderung

«Märchenzeit zum Lauschen!»

Datum: **Dienstag, 22. September 2026**  
 Zeit: 18.30 bis ca. 22 Uhr  
 Leitung: Andrea Jegge

Treffpunkt: Gemeindeplatz Gifp-Oberfrick  
 Kosten: Fr. 35.– (inkl. kleiner Imbiss)

Beschrieb: Wir laufen vom Gemeindeplatz zum Wendelhof. Auf dem Spaziergang dürfen wir unbekannte Märchen und Weisheitsgeschichten lauschen und lassen den Abend mit einer kleinen Verpflegung ausklingen.



Anmelden: Barbara Zehnder, 062 871 14 23  
[barbara.zehnder@landfrauen-go.ch](mailto:barbara.zehnder@landfrauen-go.ch)

## Farbenzauber im Alltag

«Spielerisches und einfaches Aquarellieren»

Datum: **Donnerstag, 29. Oktober 2026**  
 Zeit: 18.30 bis ca. 21.30 Uhr  
 Leitung: Silvia Hartmann, kreativ - impuls, Niederlenz

Ort: Gemeindehaus Gipf-Oberfrick  
 Kosten: Fr. 80.- (inkl. Material)

Beschrieb: Entdecke die spielerische Welt der Aquarellmalerei – voller Farbe und Leichtigkeit. Lerne mit einfachen Strichen und sanften Farbverläufen schöne Ergebnisse zu erzielen. Ob Karten gestalten oder deine Kreativität frei entfalten – hier bekommst du die passende Anleitung.



Anmelden: Fränzi Fischer, 062 871 62 66  
 franziska.fischer@landfrauen-go.ch

## Genusswerkstatt

«Tauche ein in die Zweifel Chipswelt»

Datum: **Freitag, 6. November 2026**  
 Zeit: 8.30 bis 11 Uhr  
 Leitung: Zweifel Chips Experte

Ort: Spreitenbach (Fahrgemeinschaft)  
 Kosten: Fr. 10.-

Beschrieb: Erlebe die Chips Produktion hautnah und beobachte wie die knusprigen Chips entstehen. Lass dich von den Zweifel-Geschichten überraschen und geniesse das Geschmacks-erlebnis im Degustationsbereich. Für die Anreise bilden wir eine Fahrgemeinschaft.



Anmelden: Fränzi Fischer, 062 871 62 66  
 franziska.fischer@landfrauen-go.ch

## Weihnachtsmarkt

«La Magie de Noël à Colmar»



Datum: **Donnerstag, 26. November 2026**  
Zeit: 9.30 bis ca. 20 Uhr

Treffpunkt: TCS Fahrzentrum, Frick  
Fahrgemeinschaft ab Gemeindeplatz GO

Kosten: Fr. 55.–

Beschrieb: Der Zauber der Weihnachtszeit in Colmar zeigt sich in der märchenhaft beleuchteten Altstadt. Historische Gebäude und festliche Dekorationen tauchen das Stadtzentrum in warmen Lichterglanz.



Anmelden: Monica Consoni, 062 875 79 06  
monica.consoni@landfrauen-go.ch

## Biscotti di Prato

«Mit Liebe backen, mit Freude geniessen»

200 g Mandelstifte in einer Bratpfanne ohne Fett leicht rösten, beiseitestellen

TEIG

3 Eigelb  
250 g Zucker  
3 EL Vanillezucker rühren bis die Masse hell ist

1 Zitronenschale, evtl. Saft  
Mandelst. zugeben, mischen

3 Eiweiss zusammen zu Schnee schlagen  
1 P. Salz unter die Masse ziehen

400 g Mehl mischen, zum Teig sieben,  
½ P. Backpulver zu einem gleichmässigen Teig kneten

FORMEN • mehrere 2 cm dicke Teigrollen formen  
• auf das mit Backpapier belegte Blech legen

BACKEN • Ofen vorheizen 175 °C  
• Ofenmitte ca. 30 Min. backen  
• wenn die Oberfläche leicht gebräunt ist herausnehmen  
• sofort mit einem scharfen Messer in 1 cm breite, schräge Stücke schneiden

HALTBARKEIT • in der Blechdose oder im Glas aufbewahren  
• ca. 3–4 Wochen



## Macaron Genuss

«Zart. Fein. Unwiderstehlich.»

Datum: **Mittwoch, 3. März 2027**

Zeit: 18 bis ca. 22 Uhr

Leitung: Christina Jost, Cucina mia

Ort: Unterstufenschulhaus, Gipf-Oberfrick

Kosten: Fr. 115.–

Beschrieb: Macarons sind klein und lecker, aber auch eine Herausforderung in der Herstellung. Im Kurs lernst du, worauf du achten musst, damit dir perfekte kleine Köstlichkeiten gelingen. Dazu erhältst du Kursunterlagen mit verschiedenen Rezepten sowie Tipps und Tricks.



Anmelden: Cordula Ratke, 062 871 90 45  
cordula.ratke@landfrauen-go.ch

## Perimenopause verstehen

Vortrag mit Josianne von Quittenduft

Datum: **Mittwoch, 10. März 2027**

Zeit: 18.30 bis ca. 20.30 Uhr

Leitung: Josianne Hosner, Lotzwil (BE)

Ort: Regos Schulhaus, Gipf-Oberfrick

Kosten: Fr. 35.–

Beschrieb: Josianne beleuchtet die Perimenopause – jene oft unterschätzte Übergangszeit, die bereits Ende 30 beginnen und sich über mehrere Jahre erstrecken kann. Im Fokus stehen hormonelle Veränderungen und ihr konkreter Einfluss auf Zyklus, Energie, Konzentration und Stimmung im Alltag. Praktische Tools aus Körperarbeit und Selbstführung helfen, sich in dieser Zeit besser zu unterstützen, jenseits von Tabus und Mythen. Referentin und Autorin Josianne von Quittenduft bringt über zehn Jahre Erfahrung, Fachwissen und Humor mit.



Anmelden: Caroline Schmid, 079 454 38 41  
caroline.schmid@landfrauen-go.ch

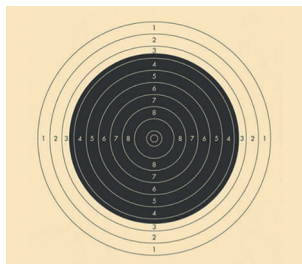
## Pulverdampf



Datum: **Donnerstag, 20. Mai 2027**  
 Zeit: 18.30 bis ca. 20.30 Uhr  
 Leitung: Kleinkaliberschützen Gipf-Oberfrick

Ort: Kleinkaliberschützenhaus Gipf-Oberfrick  
 Kosten: Fr. 25.–

Beschrieb: Du erhältst einen sicheren und praxisnahen Einstieg ins Kleinkaliberschiesen. Unter fachkundiger Begleitung von erfahrenen Vereinschützen lernst du den Umgang mit Gewehr und Munition kennen und kannst das Schiessen selbst ausprobieren. Ideal für Neugierige ohne Vorkenntnisse.



Anmelden: Esmi Krummenacher, 076 437 43 22  
[esmeralda.krummenacher@landfrauen-go.ch](mailto:esmeralda.krummenacher@landfrauen-go.ch)

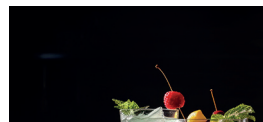
## Cocktail Workshop

«Der perfekte Mix»

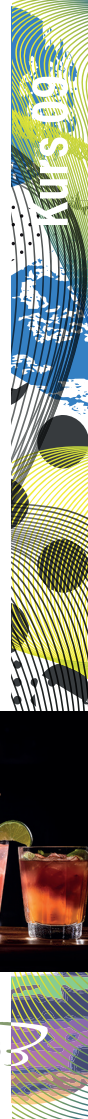
Datum: **Freitag, 4. Juni 2027** (Anmeldung bis 31.03.27!)  
 Zeit: 19 bis ca. 21 Uhr  
 Leitung: Loris Pirkheim, Tastingundbar

Ort: Waldhaus Thierstei, Gipf-Oberfrick  
 Kosten: Fr. 110.– (inkl. Material)

Beschrieb: Lerne die Grundlagen des Cocktailmixens kennen – vom Cocktail-ABC über Spirituosen bis hin zu den wichtigsten Barutensilien. Nach einem Welcome Drink mixt du im Team klassische Cocktails wie Negroni, Daiquiri, Tom Collins oder Mojito – auf Wunsch auch alkoholfrei.



Anmelden: Esmi Krummenacher, 076 437 43 22  
[esmeralda.krummenacher@landfrauen-go.ch](mailto:esmeralda.krummenacher@landfrauen-go.ch)

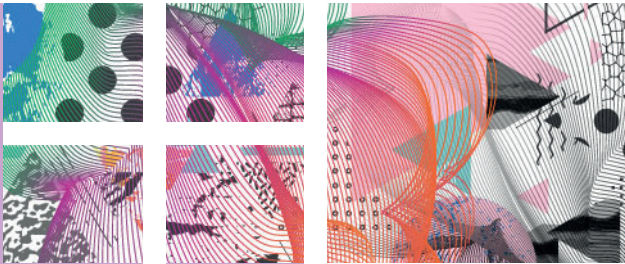


## Landfrauen Vorstand




Präsidentin:	<b>Monica Consoni</b>	062 875 79 06
Vizepräsidentin:	Franziska Fischer	062 871 62 66
Finanzen:	Alexandra Bischofsberger	062 544 24 63
Ortsvertreterin:	Cordula Ratke	062 871 90 45
Aktuarin:	Barbara Zehnder	062 871 14 23
Beisitzerin:	Esmeralda Krummenacher	076 437 43 22
Beisitzerin:	Caroline Schmid	079 454 38 41

Der Mitgliederbeitrag beträgt Fr. 30.- pro Jahr. Einmal jährlich findet die GV statt, inklusive einem kleinen Imbiss. Alle «alten» und «neuen» Mitglieder sind herzlich dazu eingeladen.



Wötsch mit Powerfrau kreativ si,  
Usflög unterneh oder eifach unter  
Fraue si..., denn chomm doch zu eus!



News, das Jahresprogramm und  
aktuelle Kurse findest du auf  
unserer Homepage:

[www.landfrauen-go.ch](http://www.landfrauen-go.ch)

