

## **Kursprogramm 2026 der Stadt Frauenfeld**

Liebe Mitarbeitende

Wir freuen uns, euch auch im kommenden Jahr ein Kursprogramm präsentieren zu können. Das Kursprogramm 2026 beinhaltet aus dem breiten Kursangebot der Stadt Winterthur eine Auswahl von sieben Kursen zu unterschiedlichen Themen.

Bitte beachtet, dass nur die aufgeführten Daten zur Verfügung stehen und die Anmeldungen nach Eingangsreihenfolge berücksichtigt werden. **Die Anmeldung ist vorgängig mit der Amtsleitung abzustimmen, bzw. bewilligen zu lassen.** Nach der Bewilligung soll die Anmeldung verbindlich vorgenommen werden, eine Abmeldung ist mit Kostenfolge verbunden. Ein Kurstag kostet CHF 300 und wird von der Stadt Frauenfeld übernommen. Es darf maximal ein Kurs (1- oder 2-tägiger Kurs) pro Jahr pro Mitarbeiter:in besucht werden. Bei Teilzeitangestellten ist der pensenbasierte Beschäftigungsgrad für die Zeitwirtschaft massgebend, die Kurskosten werden vollumfänglich von der Stadt Frauenfeld übernommen.

Wir hoffen, es ist ein Kurs dabei, welcher euer Interesse weckt!

Freundliche Grüsse & viel Erfolg wünscht euch

Personalamt Stadt Frauenfeld

## Kursprogramm 2026 der Stadt Frauenfeld

Kursauswahl:

Thema	Datum	Zeit	Dauer
<b>Früh erkennen – wirksam handeln NEU</b> Psychische Probleme verstehen und ansprechen <b>Kurs 1</b>	<b>15.01.2026 +</b> <b>18.03.2026</b>	<b>08:30-12:30</b> <b>08:30-10:30</b>	<b>½ Tag</b> <b>+120 Min.</b>
<b>Kurs 2</b>	<b>26.08.2026 +</b> <b>28.10.2026</b>	<b>08:30-12:30</b> <b>08:30-10:30</b>	<b>½ Tag</b> <b>+120 Min.</b>

Leitung: Cristina Crotti / Ort: Superblock Stadtverwaltung Winterthur, Turbinenstrasse 16

Kursbeschreibung:  
 Führungspersonen haben einen grossen Einfluss auf die Leistung, Gesundheit und Motivation ihrer Mitarbeitenden. Der Kurs befähigt sie, psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu handeln, um Gesundheit und Wohlbefinden im Team zu fördern. Anhand praxisnaher Beispiele, konkreter Strategien und Übungen werden Kompetenzen gestärkt, Belastungen anzusprechen und passende Gesprächsstrategien sicher einzusetzen. Das übergeordnete Ziel ist ein souveräner Umgang mit herausfordernden Situationen rund um psychische Gesundheit sowie die Entwicklung einer unterstützenden, gesundheitsfördernden Führungskultur.

Zielpublikum:  
 Führungspersonen aller Stufen und Kadermitarbeiter:innen mit Personalverantwortung

Lernziele:

- Die Teilnehmenden kennen den Zusammenhang zwischen Führung, Leistung, Gesundheit und Motivation und sind sich der Bedeutung der Stärkung von Ressourcen bewusst
- Sie sind für psychische Probleme sensibilisiert, erkennen typische Früherkennungssignale und wissen, wie sie angemessen darauf reagieren
- Sie beherrschen praxisnahe Gesprächstechniken, um schwierige Situationen anzusprechen, und gewinnen Sicherheit sowie Mut im Umgang mit belastenden Themen

Inhalt:

- Zusammenhang zwischen Leistung - Gesundheit - Motivation
- Einfluss von Führungsperson auf die Gesundheit der Mitarbeitenden
- Ausgewählte Daten und Fakten zu psychischen Problemen
- Früherkennungssignale erkennen und ansprechen
- Erfolgreiche Gesprächsführung bei herausfordernden Themen rund um die mentale Gesundheit
- Kommunikation mit dem Team bzw. mit anderen Anspruchsgruppen im Unternehmen
- Praxisbeispiele
- Aufgaben sowie Grenzen in der Führungsrolle
- interne sowie externe Anlaufstellen und Unterstützungsangebote

Methoden:

- Inputs, Reflexions- und Anwendungsaufgaben individuell und in Gruppen, Austausch
- Beobachtungs- und Gesprächsübungen anhand Fallbeispielen
- Erfahrungsaustausch und Vertiefung von Themen im Follow Up von 2 Std, nach 2 Monaten

Thema	Datum	Zeit	Dauer
<b>Ernährung und Gesundheit</b> Lohnende Nahrung für das Leben			
<b>Kurs 1</b>	<b>05.03.2026</b>	<b>08:30-17:00</b>	<b>1 Tag</b>
<b>Kurs 2</b>	<b>15.09.2026</b>	<b>08:30-17:00</b>	<b>1 Tag</b>
Leitung: Andreas Schibli / Ort: Superblock Stadtverwaltung Winterthur, Turbinenstrasse 16			
<p>Kursbeschreibung:            «Wenn wir jedem Wesen die richtige Menge und die richtige Art an Nahrung und Bewegung geben könnten, hätten wir den sicheren Weg zur Gesundheit gefunden» so Hippokrates von Kos 400 v.Chr. Nun, was ist die richtige Art und Menge an Nahrung? An diesem Kurstag wird «hinter die Kulisse» Mensch geschaut. Diverse Systeme (Energieproduktion, Leistung, Immunsystem, Hormonproduktion, Stressmanagement, Fortpflanzung, Regeneration, Verdauung...) haben sich über Jahrtausende in unserem Körper mit den aus der Umwelt zu Verfügung stehenden Mitteln (Nahrung, Sonne, Temperatur...) entwickelt. Diese uns gesund und leistungsfähig haltenden Systeme sind auf Betriebsstoffe angewiesen. Homöostase (Gleichgewicht) heisst der Zustand, wenn all diese Betriebsstoffe im Körper entsprechend dem Bedarf vorrätig sind. Unsere täglichen individuellen Aktivitäten verbrauchen gespeicherte Stoffe und stören dabei die Homöostase. Entscheidend für ein gesundes, leistungsfähiges und glückliches Leben ist es zu wissen, welche Nahrungsmittel die Betriebsstoffe liefern um die Homöostase immer wieder zu erreichen.</p> <p>Zielpublikum:            Mitarbeitende und Führungskräfte aller Stufen, die mehr über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit sowie die damit verknüpfte Funktionsweise des Körpers erfahren wollen.</p> <p>Lernziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmenden werden über den Einfluss der Nahrung auf die Gesundheit informiert</li> <li>• Sie verstehen die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Arbeitsfähigkeit und Leistung</li> <li>• Sie werden bezüglich lohnender Ernährung, Wohlbefinden, Erholung und Aussehen sensibilisiert</li> </ul> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fakten zu Gesundheit: Leben, Nahrung, Energie und Baustoffe</li> <li>• Geschichte der Nahrung und individuelle Gesundheit</li> <li>• Insulinresistenz, Fettleber, Diabetes, Entzündungen, Herzinfarkt, chronische Schmerzen</li> <li>• Passende und lohnende Nahrung</li> </ul> <p>Methoden:            Referate, Fragebogen, Selbstreflexion, Plenumsdiskussion, Gruppenarbeiten</p>			

Thema	Datum	Zeit	Dauer
<b>Arbeit aktiv gestalten mit Job Crafting NEU</b> Zufriedener und erfüllter im Job <b>Kurs 1</b>	<b>27.05.2026 + 28.05.2026</b>	<b>08:30-17:00 08:30-17:00</b>	<b>2 Tage</b>
<b>Kurs 2</b>	<b>02.11.2026 + 03.11.2026</b>	<b>08:30-17:00 08:30-17:00</b>	<b>2 Tage</b>
Leitung: Fabienne Stoll / Ort: Superblock Stadtverwaltung Winterthur, Turbinenstrasse 16			
<p>Kursbeschreibung: Berufliche Zufriedenheit entsteht nicht zufällig – sie ist das Ergebnis aktiver Gestaltung. Mit dem Ansatz des Job Crafting nutzen Mitarbeiter:innen gezielt ihre zukunftsgerichtete Gestaltungskraft und ihren Handlungsspielraum. Sie übernehmen Verantwortung für die eigene Haltung und gestalten ihre aktuelle Arbeit so, dass sie (noch) besser zu ihren Stärken, Bedürfnissen und Werten passt. Für mehr Sinn, Zufriedenheit und Erfolg im Arbeitsalltag. In diesem Kurs setzen sich die Teilnehmenden mit ihren individuellen Arbeitsrealitäten auseinander. Sie entwickeln praxisorientierte Strategien und Massnahmen, um Aufgaben, Beziehungen und Sichtweisen so anzupassen, damit ihre aktuelle Berufsrolle möglichst in Einklang mit den eigenen Stärken und Werten stehen.</p> <p>Zielpublikum: Mitarbeiter:innen und Führungspersonen aller Stufen, die sich in ihrem aktuellen Job zukunftsgerichtet weiterentwickeln wollen, ihren aktuellen Job und ihre Persönlichkeit mehr in Einklang bringen wollen oder zu wenig erfüllt sind im Job</p> <p>Lernziele: Die Teilnehmenden ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• erhalten Werkzeuge und Methoden aus dem Job Crafting für die bewusste Gestaltung ihres aktuellen Jobs</li> <li>• entdecken mögliche Gestaltungsfelder des Job Craftings für mehr Klarheit, Erfüllung und Zufriedenheit im Job</li> <li>• erleben die Kraft und Faszination einer co-kreativen, gestaltungsbasierten Haltung mit Innovation, Verhaltensökonomie und positiver Psychologie</li> <li>• entwickeln einen persönlichen Schritt-für-Schritt-Aktionsplan zur (Um)Gestaltung ihrer aktuellen Arbeit</li> </ul> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Job Crafting eröffnet neue Perspektiven auf die eigene berufliche Rolle und bietet wirksame Handlungsmöglichkeiten zur Gestaltung der bestehenden Arbeit.</li> <li>• Im Kurs schärfen die Teilnehmenden ihre Stärken und ihren Antrieb. Sie erkennen ihren Handlungsspielraum und nutzen diesen gezielt, um die eigene Arbeit bewusst (um-) zu gestalten. Dazu wenden die Teilnehmenden praxiserprobte Ansätze an aus der co-kreativen Innovationsarbeit, der Organisationsentwicklung, der Verhaltensökonomie und der positiven Psychologie. Weiter trainieren die Teilnehmenden wichtige Zukunftskompetenzen wie Co-Creation, Kreativität und Selbstwirksamkeit.</li> </ul> <p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impuls-Referate</li> <li>• Co-kreative Übungen</li> <li>• Selbstreflexion</li> <li>• Innovations- und Kreativitätstechniken und Prototyping</li> </ul> <p>Voraussetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereitschaft, sich mit anderen über den eigenen Job auszutauschen, positives Selbstwertgefühl</li> <li>• Grundportion an Neugier, Mut und Energie für kleine, agile Schritte</li> </ul>			

Thema	Datum	Zeit	Dauer
<b>Resilienz – von innen stark</b> Nachhaltiges Selbstmanagement-Training – im Seminarraum und draussen <b>Kurs 1</b>	<b>31.03.2026 + 14.04.2026</b>	<b>08:30-17:00 08:30-17:00</b>	<b>2 Tage</b>
<b>Kurs 2</b>	<b>03.09.2026 + 01.10.2026</b>	<b>08:30-17:00 08:30-17:00</b>	<b>2 Tage</b>

Leitung: Sarah Besel / Ort: Superblock Stadtverwaltung Winterthur, Turbinenstrasse 16

**Kursbeschreibung:**

Unsicherheit, Leistungsdruck, Veränderung: Menschen, die unter solch fordernden Umständen gelassen und leistungsfähig bleiben und sogar gestärkt werden, nennt die Wissenschaft «resilient». Doch was genau machen diese Menschen anders, als jene, die unter denselben Bedingungen leiden? Im modular aufgebauten Seminar werden die Strategien resilienter Menschen erkundet und auf den eigenen Alltag angewendet. Jenseits von Standard-Tipps werden individuelle Möglichkeiten entwickelt, um die eigenen Stärken bewusst zu aktivieren. Im Verlauf des zweiten Seminartages erlernen die Teilnehmenden in der Natur des nahegelegenen städtischen Brühlberg einfache Entspannungstechniken kennen.

**Zielpublikum:**

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Stufen, die auch in anspruchsvollen Zeiten gelassen und leistungsfähig bleiben wollen

**Lernziele:**

- Die Teilnehmenden können das Konzept der Resilienz nutzenbringend auf den eigenen Alltag anwenden
- Sie überprüfen eigene innere Haltungen, die Resilienz fördern oder hemmen
- Sie entwickeln persönliche Strategien und konkrete Massnahmen zu den relevantesten Resilienz-Faktoren, um Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu bringen
- Sie lernen die Erholungsmöglichkeiten in unmittelbarer städtischer Umgebung und einfache Entspannungstechniken kennen

**Inhalt:**

**Vorbereitung:**

- Ausfüllen Fragebogen zur Erfassung der inneren Antreiber

**Modul 1 (ganzer Tag):**

- Arbeitswelt und –stress heute, Resilienzmodell und –faktoren, inneres Team und innere Antreiber

**Modul 2 (ganzer Tag):**

- Umsetzungsreflexion, Vertiefung und Anwendung Resilienzfaktoren, ca. 2h-Spaziergang durch den Brühlberg mit Anwendung einfacher Entspannungstechniken

**Methoden:**

Fachreferat, praktische Übungen, Diskussionen, Selbstreflexion, Outdoor-Teil

Thema	Datum	Zeit	Dauer
<b>KI leicht gemacht: Einstieg in die Welt der KI NEU</b> Modul 1: Einführung für Anfänger:innen <b>Kurs 1</b>	<b>22.01.2026</b>	<b>09:00-11:00</b>	<b>120Min</b>
<b>Kurs 2</b>	<b>02.06.2026</b>	<b>09:00-11:00</b>	<b>120Min</b>
Leitung: Roy Franke / Ort: <b>Der Kurs wird als Webinar online via Zoom durchgeführt.</b>			
<p>Kursbeschreibung:</p> <p>Künstliche Intelligenz (KI) ist längst im Alltag angekommen – von der automatischen Texterstellung bis hin zur Unterstützung bei komplexen Aufgaben. Doch wie funktioniert KI eigentlich, welche Chancen bietet sie und wo liegen ihre Risiken? In diesem praxisorientierten Workshop erhalten die Teilnehmenden eine kompakte Einführung in die Grundlagen der KI und lernen, Chancen und Gefahren kritisch einzuordnen.</p> <p>Ein besonderer Fokus liegt auf dem richtigen Umgang mit Sprachmodellen wie ChatGPT. Die Teilnehmenden erfahren, wie man durch gezieltes Prompten – also das richtige Formulieren von Eingaben – präzise und nützliche Ergebnisse erzielt. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie einfache Prompts zu mehrstufigen und strukturierten Abfragen weiterentwickelt werden können, um komplexe Aufgaben erfolgreich zu lösen.</p> <p>Neben theoretischen Grundlagen wird der Workshop vor allem praktische Anwendung bieten: Die Teilnehmenden lernen die wichtigsten Funktionen von ChatGPT kennen und erproben diese direkt anhand eigener Beispiele. So erwerben sie nicht nur ein grundlegendes Verständnis für KI, sondern auch konkrete Fähigkeiten, um ChatGPT im beruflichen und privaten Kontext sicher und effektiv einzusetzen.</p> <p>Zielpublikum:</p> <p>Interessierte Mitarbeiter:innen und Führungskräfte aller Stufen, die sich für Künstliche Intelligenz interessieren und einen praxisnahen, leicht verständlichen Einstieg wünschen</p> <p>Lernziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmenden verstehen die Grundlagen von Künstlicher Intelligenz, deren Funktionsweise sowie zentrale Chancen, Risiken und Grenzen</li> <li>• Sie kennen die Prinzipien des Promptens und können einfache wie auch mehrstufige, strukturierte Prompts zielgerichtet einsetzen</li> <li>• Sie beherrschen die Grundfunktionen von ChatGPT und wenden diese in praxisnahen Übungen sicher an</li> <li>• Sie sind nach dem Workshop in der Lage, KI-gestützte Werkzeuge wie ChatGPT reflektiert, effizient und verantwortungsvoll im beruflichen sowie privaten Kontext einzusetzen</li> </ul> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Einführung ins Thema KI, Einführung und Grundlagen des Prompten</li> <li>• Praxisnaher Umgang mit mehrstufigen und strukturierten Prompts</li> </ul> <p>Methoden:</p> <p>Referat, Einzelarbeit, Gruppenarbeit</p> <p>Voraussetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop / Computer / Zoom-Zugang (Kopfhörer empfohlen)</li> <li>• Es wird ein ChatGPT-Account benötigt (die Gratis-Version reicht aus), Infos dazu folgen nach der Anmeldung</li> <li>• keine Vorkenntnisse zum Thema Künstliche Intelligenz (KI) notwendig</li> </ul>			

Thema	Datum	Zeit	Dauer
<b>Kommunikations- und Konflikttraining</b> Konflikte souverän ansprechen und zur Lösung beitragen <b>Kurs 1</b>	<b>17.11.2026 +</b> <b>08.12.2026</b>	<b>08:30-17:00</b> <b>08:30-17:00</b>	<b>2 Tage</b>
Leitung: Judith Fankhauser / Ort: Superblock Stadtverwaltung Winterthur, Turbinenstrasse 16			
<p>Kursbeschreibung:            Konflikte sind normal und menschlich. Im Zentrum der Konfliktursachen steht oft die Kommunikation. Missverständnisse, Fehldeutungen, unausgesprochene und demnach unerfüllte Erwartungen u.v.m. führen zu zwischenmenschlichen Spannungen. Folglich verändert sich das Kommunikationsverhalten der betroffenen Personen. Damit wird der Nährboden für Konflikte gelegt.            Um Konflikten präventiv und lösungsorientiert begegnen zu können, müssen sich die Beteiligten daher nicht nur mit den Konflikten, sondern auch mit dem eigenen Kommunikationsverhalten intensiv auseinandersetzen.            In diesem Seminar erweitern die Teilnehmenden ihr Repertoire und üben Kommunikationstechniken mit dem Ziel, Konflikten und angespannten Situationen souverän und lösungsorientiert begegnen zu können.</p> <p>Zielpublikum:            Mitarbeiter:innen und Führungskräfte aller Stufen</p> <p>Lernziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmenden lernen herausfordernde Situationen mit professioneller Kommunikation konstruktiv und lösungsorientiert zu beeinflussen</li> </ul> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Kommunikation</li> <li>• Kommunikationstechniken kennen und deren Anwendung üben</li> <li>• Einführung in das sozialisierte Kommunikationsverhalten (Gender- und kulturelle Aspekte) um Konfliktpotentiale im Vergleich mit den eigenen Normen zu erkennen</li> <li>• Gespräche gestalten und führen können</li> <li>• Konfliktwissen (Kulturen, Konfliktdynamik, Stile, Diagnose)</li> <li>• Persönliches Konfliktverhalten kennen und ggf. optimieren</li> <li>• Konfliktbearbeitungsmethoden adaptiert anwenden können</li> <li>• Stärken der eigenen Konfliktkompetenz</li> <li>• Arbeiten mit Fallbeispielen der Teilnehmenden</li> </ul> <p>Methoden:            Theorieinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, Reflexionsarbeiten, Übungen mit Fallbeispielen aus dem Alltag, Transferübungen im Alltag</p> <p>Hinweis:            Zwischen den beiden Seminartagen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, Erlerntes gezielt zu üben</p>			

Thema	Datum	Zeit	Dauer
<b>Mañana-Kompetenz im Berufsbildungsalltag NEU</b> Energie managen, Lernende stärken <b>Kurs 1</b>	<b>06.05.2026</b>	<b>13:30-17:00</b>	<b>½ Tag</b>
Leitung: Sonja Kupferschmid / Ort: Superblock Stadtverwaltung Winterthur, Turbinenstrasse 16			
<p>Kursbeschreibung:            Diese halbtägige Weiterbildung bietet Berufsbildenden praxisnahe Impulse, wie sie die Mañana-Kompetenz für sich selbst reflektieren und in ihrer Arbeit mit Lernenden wirksam integrieren können. Im Zentrum steht die Förderung individueller Ressourcen und Energien – mit Blick auf Herausforderungen und Potenziale im Berufsalltag von Jugendlichen. Neben dem Kennenlernen des Mañana-Kompetenztests werden weitere Tools wie das Energiefass, der ENERGIEmeter und skalierte Reflexionsfragen vorgestellt, die sich einfach in die Begleitung von Lernenden integrieren lassen.</p> <p>Zielpublikum:            Berufs- und Praxisbildende aller Berufsgruppen, Berufsbildungsverantwortliche und Berufsbildungskordinator:innen</p> <p>Lernziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmenden kennen das Konzept der Mañana-Kompetenz und reflektieren ihre eigene Ausprägung</li> <li>• Sie lernen alltagstaugliche Tools zur Stärkung von Energiequellen kennen</li> <li>• Sie erproben Skalenfragen zur Energiebilanz in der Lernendenbegleitung</li> </ul> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausfüllen des Mañana-Kompetenztests (vorab)</li> <li>• Einführung ins Mañana- Konzept</li> <li>• Eigene Mañana-Kompetenz</li> <li>• Weitere Tools (Energiefass, ENERGIEmeter, Skalenfrage)</li> <li>• Transfer zur Arbeit mit den Lernenden</li> </ul> <p>Methoden:            Kurzreferate, Livedemonstration, Einzel- und Gruppenarbeiten, Tools, Austausch und Diskussion</p>			

## **Administratives und Teilnahmebedingungen**

### **Zulassung:**

Diese Kurse sind für alle Mitarbeitenden offen. Pro Kalenderjahr darf ein Kurs (1- oder 2-tägiger Kurs) pro Mitarbeiter:in gebucht werden.

### **Kursanmeldung:**

**Nach Bewilligung durch die Amtsleitung. Die Anmeldung ist verbindlich** und erfolgt ausschliesslich über den nachstehenden Link:

<https://www.frauenfeld.ch/service/veranstaltungen/kurse-2026.html/2532>

Sie wird in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und von der Stadt Winterthur bestätigt.

### **Anmeldefrist:**

Sofort möglich, spätestens bis zum 31. Januar 2026.

### **Kursabmeldung:**

Eine Kursabmeldung ist mit Kostenfolge verbunden. Wenn rechtzeitig eine Ersatzperson gefunden wird, ist diese umgehend zu melden.

### **Durchführung:**

Alle Kurse werden nur bei genügender Teilnehmerzahl durchgeführt. Die minimale und maximale Zahl wird von der Stadt Winterthur bestimmt.

### **Durchführungsort:**

Die Kurse finden in der Regel im Seminarraum des Personalamts im Superblock der Stadtverwaltung Winterthur an der Turbinenstrasse 16 statt.

### **Maximale Teilnehmer:**

Die maximale Teilnehmerzahl ist beschränkt und es besteht keine Garantie auf einen Platz, da die Kurse auch von Mitarbeitenden der Stadt Winterthur besucht werden.

### **Kurskosten:**

Die Kurskosten betragen CHF 300.00 pro Tag und werden von der Stadt Frauenfeld übernommen, ebenso allfällige Reisespesen (Bahnbillett 2. Klasse) und Verpflegungsentschädigung (CHF 28.00). Das entsprechende Spesenabrechnungsformular (intr@help) ist beim Amt für Finanzen und Steuern einzureichen.

### **Kurskoordination Stadt Frauenfeld:**

Elisabeth Ottiger

052 724 52 80

[elisabeth.ottiger@stadtfrauenfeld.ch](mailto:elisabeth.ottiger@stadtfrauenfeld.ch)