Gemeinde Zollikon

Kursprogramm

Sommersemester 2024

Mai – Oktober 2024

Inhaltsverzeichnis Kursprogramm Sommersemester 2024

Sprachen	4
Kinder und Jugendliche	10
Sport und Bewegung	14
Gestalten	29
Lebensfreude und Geselligkeit	29
Teilnahmebedingungen	34
Kurslokale/Anmeldung	35

Kursanmeldung unter
www.zollikon.ch/kursangebot

Sehr geehrte Damen und Herren

Mit Freude präsentieren wir Ihnen das neue Kursprogramm für das Sommersemester 2024 des Freizeitdienstes der Gemeinde Zollikon.

Neben den Kursen, die wir schon seit vielen Jahren anbieten, nehmen wir folgende neue Kurse ins Programm auf:

- Schweizerdeutsch für Anfänger/innen; Donnerstagvormittag; Kursleitung: Jacqueline Fritschi
- Deutsch als Fremdsprache Niveau C1; Freitagvormittag; Kursleitung: Marianne Skrezek
- Italiano Intermedio superiore; Dienstagvormittag; Kursleitung: Tiziana Burlando
- Outdoor Bootcamp; Mittwochabend; Kursleitung: Linda Morf
- Atem und Bewegung; Freitagvormittag; Kursleitung: Monika Stebler
- «Yogalates»; Freitagvormittag; Kursleitung: Silvana Suarez Cedeno
- Kreatives Schreiben; Freitagnachmittag; Kursleitung: Barbara Schönstein
- Resilienz – Sich und andere stärken; Montagabend; Kursleitung: Sandra Roth-Hauert

Wir hoffen, dass Ihnen das Angebot gefällt und freuen uns über zahlreiche Anmeldungen!

Ihre Anmeldung tätigen Sie online via www.zollikon.ch/kursangebot. Bitte beachten Sie die Informationen zur An- respektive Abmeldung. Sie finden diese in unseren Teilnahmebedingungen für die Kurse im Freizeitdienst.

Die Kurse werden ab 7 Teilnehmenden durchgeführt. Eine Durchführung mit weniger Teilnehmenden ist möglich, wenn die Teilnehmenden bereit sind, die entsprechende Differenz zu bezahlen.

Selbstverständlich sind auch Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer mit Wohnsitz ausserhalb von Zollikon herzlich willkommen.

Seit 2012 gab es keine Anpassung der Kurspreise. Mittlerweile sind nicht nur die Lohnkosten, sondern auch jene für den Unterhalt der Infrastruktur deutlich gestiegen. Unsere Kurspreise wurden entsprechend angepasst und um Fr. 2.50 pro Stunde (exkl. MWSt) erhöht. Gleichzeitig wurden die Kurspreise auf zwei Kategorien reduziert (ausgenommen Weinseminar). Bezüger/innen von Zusatzleistungen haben die Möglichkeit, einen Rabatt von 50% zu beantragen. Für die Beantragung erwähnen Sie dies bei der Online-Anmeldung im Bemerkungsfeld oder melden Sie sich schriftlich beim Sekretariat des Freizeitdienstes.

FREIZEITDIENST
GEMEINDE ZOLLIKON

Abteilung Gesellschaft
Bergstrasse 10, 8702 Zollikon

KURSPROGRAMM | Mai bis Oktober 2024

Telefon 044 395 34 85
freizeitdienst@zollikon.ch
www.zollikon.ch/freizeitdienst

A - Sprachen

A1.1 Schweizerdeutsch - Züritüütsch Anfänger/innen Fr. 371.25

Zielgruppe: Personen mit Deutschkenntnissen (mindestens Niveau B1) und ohne Vorkenntnisse in Schweizerdeutsch.
Tauchen Sie ein ins Schweizerdeutsch und machen Sie sich vertraut mit dem Dialekt Ihrer Region, der Kultur und den Gepflogenheiten der Deutschschweizer/innen. Dadurch werden Sie Ihr schweizerdeutsches Umfeld bald besser verstehen.

Kursleitung:	Jacqueline Fritschi Bosshard
Kurstermine:	15-mal, ab Donnerstag, 16. Mai 2024 - 26. September 2024, 9.00 - 10.30 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Sitzungszimmer, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Lehrmittel "Züritüütsch verstaa, Züritüütsch rede" von Renate Egli-Wildi, 4. Auflage, muss selber besorgt werden.

A1.2 Schweizerdeutsch - Züritüütsch Fortgeschrittene Fr. 495.00

Einstieg in laufenden Kurs

Zielgruppe: Personen mit Deutschkenntnissen (mindestens B1) und Grundkenntnissen in Schweizerdeutsch.
Vertiefen Sie Ihre Schweizerdeutsch-Kenntnisse und lernen Sie weitere Facetten des Dialekts Ihrer Region, der Kultur und den Gepflogenheiten der Deutschschweizer kennen.

Kursleitung:	Jacqueline Fritschi Bosshard
Kurstermine:	15-mal, ab Freitag, 17. Mai 2024 - 27. September 2024, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Lehrmittel "Züritüütsch Schweizerdeutsch", 4. Auflage, ist nur in elektronischer Form erhältlich und muss selber besorgt werden. (siehe Verlagsseite: www.schweizer-deutsch.ch). Digitale Geräte können im Kurs benutzt werden.

A2.1 Deutsch als Fremdsprache - Niveau A1 Fr. 739.20

Machen Sie einen Einstufungstest (Leveltest) bevor Sie sich anmelden / Englisch als Brückensprache

"Aller Anfang ist schwer!" Sprechen, Lesen, Hören, Schreiben und die erste Grammatik. Wir üben!

Kursleitung:	Marianne Skrezek
Kurstermine:	16-mal, ab Dienstag, 7. Mai 2024 - 24. September 2024, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden. Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 528.00. Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.

A - Sprachen

A2.2 **Deutsch als Fremdsprache - Niveau A2** **Fr. 693.00**
Machen Sie einen Einstufungstest (Leveltest) bevor Sie sich anmelden / Englisch als Brückensprache

Schritt für Schritt zu mehr Deutsch - nicht nur mit Spass aber immer mit Humor!

Kursleitung:	Marianne Skrezek
Kurstermine:	15-mal, ab Donnerstag, 16. Mai 2024 - 26. September 2024, 11.45 - 13.45 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden. Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 495.00. Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.

A3.1 **Deutsch als Fremdsprache - Niveau B1** **Fr. 693.00**
Machen Sie einen Einstufungstest (Leveltest) bevor Sie sich anmelden / Englisch als Brückensprache

"Wer A sagt, muss auch B sagen!" Stabilisieren und erweitern Sie Ihr Deutsch für ein Leben in der Schweiz, z.B. für Goethe-Zertifikat, Einbürgerungstest.

Kursleitung:	Marianne Skrezek
Kurstermine:	15-mal, ab Donnerstag, 16. Mai 2024 - 26. September 2024, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden. Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 495.00. Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.

A3.2 **Deutsch als Fremdsprache - Niveau B2** **Fr. 739.20**
Machen Sie einen Einstufungstest (Leveltest) bevor Sie sich anmelden / Englisch als Brückensprache

Dynamisch, engagiert und individuell abgestimmt: Dieser Unterricht auf B2-Niveau orientiert sich an Ihren Lebensumständen und Interessen. Grammatik, kleine Vorträge - was Sie wünschen und brauchen - mit Freude!

Kursleitung:	Marianne Skrezek
Kurstermine:	16-mal, ab Mittwoch, 8. Mai 2024 - 25. September 2024, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden. Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 528.00. Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.

A - Sprachen

A3.3 **Deutsch Lesen und Schreiben - Niveau B2/C1** **Fr. 369.60**
alle 2 Wochen*

Lektüre aus Belletristik, Journalismus und Sachliteratur.
Das Schreiben ist eine der ältesten Kulturtechniken. In einer Fremdsprache ist es besonders schwierig. Wir üben es! B2-C1 Niveau, verschiedene Textsorten.

Kursleitung:	Marianne Skrezek
Kurstermine:	8-mal, ab Freitag, 17. Mai 2024 - 20. September 2024, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden. Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 264.00. *Durchführung am: 17.05. / 31.05. / 14.06. / 28.06. / 12.07. / 23.08. / 06.09. / 20.09.2024

A3.4 **Deutsch als Fremdsprache - Grammatik C1** **Fr. 277.20**
alle 2 Wochen*

Die deutsche Grammatik ist ein steiniges Feld. Packen wir's an! Übungen, Erklärungen, Anwendungen.

Kursleitung:	Marianne Skrezek
Kurstermine:	6-mal, ab Freitag, 24. Mai 2024 - 13. September 2024, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden. Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 198.00. Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt. *Durchführung am: 24.05. / 07.06. / 21.06. / 05.07. / 30.08. / 13.09.2024

A4.1 **English - Pre-Intermediate** **Fr. 346.50**
Level A2/B1

Improve your English skills (reading, listening & conversation).

Kursleitung:	Annabel Bühler
Kurstermine:	14-mal, ab Dienstag, 7. Mai 2024 - 24. September 2024, 15.30 - 17.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt. Kein Kurs am: 14.05. / 21.05.2024

A - Sprachen

A4.2 **English - Intermediate** **Fr. 321.75**
Level B1

In class we read and listen to different short texts drawn from newspapers, coursebooks, BBC news, interviews and literature and we practice the vocabulary in various speaking tasks. Furthermore, we cover specific grammar points occurring in both the reading and listening tasks.

Kursleitung:	Annabel Bühler
Kurstermine:	13-mal, ab Donnerstag, 23. Mai 2024 - 19. September 2024, 9.30 - 11.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.

A4.3 **English - Advanced** **Fr. 346.50**
Level C1

Keep up your high level of English skills with regular practice.

Kursleitung:	Annabel Bühler
Kurstermine:	14-mal, ab Dienstag, 7. Mai 2024 - 24. September 2024, 13.30 - 15.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt. Kein Kurs am: 14.05. / 21.05.2024

A5.1 **Italiano - Anfänger/innen mit Vorkenntnissen** **Fr. 371.25**
Livello A2 (1. Teil von A2)

Eine neue Sprache und ein wunderbares Land entdecken.

Kursleitung:	Sonia Cañas Malet
Kurstermine:	15-mal, ab Montag, 6. Mai 2024 - 23. September 2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Lehrmittel "Allegro nuovo A2" muss selber besorgt werden.

A - Sprachen

A5.2 Italiano - Anfänger/innen mit Grundkenntnissen — Fr. 371.25

Livello A2 (3. Teil von A2)

Entdecken Sie eine Sprache und ein Land: Grammatik, Konversation, Spiele, Texte, Lieder und vieles mehr in einer angenehmen Umgebung.

Kursleitung:	Sonia Cañas Malet
Kurstermine:	15-mal, ab Donnerstag, 16. Mai 2024 - 26. September 2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Lehrmittel "Allegro nuovo A2" muss selber besorgt werden.

A5.3 Italiano - Livello B1 — Fr. 396.00

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die die Sprache ein wenig kennen und sie weiter lernen möchten: Grammatik, Übungen, Konversation und vieles mehr.

Kursleitung:	Sonia Cañas Malet
Kurstermine:	16-mal, ab Mittwoch, 8. Mai 2024 - 25. September 2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Lehrmittel "Con piacere nuovo B1" muss selber besorgt werden.

A5.4 Italiano - Livello B1+/B2 — Fr. 495.00

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich in die italienische Sprache vertiefen möchten: Konversation, Lektüre, Texte und Grammatik.

Kursleitung:	Sonia Cañas Malet
Kurstermine:	15-mal, ab Donnerstag, 16. Mai 2024 - 26. September 2024, 14.30 - 16.30 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Lehrmittel wird nach dem ersten Kurstag mitgeteilt.

A - Sprachen

A5.5 **Italiano - Conversazione e letture italiane** **Fr. 264.00**
Livello B2-C1 / Alle 2 Wochen*

Dieser Kurs ist ideal für Personen, die gerne gemeinsam Bücher der italienischen Literatur lesen und kommentieren. Er wird von einer muttersprachlichen Lehrerin unterrichtet, die zudem verschiedene Themen des Zeitgeschehens und der Kultur ins Zentrum setzt und einen Bezug zur italienischen Lebensrealität herstellt. Hinzu kommt die vertiefte Grammatik auf dem Niveau B2-C1.

Kursleitung:	Tiziana Burlando Sambolino
Kurstermine:	8-mal, ab Montag, 13. Mai 2024 - 23. September 2024, 16.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	*Durchführung am: 13.05. / 27.05. / 10.06. / 24.06. / 08.07. / 26.08. / 09.09. / 23.09.2024

A5.6 **Italiano - Intermedio superiore** neu **Fr. 371.25**
Livello B2

Dieser Kurs ist eine Reise in die italienische Sprache und Lebensrealität. Sie können Ihre Grammatik vertiefen und gleichzeitig mit einer muttersprachlichen Lehrerin die verschiedenen Aspekte der italienischen Kultur, Sitten und Gebräuche durch Übungen, kurze Lektüren und Konversation entdecken.

Kursleitung:	Tiziana Burlando Sambolino
Kurstermine:	15-mal, ab Dienstag, 7. Mai 2024 - 24. September 2024, 10.30 - 12.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Kein Kurs am: 20.08.2024

A6.1 **Español - Anfänger/innen mit Grundkenntnissen** **Fr. 371.25**
Einstieg in laufenden Kurs - Nivel A2 (1. Teil von A2)

Sie besitzen bereits solide Grundkenntnisse in Spanisch und möchten diese vertiefen. In diesem Kurs verbessern Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation, erweitern Ihre Grammatikkenntnisse und Ihren Wortschatz und erfahren zusätzlich viel über die Kultur, die Menschen und die Länder der spanischsprachigen Welt.

Kursleitung:	Jacqueline Fritschi Bosshard
Kurstermine:	15-mal, ab Donnerstag, 16. Mai 2024 - 26. September 2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Lehrmittel "Con gusto nuevo A2", Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, muss selber besorgt werden.

A - Sprachen

A6.2 **Español - Avanzado - Lectura y conversación** **Fr. 429.00**
Nivel B2-C1

"Lectura y conversación" para estudiantes avanzados y otras personas interesadas (für Fortgeschrittene B2-C1 und andere Interessierte).

Kursleitung:	Beatriz Lienhard
Kurstermine:	13-mal, ab Mittwoch, 8. Mai 2024 - 11. September 2024, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Kein Kurs am: 10.07.2024

B - Kinder und Jugendliche

B1.1 **Fechten - Anfänger/innen Montag** **Fr. 321.75**
Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursleitung:	René Bührer
Kurstermine:	13-mal, ab Montag, 6. Mai 2024 - 16. September 2024, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort:	Turnhalle Schwimmbad Fohrbach, Witelliker Strasse 47, 8702 Zollikon
Beschreibung:	Zur ersten Lektion im Trainer erscheinen. Wegen Verletzungsgefahr keinen Schmuck/Uhr während des Trainings tragen.
Bemerkungen:	Die Fechtausrüstung ist nicht im Kurspreis inbegriffen. Kein Kurs am: 08.07.2024

B1.2 **Fechten - Fortgeschrittene Montag** **Fr. 321.75**
Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung:	René Bührer
Kurstermine:	13-mal, ab Montag, 6. Mai 2024 - 16. September 2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort:	Turnhalle Schwimmbad Fohrbach, Witelliker Strasse 47, 8702 Zollikon
Bemerkungen:	Die Fechtausrüstung ist nicht im Kurspreis inbegriffen. Kein Kurs am: 08.07.2024

B - Kinder und Jugendliche

B1.3 **Fechten - Fortgeschrittene Freitag** **Fr. 321.75**
Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung:	René Bührer
Kurstermine:	13-mal, ab Freitag, 17. Mai 2024 - 20. September 2024, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort:	Turnhalle Schwimmbad Fohrbach, Witelliker Strasse 47, 8702 Zollikon
Bemerkungen:	Die Fechtausrüstung ist nicht im Kurspreis inbegriffen. Kein Kurs am: 12.07.2024

B2.1 **Judo - Anfänger/innen** **Fr. 247.50**
Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursleitung:	Gérard Moret
Kurstermine:	15-mal, ab Montag, 6. Mai 2024 - 23. September 2024, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Beschreibung:	Zur ersten Lektion im Trainer erscheinen. Bei einer Schnupperlektion darf wegen Verletzungsgefahr nur zugeschaut werden.
Bemerkungen:	Der Judoanzug (Judoki) muss selber besorgt werden, z.B. bei www.budo.ch.

B2.2 **Judo - Fortgeschrittene** **Fr. 247.50**
Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung:	Gérard Moret
Kurstermine:	15-mal, ab Montag, 6. Mai 2024 - 23. September 2024, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen:	Der Judoanzug (Judoki) muss selber besorgt werden, z.B. bei www.budo.ch.

Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre mit Wohnsitz in der Gemeinde Zollikon besuchen pro Kurssemester einen Kurs gratis. Bitte beachten Sie dazu die Teilnahmebedingungen für die Kurse im Freizeitdienst.

Anmeldungen werden nur auf die Warteliste für einen Kinderkurs entgegengenommen.

B - Kinder und Jugendliche

B3.1 **Karate - Anfänger/innen Donnerstag** **Fr. 247.50**
Japan Shito Ryu Karatedo Seiko Kai - für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Karate fördert deine konditionellen Fähigkeiten. Du wirst stärker und beweglicher. Deine Körperhaltung wird verbessert. Du wirst wach, aktiv und selbstsicher. Beim Karate lernst du Respekt und Höflichkeit bei gleichzeitiger Selbstverteidigung.
Mehr Informationen: www.kss168.ch

Kursleitung:	Rizalito Brucal
Kurstermine:	15-mal, ab Donnerstag, 16. Mai 2024 - 26. September 2024, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Beschreibung:	Zur ersten Lektion im Trainer erscheinen. Wegen Verletzungsgefahr keinen Schmuck/Uhr während des Trainings tragen.
Bemerkungen:	Die Lizenzgebühren, der Karateanzug (Keikogi) sowie die Karategürtel werden vom Karatelehrer in Rechnung gestellt.

B3.2 **Karate - Anfänger/innen Freitag** **Fr. 247.50**
Japan Shito Ryu Karatedo Seiko Kai - für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursbeschreibung analog Kurs B3.1.

Kursleitung:	Rizalito Brucal
Kurstermine:	15-mal, ab Freitag, 17. Mai 2024 - 27. September 2024, 17.15 - 18.15 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Beschreibung:	Zur ersten Lektion im Trainer erscheinen. Wegen Verletzungsgefahr keinen Schmuck/Uhr während des Trainings tragen.
Bemerkungen:	Die Lizenzgebühren, der Karateanzug (Keikogi) sowie die Karategürtel werden vom Karatelehrer in Rechnung gestellt.

B3.3 **Karate - Fortgeschrittene** **Fr. 247.50**
Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung:	Rizalito Brucal
Kurstermine:	15-mal, ab Freitag, 17. Mai 2024 - 27. September 2024, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen:	Die Lizenzgebühren, der Karateanzug (Keikogi) sowie die Karategürtel werden vom Karatelehrer in Rechnung gestellt.

B - Kinder und Jugendliche

B4.1 **Hip Hop-/Streetdance - Anfänger/innen Mittwoch** **Fr. 280.50**
Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Hast du Freude an Musik und Bewegung? Dann wird dieser Kurs das ultimative Erlebnis! Erlerne von Profis einige coole "dance moves", wie du sie aus Musikclips kennst. Koordination, Rhythmus und Konzentration werden mit viel Spass an junge Talente weiter gegeben.
Mehr Informationen: www.lordz.ch

Kursleitung:	Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine:	17-mal, ab Mittwoch, 8. Mai 2024 - 2. Oktober 2024, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

---

B4.2 **Hip Hop-/Streetdance - Fortgeschrittene Mittwoch** **Fr. 280.50**
Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis der Kursleiterin

Kursleitung:	Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine:	17-mal, ab Mittwoch, 8. Mai 2024 - 2. Oktober 2024, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

---

B4.3 **Hip Hop-/Streetdance - Anfänger/innen Donnerstag** **Fr. 264.00**
Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursbeschrieb analog Kurs B4.1.

Kursleitung:	Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine:	16-mal, ab Donnerstag, 16. Mai 2024 - 3. Oktober 2024, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

---

B4.4 **Hip Hop-/Streetdance - Fortgeschrittene Donnerstag** **Fr. 264.00**
Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis der Kursleiterin

Kursleitung:	Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine:	16-mal, ab Donnerstag, 16. Mai 2024 - 3. Oktober 2024, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

---

C - Sport und Bewegung

C1.1 Morgen-Gymnastik für Frauen - früh — Fr. 320.00

Mit Elan und Spass trainieren Sie Kraft und Koordination.

Kursleitung:	Hildegard Bänninger
Kurstermine:	16-mal, ab Dienstag, 7. Mai 2024 - 24. September 2024, 8.45 - 9.45 Uhr
Ort:	Ref. Kirchgemeindehaus, Rösslirain 2, 8702 Zollikon
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt

---

C1.2 Morgen-Gymnastik für Frauen - spät — Fr. 320.00

Mit Elan und Spass trainieren Sie Kraft und Koordination.

Kursleitung:	Hildegard Bänninger
Kurstermine:	16-mal, ab Dienstag, 7. Mai 2024 - 24. September 2024, 9.45 - 10.45 Uhr
Ort:	Ref. Kirchgemeindehaus, Rösslirain 2, 8702 Zollikon
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt

---

C2.1 Gymnastik - Bodyfit — Fr. 300.00

Formen und Kräftigen des Körpers durch gezieltes Training und Stretching.

Kursleitung:	Marion Baumann
Kurstermine:	15-mal, ab Dienstag, 7. Mai 2024 - 24. September 2024, 8.20 - 9.20 Uhr
Ort:	Geresaal beim Chramschopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt Kein Kurs am: 10.09.2024

C - Sport und Bewegung

C2.2 Präventive Rückengymnastik 50+ Fr. 300.00

Übungen, welche besonders die Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen. Wir arbeiten mit grossen und kleinen Gymnastikbällen, um gezielt diese Muskeln zu stärken.

Kursleitung:	Marion Baumann
Kurstermine:	15-mal, ab Mittwoch, 8. Mai 2024 - 25. September 2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Geresaal beim Chramschopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt Kein Kurs am: 11.09.2024

C3.1 Gymnastik - Bauch-Beine-Po Fr. 200.00

Das perfekte BBP Kräftigungstraining für den ganzen Körper! Die Lektion beginnt mit Aufwärmen und Herz-Kreislauftraining mit einfachen Übungen/Choreographien aus dem Step-Aerobic. Anschliessend folgen abwechslungsreiche Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln. Abgerundet wird die Lektion mit Stretching und Entspannung.
Mehr Informationen: evelyne.oberti@bluewin.ch

Kursleitung:	Evelyne Oberti
Kurstermine:	10-mal, ab Donnerstag, 16. Mai 2024 - 19. September 2024, 9.00 - 10.00 Uhr
Ort:	Geresaal beim Chramschopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt Kein Kurs am: 13.06. / 20.06. / 27.06. / 05.09.2024

C3.2 Gymnastik - Bodytoning Fr. 240.00

Nach einer gezielten Aufwärmphase zur Aktivierung der einzelnen Muskelpartien beginnt ein abwechslungsreiches Training zur Kräftigung des ganzen Körpers. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln gearbeitet. Abgerundet wird die Lektion mit Stretching und Entspannung.
Mehr Informationen: evelyne.oberti@bluewin.ch

Kursleitung:	Evelyne Oberti
Kurstermine:	12-mal, ab Mittwoch, 8. Mai 2024 - 18. September 2024, 9.00 - 10.00 Uhr
Ort:	Geresaal beim Chramschopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt Kein Kurs am: 29.05. / 12.06. / 19.06.2024

Bei der Spitex Zollikon werden Sie
nicht nur bestens gepflegt, sondern auch
medizinisch angemessen betreut.

Rosengartenstrasse 3 8125 Zollikerberg
Tel. 044 391 50 40 www.spitex-zollikon.ch

Überall für alle
SPITEX
Zollikon

CHRAMSCHOPF
Das Brockenhaus im Zollikerberg

Sie finden bei uns oder bringen uns **gut erhaltene gebrauchte Waren**.

Vom praktischen Alltagsgegenstand bis zum einzigartigen Sammlerstück. Von Kunst über Möbel bis zum Kleidungsstück oder Accessoire gibt es bei uns immer wieder Neues zu entdecken.

Wir brauchen Verstärkung!
Möchten Sie sich gerne freiwillig engagieren und an einigen Samstagen im Jahr in einer unserer Abteilungen mithelfen? Bitte kontaktieren Sie uns!

Mit dem Verkaufserlös unterstützen wir gemeinnützige Institutionen.

Aktuelle Informationen finden Sie laufend auf unserer Website.

Geöffnet jeden Samstag
(ausser Schulferien):
Verkauf und Café 14 - 16 Uhr
Warenannahme 9.30 - 15.45 Uhr

Verein Chramschopf • beim Quartiertreff
Binzstrasse 10 • 8125 Zollikerberg
044 391 79 77 • www.chramschopf.ch

SCHWIMMKLUB ZOLLIKON

www.skz.ch
Witellikerstr. 47 8702 Zollikon

Angebot im Schwimmklub

Der SKZ bietet seinen Mitgliedern in allen Alterskategorien ein breites Angebot an Trainingsmöglichkeiten. In den Breitensport- bzw. Masters Gruppen trainieren Kinder, Jugendliche und Erwachsene wöchentlich an ihrer Technik, Kraft und Ausdauer, wobei der Spass nie zu kurz kommt. Die Leistungssportgruppen trainieren mehrfach pro Woche und besuchen regelmässig regionale und nationale Wettkämpfe.

Der neue Kinderschwimm-Kursblock startet nach den Frühlingsferien am 7.5.2024 und endet vor den Sommerferien am 12.7.2024. Anmeldungen dazu sind vom 18.3.2024 bis 19.4.2024 über den Link auf der unserer Webseite möglich: https://skz.ch/anmeldungen

Bitte denken sie daran, dass unsere Kinderschwimmkurse auch während der vorübergehenden Schliessung des Schwimmbad Fohrbach ab Ende September 2024 weiterhin durchgeführt werden. Bei Fragen zu Kinderschwimmkursen melden sie sich bitte unter kischwi@skz.ch.

Für die geübteren Schwimmerinnen und Schwimmer unbedingt die Seeüberquerung am 24.8.2024 und das 100×100 Schwimmen am 7.9.2024 in der Agenda eintragen.

Für weitere Informationen zu unseren Angeboten besuchen sie unsere Webseite www.skz.ch

100 Jahre

Seesportfischerverein Zürich/Zollikon

Gegründet 1924

Seestrasse 2, 8702 Zollikon (beim Tiefenbrunnen)

www.seesportfischerverein.ch

Der Treffpunkt von Hobbyfischern aus Zürich/Zollikon und Umgebung fürs Fischerlatein im schönen Vereinslokal direkt am See.

Neumitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.

Alle Informationen sowie unser abwechslungsreiches Jahresprogramm findet sich auf unserer Homepage: www.seesportfischerverein.ch

Nicht verpassen:

Unser traditionelles **öffentliches Fischessen**
auf unserem Vereinsareal vom **28. bis 30. Juni 2024.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SENIOREN FÜR SENIOREN
ZOLLIKON/ZOLLIKERBERG

Gemeinsam statt einsam

Interessiert? Erfahren Sie mehr unter
www.sfs-zollikon.ch oder 079 680 36 95

Suchen Sie Unterstützung im Alltag?
Die Zolliker «Senioren für Senioren» sind für Sie da: kostengünstig, unbürokratisch und flexibel.

Oder möchten Sie älteren Mitmenschen helfen?
Für Freiwilligenarbeit sind Sie bei den Zolliker «Senioren für Senioren» an der richtigen Adresse!

Oder haben Sie Lust, an unseren vielfältigen Veranstaltungen teilzunehmen?
Mittagstisch, Computeria-Stammtisch, Offenes Singen, Spieltreff und mehr.

Besuchsdienst Zollikon

Ob Mann oder Frau, als freiwillige Besucherin oder Besucher sind sie bei uns sehr gesucht. Machen Sie mit, machen Sie jemandem mit Ihren Besuchen eine grosse Freude!

Der Verein Besuchsdienst Zollikon ist eine konfessionell und politisch neutrale Institution, deren Mitglieder sich für das Wohl ihrer betagten Mitmenschen einsetzen.
Für weitere Auskünfte steht Ihnen gerne unsere Vermittlungsstelle zur Verfügung.

Manuela Marti
Weiherweg 1
8125 Zollikerberg
044 391 92 02
vermittlungsstelle@besuchsdienst-zollikon.ch
www.besuchsdienst-zollikon.ch

BIBLIOTHEKEN ZOLLIKON

Öffnungszeiten Zollikerberg

Öffnungszeiten	Vormittag	Nachmittag
Montag		15.00–18.00 Uhr
Dienstag	geschlossen	geschlossen
Mittwoch	09.00–11.00 Uhr	15.00–18.00 Uhr
Donnerstag	09.00–11.00 Uhr	
Freitag		16.00–19.00 Uhr
Samstag		15.00–17.00 Uhr

Öffnungszeiten Zollikon

Öffnungszeiten	Vormittag	Nachmittag
Montag	09.00–11.00 Uhr	15.00–18.00 Uhr
Dienstag	geschlossen	geschlossen
Mittwoch		16.00–19.00 Uhr
Donnerstag		15.00–18.00 Uhr
Freitag	09.00–11.00 Uhr	15.00–18.00 Uhr
Samstag	10.00–13.00 Uhr	

Die Bibliotheken Zollikon mit ihren Standorten am Marktplatz und Freizeitdienst bieten Ihnen facettenreiche Services an u.a. mit Print- und Onlinemedien, WLAN sowie einzelnen Lese- und Arbeitsplätzen.

Zum vielseitigen Gesamtbestand zählen Bücher, Zeitschriften, Hörbücher, Tonies, DVDs sowie Gesellschaftsspiele. Die Medien sind über die Website www.bibliotheken-zh.ch/zollikon_zollikerberg suchbar.

Die Digitale Bibliothek Ostschweiz / Onleihe ergänzt den Printbestand mit einer Vielzahl an elektronischen Büchern, Hörbüchern, Magazinen und Zeitungen: www.dibiost.ch

Unsere Ferienöffnungszeiten finden Sie auf der Website: www.bibliotheken-zh.ch/zollikon_zollikerberg.

Wer zwitschert in unserem Frühlingswald?

Entdecken Sie auf einem ornithologischen Spaziergang die Zolliker Vogelwelt

OVZ Ornithologischer Verein Zollikon

Wann:	Sonntag, 7. April 2024 um 9.00 bis ca. 11 Uhr
Treffpunkt:	Haltestelle Zollikerberg der Forchbahn
Anmeldung:	Nicht nötig
Kleidung:	Dem Wetter angepasste, warme Kleidung
Durchführung:	Bei jedem Wetter ausser Sturm oder Starkregen
Mitbringen:	Feldstecher, falls vorhanden
Kosten:	kostenlos
Fragen:	info@ovzollikon.ch

Der Ornithologische Verein Zollikon OVZ ist über 100 Jahre alt! Wir setzen uns für den Schutz der Natur und der Vogelwelt in Zollikon und im Zollikerberg ein. Mehr Informationen zu unseren Anlässen und Kursen finden Sie auf unserer Website **www.ovzollikon.ch**

C - Sport und Bewegung

C3.3 Yoga Flow — Fr. 200.00

Fliessende, sanfte und zugleich stärkende Yoga Form, welche den Körper geschmeidiger und beweglicher macht. Es werden harmonische, sanfte Übergänge von einer Yogaposition in die nächste geübt. Durch die Verbindung von Bewegung und Atmung entsteht eine innere Ruhe und Gelassenheit, welche wir in unseren Alltag mitnehmen.
Mehr Informationen: evelyne.oberti@bluewin.ch

Kursleitung:	Evelyne Oberti
Kurstermine:	10-mal, ab Donnerstag, 16. Mai 2024 - 19. September 2024, 19.45 - 20.45 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt Kein Kurs am: 13.06. / 20.06. / 27.06. / 05.09.2024

C4.1 Yoga 60+ früh — Fr. 350.35

Für Seniorinnen und Senioren

Viele Yogainteressierte möchten sich nicht den Anforderungen einer „normalen“ Yogastunde stellen und trotzdem die Tiefe des Yogas erleben. Diesem Bedürfnis entspricht dieses Angebot. Es ist ein sanftes Kundalini Yoga mit Fokus auf leichte Dehnung, Koordination und Kräftigung des Körpers. Kreislauf- und Gleichgewichtsübungen, Atemschulung und Klang sind weitere Elemente, mit denen die Energie im Unterricht in Fluss gebracht wird. Eine Entspannung und eine Meditation, die auch die Gedanken zur Ruhe kommen lassen, runden die Lektion ab. In der Yoga-Klasse 60+ kann auf der Yogamatte oder auf dem Stuhl geübt werden. Auf gesundheitliche Vorbelastungen oder Beschwerden wird im Unterricht soweit möglich gerne Rücksicht genommen. Jüngere Teilnehmende sind selbstverständlich ebenso willkommen.
Mehr Informationen: www.judithfaessler.ch

Kursleitung:	Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine:	14-mal, ab Donnerstag, 16. Mai 2024 - 26. September 2024, 8.30 - 9.45 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt Kein Kurs am: 04.07.2024

C - Sport und Bewegung

C4.2 Yoga 60+ spät — Fr. 350.35

Für Seniorinnen und Senioren

Kursbeschreibung analog Kurs C4.1.

Kursleitung:	Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine:	14-mal, ab Donnerstag, 16. Mai 2024 - 26. September 2024, 10.00 - 11.15 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt Kein Kurs am: 04.07.2024

C4.3 Waldyoga früh — Fr. 350.35

Energie im Wald tanken

Abschalten und Energie tanken mit Yoga draussen bei Wind und Wetter im Wald!
Im Waldyoga wird die Kraft der Natur, des Atems, der Bewegung und der Aufmerksamkeit erfahren. Bewusstes Atmen und Gehen an der frischen Luft werden kombiniert, synchronisiert mit Mantras (Projektionswörter) und Mudras (Fingerhaltungen) im Gleichtakt. Das Gehen mit einem bestimmten Atemmuster wird langsam oder zügig praktiziert.
Energetisch kraftvolle Übungen im Stehen, Pranayamas (Atemtechniken), sanftes Dehnen und meditative Bewegungen ergänzen das Waldyoga.
Was bewirkt Waldyoga?
Ein Aufenthalt im Wald stärkt das Immunsystem und sorgt für Stressabbau und bessere Konzentrationsfähigkeit. Man fühlt sich danach ruhig, wach, zentriert und vital. Waldyoga stärkt, regeneriert und führt in einen Zustand von Harmonie und Verbundenheit. Der Kreislauf, der Stoffwechsel, das Drüsensystem wird angeregt und die Organe besser durchblutet.
Es sind keinerlei Yogaerfahrungen erforderlich.
Informationen: www.judithfaessler.ch oder judithfaessler@bluewin.ch

Kursleitung:	Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine:	14-mal, ab Montag, 6. Mai 2024 - 23. September 2024, 8.30 - 9.45 Uhr
Ort:	Ecke Rüterwiesstr./Firststr., beim kleinen Spielplatz, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Waldyoga findet bei jedem Wetter statt (ausser Sturm). Trittfeste Schuhe und wetterfeste Kleidung anziehen. Parkplätze an der Firststrasse. Preis inkl. MWSt Kein Kurs am: 09.09.2024

C - Sport und Bewegung

C4.4 **Waldyoga spät** **Fr. 350.35**
Energie im Wald tanken

Kursbeschreibung analog Kurs C4.3.

Kursleitung:	Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine:	14-mal, ab Montag, 6. Mai 2024 - 23. September 2024, 10.00 - 11.15 Uhr
Ort:	Ecke Rüterwiesstr./Firststr., beim kleinen Spielplatz, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Waldyoga findet bei jedem Wetter statt (ausser Sturm). Trittfeste Schuhe und wetterfeste Kleidung anziehen. Parkplätze an der Firststrasse. Preis inkl. MWSt Kein Kurs am: 09.09.2024

C4.5 **Beckenboden stärken 1** **Fr. 80.00**
Zeit für deinen Beckenboden

Du lernst, wo dein Beckenboden ist und wie du diesen mit einfachen Übungen stärken kannst. Die Praxis wirkt zudem präventiv gegen Organsenkung, Inkontinenz und hilft gegen Schmerzen im unteren Rücken. Der Beckenboden übernimmt auch eine wesentliche Rolle für die Atmung. Du lernst deinen Atem zu lenken, langsam und tief zu atmen.
Dein Beckenboden ist dein ganz persönliches Fundament und deshalb überlebenswichtig. Ein starker und beweglicher Beckenboden gibt dir Sicherheit und Vertrauen im Alltag.
Jede Frau, ganz unabhängig von Alter und Lebensphase, ist herzlich willkommen.

Kursleitung:	Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine:	4-mal, ab Donnerstag, 16. Mai 2024 - 6. Juni 2024, 11.30 - 12.30 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt

---

C4.6 **Beckenboden stärken 2** **Fr. 80.00**
Zeit für deinen Beckenboden

Kursbeschreibung analog Kurs C4.5.

Kursleitung:	Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine:	4-mal, ab Donnerstag, 5. September 2024 - 26. September 2024, 11.30 - 12.30 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 23. August 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt

---

C - Sport und Bewegung

C4.7 Waldbaden im Frühling — Fr. 60.00

Tanke Energie im Wald

Lausche dem Gesang der Vögel. Fühle den Wind im Gesicht. Lass dich von der Sonne erwärmen. Höre dem Regen zu, erfahre dich als Teil der Natur. Du praktizierst Yoga im Gehen mit bewusstem Atem, synchronisiert mit Mantras und Mudras. Du machst sanfte, kraftvolle Yogaübungen im Wald, verbunden mit Atemübungen und Klang. Achtsame Naturerfahrungen stärken dich und erfreuen dein Herz.

Kursleitung:	Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine:	Freitag, 17. Mai 2024, 9.00 - 12.00 Uhr
Ort:	Ecke Rüterwiesstr./Firststr., beim kleinen Spielplatz, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Waldbaden findet bei jedem Wetter statt (ausser Sturm und sehr starkem Regen). Trittfeste Schuhe und wetterfeste Kleidung anziehen. Parkplätze an der Firststrasse. Preis inkl. MWSt

---

C4.8 Waldbaden im Sommer — Fr. 60.00

Tanke Energie im Wald

Kursbeschreibung analog Kurs C4.7.

Kursleitung:	Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine:	Freitag, 23. August 2024, 9.00 - 12.00 Uhr
Ort:	Ecke Rüterwiesstr./Firststr., beim kleinen Spielplatz, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 9. August 2024
Bemerkungen:	Waldbaden findet bei jedem Wetter statt (ausser Sturm und sehr starkem Regen). Trittfeste Schuhe und wetterfeste Kleidung anziehen. Parkplätze an der Firststrasse. Preis inkl. MWSt

---

C - Sport und Bewegung

C5.1 **Hatha Yoga** **Fr. 420.00**
Einsteiger und Geübte

Ob ein Interesse an allen Aspekten des Yogas besteht oder ausschliesslich Asanas geübt werden wollen, spielt keine Rolle. Es ist wichtig, die Freude am Yoga zu leben und sich etwas Gutes zu tun. Die Unterrichtsstunden sind geprägt von einem kraftvollen aber achtsamen Praktizieren von Asanas und beinhalten immer auch Pranayama (Atemübungen) und eine meditiative Schlussentspannung.

Kursleitung:	Gabriela Scheidegger-Bommeli, Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU, Dipl. Pflegefachfrau HF, eidg. FA Ausbilderin
Kurstermine:	14-mal, ab Montag, 6. Mai 2024 - 23. September 2024, 19.50 - 21.20 Uhr
Ort:	Kindergarten Neuacker, Neuackerstrasse 29, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt Kein Kurs am: 19.08.2024

C6.1 **HIIT Montag** **Fr. 300.00**

HIIT oder hochintensives Intervalltraining ist eine Trainingstechnik, bei der Sie mit hundertprozentiger Anstrengung durch schnelle, intensive Trainingseinheiten, gefolgt von kurzen Erholungspausen, ans Ziel kommen. Wenn Sie bereit sind, an Ihre Grenzen zu gehen, ist HIIT genau das Richtige für Sie!
Der Kurs wird auf Englisch gehalten.

HIIT or high-intensity interval training is a training technique in which you go all-out, giving one hundred percent effort through quick, intense bursts of exercise, followed by short recovery periods. As long as you're willing to push your limits, HIIT is a great fit for you!
Classes are held in English.

Kursleitung:	Linda Morf-Sivadó
Kurstermine:	15-mal, ab Montag, 6. Mai 2024 - 23. September 2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Geresaal beim Chramschopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Please arrive already dressed. There are neither changing rooms nor showers available. Preis inkl. MWSt / Price incl. VAT

C - Sport und Bewegung

C6.2 HIIT Freitag Fr. 300.00

Kursbeschreibung analog Kurs C6.1 / Course description same as for course C6.1.

Kursleitung:	Linda Morf-Sivadó
Kurstermine:	15-mal, ab Freitag, 17. Mai 2024 - 27. September 2024, 9.15 - 10.15 Uhr
Ort:	Geresaal beim Chramschopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Please arrive already dressed. There are neither changing rooms nor showers available. Preis inkl. MWSt / Price incl. VAT

C6.3 Low Impact HIIT Fr. 300.00

Low Impact Training mit hoher Intensität mit Ganzkörperbewegungen reduziert die Belastung auf Ihre Gelenke und Knochen und verbessert trotzdem effizient Ihre Gesundheit und Fitness. Durch die Kombination dieser beiden Trainingsmethoden ist dieses Workout ideal für Fitnessanfänger und Junggebliebene. Nach dem Training konzentrieren wir uns auf die Beweglichkeit und Dehnen, um die Flexibilität Ihres Körpers und die Regeneration zu fördern. Wenn Sie nicht vor einem schweisstreibenden Training zurückschrecken, holen Sie Ihre Fitnessmatte raus und schliessen Sie sich uns an.
Der Kurs wird auf Englisch gehalten.

Low impact training at a high intensity with full body movements has a lower impact on your joints and bones but still improves your health and fitness in a number of ways. Combining these two qualities, this type of workout is great for beginners and people young at heart. After the workout we focus on mobility and stretching to improve the flexibility and support the recovery of your body. If you are okay to do a sweaty workout, grab your mat and join us.
Classes are held in English.

Kursleitung:	Linda Morf-Sivadó
Kurstermine:	15-mal, ab Montag, 6. Mai 2024 - 23. September 2024, 17.45 - 18.45 Uhr
Ort:	Geresaal beim Chramschopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Please arrive already dressed. There are neither changing rooms nor showers available. Preis inkl. MWSt / Price incl. VAT

C - Sport und Bewegung

C6.4 Outdoor Bootcamp Fr. 320.00

neu

Bootcamp ist ein herausforderndes Gruppentraining, das darauf abzielt, deine Fitness und Kraft zu verbessern und bei der Gewichtsabnahme zu helfen. Die Trainingseinheiten umfassen verschiedene Stile wie hochintensives Intervall Training (HIIT), Tabata und Circuit-Stationen, wobei unterschiedliche Geräte zum Einsatz kommen. Es bietet ein Ganzkörpertraining, das die Fettverbrennung fördert und den Stoffwechsel anregt. Wenn du auf der Suche nach einem Training bist, das sowohl anstrengend ist als auch Spass macht, könnte Bootcamp die perfekte Wahl für dich sein.
Der Kurs wird auf Englisch gehalten.

Bootcamp is a fun and challenging group training session that aims to improve your fitness, strength and aid in weight loss. The sessions incorporate various styles like High Intensity Training (HIIT), Tabata, and Circuit-style stations, utilizing different equipment. It provides a full-body workout, helping burn fat and increase your metabolism. If you're in search of a workout that's both tough and enjoyable, Bootcamp might be the perfect choice for you.
Classes are held in English.

Kursleitung:	Linda Morf-Sivadó
Kurstermine:	16-mal, ab Mittwoch, 8. Mai 2024 - 25. September 2024, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Sportplatz Zollikon, neben Schulhaus Oescher, 8702 Zollikon
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. / Please arrive already dressed. There are neither changing rooms nor showers available. Preis inkl. MWSt / Price incl. VAT

C7.1 Pilates Dienstag Fr. 300.00

Löse deine Verspannungen, atme dich frei und stärke deine Mitte!
Du kräftigst deine gesamte Muskulatur, besonders die tiefer liegenden Rücken- und Bauchmuskeln, die für deine aufrechte Körperhaltung verantwortlich sind. Durch gezielte, fliessende und bewusste Bewegungsabläufe optimieren sich Beweglichkeit und Stabilität. Dein Stoffwechsel wird angekurbelt und dein Energiepotential gesteigert.

Kursleitung:	Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatestrainerin
Kurstermine:	15-mal, ab Dienstag, 7. Mai 2024 - 24. September 2024, 15.45 - 16.45 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt

---

C7.2 Pilates Mittwoch — Fr. 320.00

Kursbeschreibung analog Kurs C7.1.

Kursleitung:	Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatestrainerin
Kurstermine:	16-mal, ab Mittwoch, 8. Mai 2024 - 25. September 2024, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt

---

C7.3 Pilates Core — Fr. 320.00

Schlanke Beine, straffer Po und starke Mitte!
Ein trainierter Rumpf sorgt für eine optimale Kraftübertragung über die gesamte Muskelkette. Für alle, die ihren Body etwas intensiver formen möchten. Fettverbrennung - Gesamtkörpertraining - Kraftausdauer.

Kursleitung:	Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatestrainerin
Kurstermine:	16-mal, ab Mittwoch, 8. Mai 2024 - 25. September 2024, 19.45 - 20.45 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt

---

C - Sport und Bewegung

C8.1 Atem und Bewegung

neu

Fr. 280.00

Sich des Atems bewusst zu werden ist eine Möglichkeit, im gegenwärtigen Augenblick anzukommen.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für das eigene Atemgeschehen interessieren. Der «Erfahrbare Atem», wie ich ihn nach Ilse Middendorf`s Methode gelernt habe, ist ein Weg, uns unseres Atems über das Empfinden bewusst zu werden.
Mit einfachen Übungen, die im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt werden, machen wir uns durchlässig für den Atem. Wir erleben seinen Rhythmus und seine Kraft. Die ausgleichende Wirkung des Atems auf das körperliche, seelische und mentale Befinden hilft uns, uns in unserer Tiefe zu erfahren. Daraus kann Vertrauen und Kraft zur Bewältigung unseres täglichen Lebens entstehen und echte Lebensfreude wachsen.

Kursleitung:	Monika Stebler
Kurstermine:	14-mal, ab Freitag, 17. Mai 2024 - 27. September 2024, 10.45 - 11.45 Uhr
Ort:	Geresaal beim Chramschopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt. Kein Kurs am: 06.09.2024

C9.1 Yogalates

neu

Fr. 300.00

Bei Yogalates sind Elemente aus Yoga und Pilates kombiniert. Es verknüpft die meditativen und dehnenden Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen: Eine perfekte Kombination für einen gesunden, beweglichen Körper und einen entspannten Geist. Durch Yogalates kannst du deinen Körper stärken und zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit gelangen. Es wirkt gegen Stress und kann als Schmerzprävention dienen sowie die Körperhaltung verbessern, Muskulatur aufbauen, Leistungsfähigkeit erhöhen und im Allgemeinen zur Entwicklung eines gesunden und ausgeglichenen Körpers beitragen.

Kursleitung:	Silvana Suarez Cedeno
Kurstermine:	15-mal, ab Freitag, 17. Mai 2024 - 27. September 2024, 9.00 - 10.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt

---

D - Gestalten

D1.1 **Aquarellieren - Landschaften 1** **Fr. 346.50**
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet

In der Natur gezeichnete Studien und Skizzen oder selber ausgesuchte und mitgebrachte Vorlagen werden kompositionell gestaltet und im Quartiertreff Zollikerberg in Aquarelle umgesetzt. Dabei werden die Teilnehmer/innen vom Kursleiter mit Rat und Tat unterstützt. Am Schluss jedes Mal-Nachmittags besprechen wir die Bilder.

Kursleitung:	Heinz Kropf
Kurstermine:	6-mal, ab Donnerstag, 23. Mai 2024 - 27. Juni 2024, 14.00 - 17.30 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Malutensilien und Material bitte selber mitbringen.

D1.2 **Aquarellieren - Landschaften 2** **Fr. 346.50**
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet

Kursbeschreibung analog Kurs D1.1.

Kursleitung:	Heinz Kropf
Kurstermine:	6-mal, ab Donnerstag, 29. August 2024 - 3. Oktober 2024, 14.00 - 17.30 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 16. August 2024
Bemerkungen:	Malutensilien und Material bitte selber mitbringen.

E - Lebensfreude und Geselligkeit

E1.1 **Tanzen - Alle Niveaus** **Fr. 555.00**
Gesellschaftstänze für Paare - Standard und Latin

Beschwingt und tanzend ins Wochenende starten?
Wir geben dir dazu den einfachen Einstieg und festigen deine tänzerischen Kenntnisse mit Grundschritten und ersten Figuren von lateinamerikanischen Tänzen (ChaChaCha, Rumba, Jive) und Standardtänzen (Foxtrott, englischer Walzer, Wiener Walzer, Tango) sowie Disco Fox.
Der Kurs richtet sich an alle und benötigt keine Vorkenntnisse. Der Spass am Tanzen liegt im Vordergrund. Je nach Interesse und Fortschritt intensivieren wir individuell auch die Technik, korrekte Haltung und Führung. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Kursleitung:	Hildegard Bänninger
Kurstermine:	15-mal, ab Freitag, 17. Mai 2024 - 27. September 2024, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort:	Geresaal beim Chramschopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Preis pro Paar

E - Lebensfreude und Geselligkeit

E2.1 Kunstführungen 1 — Fr. 138.75

Alte Meister / Neue Meister?

Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an zeitgenössischer Kunst haben, aber ebenso auch an klassischer Kunstgeschichte. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Neugierde und Freude an der Betrachtung von Kunstwerken. Wir werden in Galerien, die jährlich mehrere wechselnde Ausstellungen anbieten, den Stand der aktuellen zeitgenössischen Kunstentwicklung beobachten. Es sind auch Besuche im Kunsthaus geplant, bei welchen wir Werke aus verschiedenen Jahrhunderten betrachten werden, die entweder um ein Thema oder um ein Motiv kreisen.
Maximum 9 Teilnehmende.

Kursleitung:	Andrea Sterczer, Kunsthistorikerin
Kurstermine:	5-mal, ab Donnerstag, 23. Mai 2024 - 26. September 2024, 15.00 - 16.30 Uhr
Ort:	Vor Eingang altes Kunsthaus, Heimplatz, 8001 Zürich
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Der Eintrittspreis ins Kunsthaus ist nicht im Kurspreis inbegriffen und das Ticket ist jeweils vor dem Kursbeginn zu lösen. Eine Jahreskarte für das Kunsthaus wird empfohlen. Durchführung am: 23.05. / 06.06. / 20.06. / 12.09. / 26.09.2024

E2.2 Kunstführungen 2 — Fr. 138.75

Kunstwerke aus der Sammlung des Kunsthauses: Im Chipperfield- und Moserbau

Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an Kunstgeschichte haben und erfordert keine Vorkenntnisse, nur Neugierde und Freude an der Betrachtung von Kunstwerken. Wir werden Kunstwerke aus verschiedenen Jahrhunderten betrachten und analysieren. Unser Ausgangspunkt dazu wird immer ein Leitmotiv sein, um das es in unseren Untersuchungen gehen wird. Entweder wird es ein Thema, eine Darstellungsweise oder ein Motiv sein. Wir werden über Sujet, Farbgebung und Komposition sprechen und diskutieren.
Maximum 9 Teilnehmende.

Kursleitung:	Andrea Sterczer, Kunsthistorikerin
Kurstermine:	5-mal, ab Dienstag, 7. Mai 2024 - 24. September 2024, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort:	Vor Eingang altes Kunsthaus, Heimplatz, 8001 Zürich
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Der Eintrittspreis ins Kunsthaus ist nicht im Kurspreis inbegriffen und das Ticket ist jeweils vor dem Kursbeginn zu lösen. Eine Jahreskarte für das Kunsthaus wird empfohlen. Durchführung am: 07.05. / 28.05. / 11.06. / 10.09. / 24.09.2024

E - Lebensfreude und Geselligkeit

E3.1 Weinseminar - Welche Rebsorte hab' ich im Glas? Fr. 97.00

Das grosse Ratespiel mit Blindverkostung. Wir verkosten bekannte und wenig bekannte Rebsorten. Eine spannende Sache - ganz fröhlich wird's ohne Stress. Und das bei bester Qualität und Preisen!

Kursleitung:	Ricardo Tognella, Weinakademiker WSET
Kurstermine:	Mittwoch, 29. Mai 2024, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 17. Mai 2024
Bemerkungen:	Kurskosten Fr. 97.00 (Kurs Fr. 57.00 + Wein Fr. 40.00)

E3.2 Weinseminar - USA und Kanada Fr. 97.00

Dieses bedeutende Weingebiet nimmt den 6. Platz in der Weinwelt ein. Neue filigranere, duftigere Weine mit dezentem Holzeinsatz werden heute bei hervorragender Qualität produziert - und doch haben sie den Geschmack der "Neue Welt-Weine" beibehalten.
Sie werden begeistert sein von unseren Verkostungserlebnissen!

Kursleitung:	Ricardo Tognella, Weinakademiker WSET
Kurstermine:	Mittwoch, 26. Juni 2024, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 14. Juni 2024
Bemerkungen:	Kurskosten Fr. 97.00 (Kurs Fr. 57.00 + Wein Fr. 40.00)

E - Lebensfreude und Geselligkeit

E4.1 Kreatives Schreiben 1 — Fr. 240.00

"Kreativität ist Intelligenz, die Spass hat." A. Einstein

Worte wirken. Sie können beflügeln, trösten, Ordnung schaffen, zu Einsichten verhelfen und entlasten. Im "Kreativen Schreiben" erobern wir uns einen Schreib-Raum zurück, der einen leistungsfreien und spielerischen Umgang mit der Sprache erlaubt.
Verschiedene Schreibimpulse laden ein, in den eigenen Schreibfluss zu steigen und sich achtsam von den Wörtern mittragen zu lassen. Inspirationsquelle ist, was uns umgibt - zum Beispiel Bilder, Geschichten, Gegenstände und die Natur.
In einer gemeinsamen Abschlussrunde können die entstandenen Texte oder Teile davon vorgelesen werden. Aus Erfahrung ist es eine grosse Bereicherung, die Texte voneinander hören zu dürfen.
Für die Kursteilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Das Interesse zu schreiben und sich dem Schreibprozess anzuvertrauen, ist wegweisend.

Kursleitung:	Barbara Schönstein
Kurstermine:	6-mal, ab Freitag, 24. Mai 2024 - 5. Juli 2024, 13.30 - 15.30 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Wenn Sie einen Lieblingsschreibstift sowie ein Notizbuch besitzen oder im Voraus erwerben möchten, nehmen Sie dies bitte mit. Es stehen vor Ort verschiedene Stifte und farbiges Papier gegen ein kleines Entgelt zur Verfügung. Preis inkl. MWSt Kein Kurs am: 21.06.2024

E4.2 Kreatives Schreiben 2 — Fr. 240.00

"Kreativität ist Intelligenz, die Spass hat." A. Einstein

Kursbeschreibung analog Kurs E4.1.

Kursleitung:	Barbara Schönstein
Kurstermine:	6-mal, ab Freitag, 23. August 2024 - 27. September 2024, 13.30 - 15.30 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 9. August 2024
Bemerkungen:	Wenn Sie einen Lieblingsschreibstift sowie ein Notizbuch besitzen oder im Voraus erwerben möchten, nehmen Sie dies bitte mit. Es stehen vor Ort verschiedene Stifte und farbiges Papier gegen ein kleines Entgelt zur Verfügung. Preis inkl. MWSt

E - Lebensfreude und Geselligkeit

E5.1 Resilienz Fr. 180.00

Dieser Kurs vermittelt die Inhalte des Programmes, welches im Buch „sich und andere stärken“ vorgestellt ist, angereichert mit theoretischen Inhalten.

Der Kurs zeigt auf, was Resilienz ist und wie ein Mensch sich Möglichkeiten erarbeiten kann, um sich in belastenden Situationen resilienter zu fühlen. An diesen Abenden nehmen wir uns die Zeit, die Inhalte direkt umzusetzen, damit die Theorie in den Alltag einfliessen kann. Jeder Abend enthält einen theoretischen Teil und danach praktische Übungen. Nachfolgende Fragen und Themen werden betrachtet:
1) Resilienz – was ist das?
2) Welche Konzepte gibt es in der Resilienzforschung?
3) Was kann ich für mich tun, um „resilienter“ zu werden?
4) Risiko- und Schutzfaktoren und ihre Wechselwirkungen
5) Wie kann ich Emotionen als Ressource nutzen?
6) Was sind echte Bedürfnisse und Pseudobedürfnisse?
7) Wie nutze ich Kommunikation als Ressource?

Je nach Interesse der Teilnehmenden werden die einzelnen Themenbereiche vertiefter oder weniger vertieft betrachtet. Für den Besuch des Kurses sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Kursleitung:	Sandra Roth-Hauert
Kurstermine:	6-mal, ab Montag, 27. Mai 2024 - 1. Juli 2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 12. April 2024
Bemerkungen:	Bitte Schreibzeug und Notizpapier mitnehmen. Preis inkl. MWSt

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.zollikon.ch/kursangebot

Programm zur Jugendförderung

Im Rahmen der Jugendförderung bietet die Gemeinde für Kinder und Jugendliche bis 14 Jahre mit Wohnsitz in Zollikon auch im kommenden Semester wieder unentgeltliche Kurse an. Teilnahmeberechtigte können **pro Kurssemester einen Kurs kostenlos** besuchen. Lehrmittel, Kursmaterial und Eintritte gehen zu ihren Lasten. Für die Anmeldung und Kursdurchführung gelten die Bestimmungen gemäss den Teilnahmebedingungen. Zur Auswahl stehen die im Kursprogramm ausgeschriebenen Kurse. Es gelten die in der Kursbeschreibung genannten Anforderungen betreffend Mindestalter, Vorkenntnissen usw.

Kurssemester

Im Freizeitdienst Zollikon dauert das Sommersemester vom 6. Mai – 4. Oktober 2024.

Die Woche vom Montag, 30. September bis Freitag, 4. Oktober 2024 ist für das Nachholen von Lektionen, die von den Kursleiterinnen und Kursleitern nicht erteilt werden konnten (unvorhergesehene Ereignisse, Krankheit), reserviert. Davon ausgenommen sind die Hip Hop Kurse, welche auch in der Nachholwoche normal stattfinden.

Keine Kurse während den Schulferien und an Feiertagen

Auffahrt	9. Mai 2024
Auffahrtsbrücke	10. Mai 2024
Pfingstmontag	20. Mai 2024
Sommerferien	15. Juli – 16. August 2024
Herbstferien	7. – 18. Oktober 2024

Voraussichtlicher Kursbeginn im Wintersemester 2024/2025: Montag, 21. Oktober 2024.

Kurslokale

❶ **Ref. Kirchgemeindehaus Rösslirain**
Rösslirain 2, 8702 Zollikon

❷ **Turnhalle Schwimmbad Fohrbach**
Witelliker Strasse 47, 8702 Zollikon

❸ **Sportplatz Zollikon**
neben Schulhaus Oescher,
8702 Zollikon

❹ **Quartiertreff**
Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

❺ **Geresaal**
Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
(beim Chramschopf)

❻ **Kindergarten Neuacker**
Neuackerstrasse 29, 8125 Zollikerberg

❼ **Treffpunkt Waldyoga**
Ecke Rüterwiesstrasse/Firststrasse,
8125 Zollikerberg

Anmeldung

Die Kursanmeldung kann unter
www.zollikon.ch/kursangebot vorgenommen werden.

Freizeitdienst / Quartiertreff
Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
freizeitdienst@zollikon.ch
Telefon 044 395 34 85
www.zollikon.ch/freizeitdienst

Neue Öffnungszeiten des Sekretariats ab Mai 2024:

Montag: 9.00 – 12.00 Uhr / Dienstag: 14.00 – 17.00 Uhr / Donnerstag: 9.00 – 12.00 Uhr
Termine ausserhalb der Öffnungszeiten sind nach Vereinbarung möglich.
Während den Schulferien und an Feiertagen bleibt das Sekretariat geschlossen.

Raumvermietungen

Die Räume im Freizeitdienst und der Geresaal können unter
www.zollikon.ch/raumreservation reserviert werden.

Fotos Thomas Entzeroth

© Freizeitdienst Zollikon

myclimate
Wirkt. Nachhaltig
Unternehmen
myclimate.org/01-23-758783