



Gemeinde Zollikon

Kursprogramm

Wintersemester 2024/2025

Oktober 2024 – April 2025



Inhaltsverzeichnis Kursprogramm Wintersemester 2024/2025

Sprachen	4
Kinder und Jugendliche	10
Sport und Bewegung	13
Gestalten	26
Lebensfreude und Geselligkeit	27
Teilnahmebedingungen	34
Kurslokale/Anmeldung	35



Tourenclub Zollikon



Der Ski- und Bergwander-Tourenclub für Zollikon und die Region.

Aus eigener Kraft Gipfel und Gräte besteigen und unberührte Pulverschneehänge geniessen.

- ❖ Ski- und Schneeschuhtouren von Dezember bis Mai, Wanderungen und Bergtouren im Sommer
- ❖ Spezielle Angebote für jede Altersgruppe und jedes Anforderungsprofil, neu auch für junge Erwachsene und Familien
- ❖ Kulturelle und gesellschaftliche Veranstaltungen

Homepage: www.tourenclub.ch Kontakt: Silvia Meier, Tel. 044 391 45 38
silvia.meier@tourenclub.ch

Sehr geehrte Damen und Herren

Mit Freude präsentieren wir Ihnen das neue Kursprogramm für das Wintersemester 2024/2025 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; Freitagnachmittag; Kursleitung: Jacqueline Fritschi
- Italiano Anfänger/innen; Mittwochabend; Kursleitung: Sonia Cañas Malet
- Italiano Livello B2; Dienstagvormittag; Kursleitung: Tiziana Burlando
- 70+: Geistig und körperlich mobil bleiben; Donnerstagvormittag; Kursleitung: Judith Fässler
- Sitz-Pilates auf dem Stuhl; Dienstagnachmittag; Kursleitung: Jasmin Francalanci
- Yoga und Atem; Freitagvormittag; Kursleitung: Monika Stebler
- «Yogalates»; Freitagvormittag; Kursleitung: Silvana Suárez Cedeño
- Kreatives Schreiben; Mittwochabend; Kursleitung: Barbara Schönstein
- Resilienz und Klang; Montagabend; Kursleitung: Sandra Roth-Hauert
- Klingen und Singen; Montagabend; Kursleitung: Sandra Roth-Hauert
- Selbstvertrauen für alle Fälle; Dienstagabend, Kursleitung: Christine Lang
- Mental stark leben; Dienstagabend, Kursleitung: Christine Lang
- Prüfungsstress, Nervosität und Co.; Montagabend, Kursleitung: Christine Lang

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- und 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 Kursteilnehmende mit Wohnsitz ausserhalb von Zollikon herzlich willkommen.

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 | Oktober 2024 bis April 2025

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

**A1.1 Schweizerdeutsch - Züritüütsch Anfänger/innen Fr. 470.25**

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: 19-mal, ab Freitag, 25. Oktober 2024 - 4. April 2025, 13.30 - 15.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Sitzungszimmer, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Lehrmittel "Züritüütsch versta, Züritüütsch rede" von Renate Egli-Wildi, 4. Auflage, muss selber besorgt werden.
Kein Kurs am: 20.12.2024

A1.2 Schweizerdeutsch - Züritüütsch Fortgeschrittene Fr. 627.00

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: 19-mal, ab Freitag, 25. Oktober 2024 - 4. April 2025, 9.00 - 11.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 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.
Kein Kurs am: 20.12.2024

A2.1 Deutsch als Fremdsprache - Niveau A1 Fr. 924.00

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: 20-mal, ab Dienstag, 29. Oktober 2024 - 8. April 2025, 9.00 - 11.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.
Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 660.00.
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.



A - Sprachen

A2.2

Deutsch als Fremdsprache - Niveau A2

Fr. 970.20

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: 21-mal, ab Donnerstag, 24. Oktober 2024 - 10. April 2025, 11.45 - 13.45 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.
Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 693.00.
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.



A3.1

Deutsch als Fremdsprache - Niveau B1

Fr. 970.20

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. fürs Goethe-Zertifikat oder den Einbürgerungstest.

Kursleitung: Marianne Skrezek

Kurstermine: 21-mal, ab Donnerstag, 24. Oktober 2024 - 10. April 2025, 9.00 - 11.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.
Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 693.00.
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.



A3.2

Deutsch als Fremdsprache - Niveau B2

Fr. 924.00

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: 20-mal, ab Dienstag, 29. Oktober 2024 - 8. April 2025, 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.
Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 660.00.
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.



A - Sprachen

A3.3

Deutsch als Fremdsprache - Niveau C1

Fr. 970.20

Nur Mut mit Deutsch! C1 ist Klasse.

Kursleitung: Marianne Skrezek

Kurstermine: 21-mal, ab Mittwoch, 23. Oktober 2024 - 9. April 2025, 9.00 - 11.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.
Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 693.00.
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.



A3.4

Deutsch Lesen und Schreiben - Niveau B2/C1

Fr. 462.00

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: 10-mal, ab Freitag, 1. November 2024 - 28. März 2025, 9.00 - 11.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.
Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 330.00.
*Durchführung am: 01.11. / 15.11. / 29.11. / 13.12.2024 / 10.01.
24.01. / 07.02. / 28.02. / 14.03. / 28.03.2025



A4.1

English - Intermediate

Fr. 420.75

Level B1

Before signing up for the course, please contact the office who will put you in touch with the teacher to assess if you are at the right level.
Improve your English skills (reading, listening, writing and speaking) as well as this we cover specific grammar points occurring at this level.

Kursleitung: Annabel Bühler

Kurstermine: 17-mal, ab Dienstag, 22. Oktober 2024 - 8. April 2025, 15.30 - 17.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Information on course material will be provided during the course.
Kein Kurs am: 03.12.2024 / 04.02. / 25.02. / 25.03.2025

A - Sprachen

A4.2

English - Upper Intermediate
Level B2

Fr. 396.00

Before signing up for the course, please contact the office who will put you in touch with the teacher to assess if you are at the right level.

In class we read and listen to different short texts drawn from newspapers, coursebooks, BBC news and interviews as well as this we practice the vocabulary in various speaking tasks. In addition, we cover specific grammar points occurring at this level.

Kursleitung: Annabel Bühler

Kurstermine: 16-mal, ab Donnerstag, 24. Oktober 2024 - 10. April 2025, 9.30 - 11.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Information on course material will be provided during the course.
Kein Kurs am: 05.12.2024 / 23.01. / 06.02. / 27.02. / 27.03.2025

A4.3

English - Advanced
Level C1

Fr. 420.75

Before signing up for the course, please contact the office who will put you in touch with the teacher to assess if you are at the right level.

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

Kursleitung: Annabel Bühler

Kurstermine: 17-mal, ab Dienstag, 22. Oktober 2024 - 8. April 2025, 13.30 - 15.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Information on course material will be provided during the course.
Kein Kurs am: 03.12.2024 / 04.02. / 25.02. / 25.03.2025

A5.1

Italiano - Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Livello A1 (1. Teil von A1)

neu

Fr. 519.75

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die eine neue Sprache entdecken möchten: Grammatik, Übungen, Konversation und vieles mehr.

Kursleitung: Sonia Cañas Malet

Kurstermine: 21-mal, ab Mittwoch, 23. Oktober 2024 - 9. April 2025, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Lehrmittel "Allegro nuovo A1" muss selber besorgt werden.

A - Sprachen

A5.2 **Italiano - Anfänger/innen mit Grundkenntnissen** **Fr. 519.75** Livello A2 (2. Teil von A2)

Eine neue Sprache und ein wunderbares Land entdecken.

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 21-mal, ab Montag, 21. Oktober 2024 - 7. April 2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024
Bemerkungen: Lehrmittel "Allegro nuovo A2" muss selber besorgt werden.

A5.3 **Italiano - mit Kenntnissen Livello A2+/B1** **Fr. 519.75**

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

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 21-mal, ab Donnerstag, 24. Oktober 2024 - 10. April 2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024
Bemerkungen: Lehrmittel wird nach dem ersten Kurstag mitgeteilt.

A5.4 **Italiano - Livello B1+** **Fr. 519.75**

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

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 21-mal, ab Donnerstag, 24. Oktober 2024 - 10. April 2025, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024
Bemerkungen: Lehrmittel wird nach dem ersten Kurstag mitgeteilt.

B - Kinder und Jugendliche

B1.1 **Fechten - Anfänger/innen** **Fr. 371.70**

Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursleitung: René Bühler
Kurstermine: 18-mal, ab Montag, 21. Oktober 2024 - 31. März 2025, 17.30 - 18.45 Uhr
Ort: Alte Turnhalle Rüterwis, Schulweg 6, 8125 Zollikerberg
Beschreibung: Zur ersten Lektion im Trainingsanzug erscheinen. Wegen Verletzungsgefahr keinen Schmuck/Uhr während des Trainings tragen.
Bemerkungen: Es wird eine Warteliste geführt.
Die Fechtsausrüstung ist nicht im Kurspreis inbegriffen.
Kein Kurs am: 16.12.2024 / 03.02.2025

B1.2 **Fechten - Fortgeschrittene** **Fr. 371.70**

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung: René Bühler
Kurstermine: 18-mal, ab Montag, 21. Oktober 2024 - 31. März 2025, 18.45 - 20.00 Uhr
Ort: Alte Turnhalle Rüterwis, Schulweg 6, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Die Fechtsausrüstung ist nicht im Kurspreis inbegriffen.
Kein Kurs am: 16.12.2024 / 03.02.2025

B2.1 **Judo - Anfänger/innen** **Fr. 330.00**

Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursleitung: Gérard Moret
Kurstermine: 20-mal, ab Montag, 21. Oktober 2024 - 31. März 2025, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Beschreibung: Zur ersten Lektion im Trainingsanzug erscheinen. Bei einer Schnupperlektion darf wegen Verletzungsgefahr nur zugeschaut werden.
Bemerkungen: Es wird eine Warteliste geführt.
Der Judoanzug (Judoki) muss selber besorgt werden, z.B. bei www.budo.ch.

B2.2 **Judo - Fortgeschrittene** **Fr. 330.00**

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung: Gérard Moret
Kurstermine: 20-mal, ab Montag, 21. Oktober 2024 - 31. März 2025, 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.

B - Kinder und Jugendliche

B3.1 **Karate - Anfänger/innen Mittwoch** **Fr. 346.50**

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: 21-mal, ab Mittwoch, 23. Oktober 2024 - 9. April 2025, 13.30 - 14.30 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Beschreibung: Zur ersten Lektion im Trainingsanzug erscheinen. Wegen Verletzungsgefahr keinen Schmuck / Uhr während des Trainings tragen.

Bemerkungen: Es wird eine Warteliste geführt.
Die Lizenzgebühren, der Karateanzug (Keikogi) sowie die Karategürtel werden vom Karatelehrer in Rechnung gestellt.

B3.2 **Karate - Anfänger/innen Donnerstag** **Fr. 346.50**

Japan Shito Ryu Karatedo Seiko Kai - für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursbeschreibung analog Kurs B3.1.

Kursleitung: Rizalito Brucal

Kurstermine: 21-mal, ab Donnerstag, 24. Oktober 2024 - 10. April 2025, 18.15 - 19.15 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Beschreibung: Zur ersten Lektion im Trainingsanzug erscheinen. Wegen Verletzungsgefahr keinen Schmuck/Uhr während des Trainings tragen.

Bemerkungen: Es wird eine Warteliste geführt.
Die Lizenzgebühren, der Karateanzug (Keikogi) sowie die Karategürtel werden vom Karatelehrer in Rechnung gestellt.

B3.3 **Karate - Fortgeschrittene 1** **Fr. 330.00**

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung: Rizalito Brucal

Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 25. Oktober 2024 - 4. April 2025, 17.15 - 18.15 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Beschreibung: Zur ersten Lektion im Trainingsanzug 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.

B - Kinder und Jugendliche

B3.4 Karate - Fortgeschrittene 2 Fr. 330.00

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 25. Oktober 2024 - 4. April 2025, 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.

B4.1 Hip Hop-/Streetdance - Anfänger/innen Mittwoch Fr. 363.00

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 weitergegeben.
Mehr Informationen: www.lordz.ch

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine: 22-mal, ab Mittwoch, 23. Oktober 2024 - 16. April 2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Es wird eine Warteliste geführt.

B4.2 Hip Hop-/Streetdance - Fortgeschrittene Mittwoch Fr. 363.00

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis der Kursleiterin

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine: 22-mal, ab Mittwoch, 23. Oktober 2024 - 16. April 2025, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

B4.3 Hip Hop-/Streetdance - Anfänger/innen Donnerstag Fr. 363.00

Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursbeschrieb analog Kurs B4.1.

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine: 22-mal, ab Donnerstag, 24. Oktober 2024 - 17. April 2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Es wird eine Warteliste geführt.

B - Kinder und Jugendliche

B4.4 Hip Hop-/Streetdance - Fortgeschrittene Donnerstag Fr. 363.00

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis der Kursleiterin

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka

Kurstermine: 22-mal, ab Donnerstag, 24. Oktober 2024 - 17. April 2025, 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. 420.00

Mit Elan und Spass trainieren Sie Kraft und Koordination.

Kursleitung: Hildegard Bänninger

Kurstermine: 21-mal, ab Dienstag, 22. Oktober 2024 - 8. April 2025, 8.45 - 9.45 Uhr

Ort: Ref. Kirchgemeindehaus, Rösslirain 2, 8702 Zollikon

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 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. 420.00

Mit Elan und Spass trainieren Sie Kraft und Koordination.

Kursleitung: Hildegard Bänninger

Kurstermine: 21-mal, ab Dienstag, 22. Oktober 2024 - 8. April 2025, 9.45 - 10.45 Uhr

Ort: Ref. Kirchgemeindehaus, Rösslirain 2, 8702 Zollikon

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

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.

C - Sport und Bewegung

C2.1 **Gymnastik - Bodyfit** **Fr. 380.00**

Formen und Kräftigen des Körpers durch gezieltes Training und Stretching.

Kursleitung: Marion Baumann

Kurstermine: 19-mal, ab Dienstag, 22. Oktober 2024 - 8. April 2025, 8.20 - 9.20 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 19.11.2024 / 18.03.2025

C2.2 **Präventive Rückengymnastik 50+** **Fr. 380.00**

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: 19-mal, ab Mittwoch, 23. Oktober 2024 - 9. April 2025, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 20.11.2024 / 19.03.2025

C3.1 **Gymnastik - Bauch-Beine-Po** **Fr. 400.00**

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: 20-mal, ab Donnerstag, 24. Oktober 2024 - 10. April 2025, 9.00 - 10.00 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 07.11.2024

C - Sport und Bewegung

C3.2 **Gymnastik - Bodytoning**

Fr. 400.00

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: 20-mal, ab Mittwoch, 23. Oktober 2024 - 9. April 2025, 9.00 - 10.00 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschoopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 05.03.2025

C3.3 **Yoga Flow**

Fr. 380.00

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: 19-mal, ab Donnerstag, 24. Oktober 2024 - 10. April 2025, 19.45 - 20.45 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 07.11. / 12.12.2024

C - Sport und Bewegung

C4.1

Yoga 60+ früh

Fr. 475.50

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: 19-mal, ab Donnerstag, 24. Oktober 2024 - 3. April 2025, 8.30 - 9.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am: 21.11.2024

C4.2

Yoga 60+ spät

Fr. 475.50

Für Seniorinnen und Senioren

Kursbeschreibung analog Kurs C4.1.

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine: 19-mal, ab Donnerstag, 24. Oktober 2024 - 3. April 2025, 9.50 - 11.05 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am: 21.11.2024



C4.3

70+: Geistig und körperlich mobil bleiben

Fr. 380.00

Mit Bewegung gegen Knochenabbau und Sturzrisiko

Dieser Kurs ist ein aktives, sanftes Programm mit Kräftigungs-, Koordinations- und Balanceübungen für Seniorinnen und Senioren. Mentale Fitness wie auch Schmerzmanagement sind ebenso Themen im Kurs und werden durch Wahrnehmung und Meditation geübt. Gezielte Atemübungen wirken sich positiv auf das Lungenvolumen aus, stärken das Herz und schenken Vitalität.

Im Bewegungskurs 70+ werden die Übungen auf dem Stuhl oder stehend praktiziert. Die Kursleiterin geht nach Möglichkeit auf die individuellen Bedürfnisse ein. Selbstverständlich sind auch jüngere Interessierte herzlich willkommen sowie Teilnehmende mit Rollator oder im Rollstuhl.

Mehr Informationen: www.judithfaessler.ch

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF

Kurstermine: 19-mal, ab Donnerstag, 24. Oktober 2024 - 3. April 2025, 11.10 - 12.10 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 21.11.2024

C4.4

Waldyoga

Fr. 475.50

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: 19-mal, ab Montag, 21. Oktober 2024 - 31. März 2025, 10.00 - 11.15 Uhr

Ort: Ecke Rüterwiesstr./Firststr., beim kleinen Spielplatz, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 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: 18.11.2024

Gemeinsam statt einsam

sfs SENIOREN FÜR SENIOREN
ZOLLIKON/ZOLLIKERBERG

Der Verein «Senioren für Senioren» ist viel mehr als ein Freizeitangebot!

Die Veranstaltungen der Zoller Senioren für Senioren für ältere Menschen sind beliebt: Mittagstisch, Spieltreff, offenes Singen, Computertisch-Stammtisch und mehr. Machen Sie mit bei «Generationen im Klassenzimmer». Sie können Kinder begleiten und Lehrpersonen unterstützen.

Profitieren Sie von unseren Dienstleistungen, unter anderem Fahrdienst oder Unterstützung im Alltag.

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



**BIBLIOTHEKEN
ZOLLIKON**

Öffnungszeiten Zollerkerberg

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 beiden Standorten am Marktplatz und Quartiertreff bieten Ihnen facettenreiche Services an u.a. mit Print- und Onlinemedien, WLAN sowie einzelnen Lese- und Arbeitsplätzen.

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

Die Digitale Bibliothek Ostschweiz / Onleihe und filmfreund ergänzen den Printbestand mit elektronischen Büchern, Hörbüchern, Magazinen und Zeitungen: www.dibiost.ch und Filmen zum Streamen: www.filmfreund.ch

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

ZUHAUSE UND IN GUTEN HÄNDEN.



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

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



Überall für alle

SPITEX
Zollikon



CHRAMSCHOPF Das Brockenhaus im Zollikoberg

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 Chramschof • beim Quartiertreff
Binzstrasse 10 • 8125 Zollikoberg
044 391 79 77 • www.chramschof.ch

C - Sport und Bewegung

C4.5

Beckenboden stärken 1

Fr. 80.00

Zeit für deinen Beckenboden

Dein Beckenboden ist dein ganz persönliches Fundament und deshalb überlebenswichtig. Einen starken und beweglichen Beckenboden gibt dir Sicherheit und Vertrauen im Alltag.

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. Jede Frau, ganz unabhängig von Alter und Lebensphase ist herzlich willkommen.

Es ist möglich einen Kursblock à 4 Lektionen oder beide Kursblöcke (C4.5 und C4.6) zu buchen. Der Kurs eignet sich auch gut für Wiederholerinnen, um die Praxis zu vertiefen.

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine: 4-mal, ab Montag, 21. Oktober 2024 - 11. November 2024, 8.30 - 9.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 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 Montag, 13. Januar 2025 - 3. Februar 2025, 8.30 - 9.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 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 Herbst und Winter

Fr. 120.00

Tanke Energie im Wald

Lausche dem Gesang der Vögel. Fühle den Wind und die Kälte 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: 2-mal, ab Freitag, 25. Oktober 2024 - 24. Januar 2025, 9.00 - 12.00 Uhr
Ort: Ecke Rüterwiesstr./Firststr., beim kleinen Spielplatz, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024
Bemerkungen: Waldbaden findet bei jedem Wetter statt (ausser Sturm und sehr starkem Regen). Trittsteife Schuhe und wetterfeste Kleidung anziehen. Parkplätze an der Firststrasse.
Preis inkl. MWSt
Durchführung am: 25.10.2024 / 24.01.2025

C5.1

Hatha Yoga

Fr. 600.00

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 meditative Schlussentspannung.

Kursleitung: Gabriela Scheidegger-Bommeli, Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU, Dipl. Pflegefachfrau HF, eidg. FA Ausbilderin
Kurstermine: 20-mal, ab Montag, 21. Oktober 2024 - 7. April 2025, 19.50 - 21.20 Uhr
Ort: Kindergarten Neuacker, Neuackerstrasse 29, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am: 24.02.2025

C - Sport und Bewegung

C6.1

HIIT Montag

Fr. 420.00

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: 21-mal, ab Montag, 21. Oktober 2024 - 7. April 2025, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 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

C6.2

HIIT Freitag

Fr. 400.00

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

Kursleitung: Linda Morf-Sivadó
Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 25. Oktober 2024 - 4. April 2025, 9.15 - 10.15 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 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

C6.3 Low Impact HIIT

Fr. 420.00

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/innen 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: 21-mal, ab Montag, 21. Oktober 2024 - 7. April 2025, 17.45 - 18.45 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschoopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 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. 420.00

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. Pilatetrainerin

Kurstermine: 21-mal, ab Dienstag, 22. Oktober 2024 - 8. April 2025, 15.45 - 16.45 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.

Preis inkl. MWSt

C - Sport und Bewegung

C7.2

Pilates Mittwoch

Fr. 420.00

Kursbeschreibung analog Kurs C7.1.

Kursleitung: Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatetrainerin

Kurstermine: 21-mal, ab Mittwoch, 23. Oktober 2024 - 9. April 2025, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C7.3

Pilates Core

Fr. 420.00

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. Pilatetrainerin

Kurstermine: 21-mal, ab Mittwoch, 23. Oktober 2024 - 9. April 2025, 19.45 - 20.45 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt



C7.4

Sitz-Pilates auf dem Stuhl für die 2. Lebenshälfte

Fr. 315.55

Lerne die Atmung und stärke dein Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich trägt regelmässige Bewegung, einschliesslich Pilates auf dem Stuhl dazu bei, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Pilates auf dem Stuhl ist ein auf die besonderen Belange im Alter abgestimmter Kurs im Sitzen. Dazu gehören Übungen für eine aufrechte Haltung und einen entspannten Nacken. Auch Hände und Füsse werden trainiert und Alltagsbewegungen verbessert. Der Kurs ist auch für Personen im Rollstuhl geeignet.

Kursleitung: Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatetrainerin

Kurstermine: 21-mal, ab Dienstag, 22. Oktober 2024 - 8. April 2025, 14.45 - 15.30 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Preis inkl. MWSt



C8.1 Yoga und Atem

Fr. 400.00

In diesem Kurs kombinieren wir Yoga mit der Atemlehre von Ilse Middendorf. Die Yoga-Asanas (Körperübungen) helfen uns, unseren Körper weich und durchlässig zu machen. Im Zustand der Durchlässigkeit können wir unsere Atembewegung besser wahrnehmen. Der Atem darf in ein immer freieres Fließen kommen. So lernen wir die ausgleichende und beruhigende Wirkung auf unser Befinden kennen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung: Monika Stebler

Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 25. Oktober 2024 - 4. April 2025, 10.45 - 11.45 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschoopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt.

C9.1 Yogalates



Fr. 400.00

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 Suárez Cedeño

Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 25. Oktober 2024 - 4. April 2025, 8.30 - 9.30 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt.

D - Gestalten

D1.1 Aquarellieren - Malen nach eigenen Vorlagen Fr. 346.50

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet

Die Teilnehmenden setzen die selbst mitgebrachten Vorlagen oder Skizzen in gemalte Bilder um und werden dabei vom Kursleiter mit Rat und Tat unterstützt. Nebst dem interessanten Austausch innerhalb der Malgruppe sollen die individuellen Stärken entwickelt und gefördert werden. Am Schluss des Kurstages werden die Bilder besprochen.

Kursleitung: Heinz Kropf

Kurstermine: 6-mal, ab Donnerstag, 24. Oktober 2024 - 28. November 2024, 14.00 - 17.30 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Malutensilien und Material bitte selber mitbringen.

D1.2 Aquarellieren - Winteraquarelle Fr. 288.75

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet

In der Natur gezeichnete Studien und Skizzen oder ausgesuchte Vorlagen werden kompositionell gestaltet und im Quartiertreff Zollikerberg in Winteraquarelle umgesetzt. Dabei werden die Teilnehmenden vom Kursleiter mit Rat und Tat unterstützt. Am Schluss des Kurstages werden die Bilder besprochen.

Kursleitung: Heinz Kropf

Kurstermine: 5-mal, ab Donnerstag, 9. Januar 2025 - 6. Februar 2025, 14.00 - 17.30 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Donnerstag, 19. Dezember 2024

Bemerkungen: Malutensilien und Material bitte selber mitbringen.

D1.3 Aquarellieren - Gegenseitiges Porträtieren Fr. 346.50

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet

Abwechslungsweise sitzen die Teilnehmenden Modell und zeichnen und malen einander in verschiedenen Techniken. Am Schluss des Kurstages werden die entstandenen Arbeiten besprochen.

Kursleitung: Heinz Kropf

Kurstermine: 6-mal, ab Donnerstag, 6. März 2025 - 10. April 2025, 14.00 - 17.30 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Donnerstag, 20. Februar 2025

Bemerkungen: Malutensilien und Material bitte selber mitbringen.

E - Lebensfreude und Geselligkeit

E1.1

Tanzen - Anfänger/innen

Fr. 740.00

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 Grundsritten 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.

Kursleitung: Hildegard Bänninger

Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 25. Oktober 2024 - 4. April 2025, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Preis pro Paar

E1.2

Tanzen - Mittleres Niveau und Fortgeschrittene

Fr. 740.00

Gesellschaftstänze für Paare - Standard und Latin

Im Anschluss zum Tanzkurs für Anfänger/innen geben wir dir weitere Figuren mit, welche in den lateinamerikanischen Tänzen (ChaChaCha, Rumba, Jive) und Standardtänzen (Foxtrott, englischer Walzer, Wiener Walzer, Tango) sowie auch im Disco Fox angewendet werden können. Der Spass am Tanzen liegt dabei im Vordergrund. Je nach Interesse und Fortschritt intensivieren wir individuell auch die Technik, korrekte Haltung und Führung.

Kursleitung: Hildegard Bänninger

Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 25. Oktober 2024 - 4. April 2025, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Preis pro Paar

E - Lebensfreude und Geselligkeit

E2.1 Kunstführungen 1

Fr. 444.00

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: 12-mal, ab Donnerstag, 31. Oktober 2024 - 10. April 2025, 15.00 - 16.30 Uhr

Ort: Vor Eingang altes Kunsthaus, Heimplatz, 8001 Zürich

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 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.

Im Kurspreis inklusive sind pro Kurstag 30 Minuten Vorbereitungszeit der Kursleiterin.

Durchführung am: 31.10. / 14.11. / 28.11. / 05.12. / 12.12.2024 / 16.01. / 30.01. / 06.02. / 13.03. / 27.03. / 03.04. / 10.04.2025

E2.2 Kunstführungen 2

Fr. 444.00

Kunstwerke aus der Sammlung des Kunsthauses: im
Chipperfield- und Moserbau.

«Das Betrachten lernen, Meditieren».

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, ein Thema, eine Darstellungsweise oder ein Motiv sein. Wir werden über Sujet, Farbgebung und Komposition sprechen und diskutieren. Das Wahrnehmen der Werke mit Details bereichert sogar unser tägliches Leben. Wir werden «betrachten lernen» und der Kurs eignet sich sogar als eine Art Meditation.

Maximum 9 Teilnehmende.

Kursleitung: Andrea Sterczer, Kunsthistorikerin

Kurstermine: 12-mal, ab Dienstag, 29. Oktober 2024 - 8. April 2025, 14.00 - 15.30 Uhr

Ort: Vor Eingang altes Kunsthaus, Heimplatz, 8001 Zürich

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 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.

Im Kurspreis inklusive sind pro Kurstag 30 Minuten Vorbereitungszeit der Kursleiterin.

Durchführung am: 29.10. / 12.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12.2024 / 14.01. / 21.01. / 04.02. / 11.03. / 25.03. / 01.04. / 08.04.2025

E - Lebensfreude und Geselligkeit

E3.1 Weinseminar - Welche Weine zum Festtagsmenü? Fr. 97.00

Brillieren Sie als Gastgeber mit Ihrer Auswahl der Weine für das Festtagsmenü. Wir verkosten auserlesene Weine für Apéro, Vorspeise, Hauptspeise, Dessert, aber auch zum Geniessen am Cheminée.

Kursleitung: Ricardo Tognella, Weinakademiker WSET
Kurstermine: Mittwoch, 6. November 2024, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Mittwoch, 23. Oktober 2024
Bemerkungen: Kurskosten Fr. 97.00 (Kurs Fr. 57.00 + Wein Fr. 40.00)

E3.2 Weinseminar - Frankreich Fr. 97.00

Frankreich produziert nicht nur Bordeaux- und Burgunder-Weine, auch namhafte weitere 10 Gebiete teilen sich die zweitgrösste Rebfläche und Weinproduktion der Welt! Diese wollen wir erkunden und deren Preise.

Kursleitung: Ricardo Tognella, Weinakademiker WSET
Kurstermine: Mittwoch, 22. Januar 2025, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Mittwoch, 8. Januar 2025
Bemerkungen: Kurskosten Fr. 97.00 (Kurs Fr. 57.00 + Wein Fr. 40.00)

E3.3 Weinseminar - Deutschland und Österreich Fr. 97.00

Unsere Nachbarländer

Deutschlands Weinbauern erzeugen grossteils trockene, fruchtige und elegante Weissweine, ebenso gehaltvolle Rotweine. Mit ihrer hohen Qualität und den angenehmen Preisen sind sie sowohl nationale wie auch internationale Renner.

Österreichs Devise: „Klasse statt Masse“. Die Nachfrage nach diesen preisgünstigen Weltklasseweinen ist in kürzester Zeit sprunghaft angestiegen. Eine Palette ausgesuchter Spitzenweine werden wir verkosten.

Kursleitung: Ricardo Tognella, Weinakademiker WSET
Kurstermine: Mittwoch, 19. März 2025, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Mittwoch, 5. März 2025
Bemerkungen: Kurskosten Fr. 97.00 (Kurs 57.00 + Wein 40.00)



E4.1

Kreatives Schreiben

Fr. 160.00

Schreibend bei sich selber einkehren

«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, Dipl. Kunsttherapeutin (ED), Leiterin für Kreatives Schreiben
- Kurstermine: 4-mal, ab Mittwoch, 30. Oktober 2024 - 18. Dezember 2024, 18.30 - 20.30 Uhr
- Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
- Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 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
Durchführung am: 30.10. / 20.11. / 04.12. / 18.12.2024



E5.1

Resilienz & Klang

Fr. 90.00

Dieser Kurs dauert drei Abende und beinhaltet grundlegendes Wissen zu den Themen Resilienz und Klang. Theoretische Aspekte und Übungserfahrungen ergänzen sich und die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die Welt der Klänge, Schwingungen und in jene der Resilienz. Die Übungen können auf einfache Art und Weise im Alltag integriert werden.

- Kursleitung: Sandra Roth-Hauert
- Kurstermine: 3-mal, ab Montag, 18. November 2024 - 2. Dezember 2024, 19.30 - 21.00 Uhr
- Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
- Anmeldeschluss: Montag, 4. November 2024
- Bemerkungen: Bitte Schreibzeug und Notizpapier mitnehmen.
Preis inkl. MWSt



E5.2 Klingen und Singen

Fr. 60.00

Wir entdecken unsere Stimme auf eine neue Art und Weise mittels vielfältiger Stimm- und Klangerfahrungen.

Alle Menschen, welche ihre Stimme gerne erklingen lassen, neugierig sind oder schon lange einmal singen wollten, sind herzlich willkommen.

An den Abenden erwartet sie ein Programm aus Stimmübungen, theaterpädagogischen Aspekten, Klangerfahrungen und kurzen Liedern. Das Ziel ist es, dass sie Freude am Erklängen ihrer Stimme haben und beschwingt nach Hause gehen.

Kursleitung: Sandra Roth-Hauert

Kurstermine: 3-mal, ab Montag, 28. Oktober 2024 - 27. Januar 2025, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Preis inkl. MWSt
Durchführung am: 28.10. / 25.11.2024 / 27.01.2025

E6.1 Selbstvertrauen für alle Fälle



Fr. 70.05

“Das habe ich noch nie vorher versucht. Also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.” – Astrid Lindgren in «Pippi Langstrumpf»

Neue Aufgaben. Unbekannte Situationen. Angst und Unsicherheit beim Verlassen der Komfortzone....Der Kurs thematisiert, was wir in der Schule nicht lernen, und doch überall und immer wieder im Leben brauchen: das notwendige Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten für Situationen, in denen wir nervös und unsicher sind. Entdecken sie, welche ungenutzte Ressourcen sie zur Verbesserung ihres Selbstvertrauens jederzeit zur Verfügung haben. Mit Hilfe hocheffektiver mentaler Trainingstechniken aus dem Sport erleben sie, ihre negativen Emotionen und Gedanken in Schach zu halten und ihren Glauben an die eigenen Fähigkeiten zu stärken.

1. Abend: Die Blume des Selbstvertrauens – finden sie ihre verborgenen Selbstvertrauens-Booster

2. Abend: Die Macht der Vorstellungsfähigkeit – lernen sie die erfolgreichste mentale Trainingsmethode aus dem Sport in allen Lebenslagen zu nutzen

Die kurzweiligen, praktisch orientierten und interaktiven Abende geben ihnen Einblicke in mentale Trainingstechniken und deren praktische Anwendung für beliebige Situationen in Schule, Beruf und Sport. Dabei erarbeiten sie sich individuelle Strategien für ihre persönlichen Bedürfnisse und bekommen so das Rüstzeug für eine selbstbestimmte Lebensführung.

Der Kurs richtet sich an Personen ab 16 Jahren.

Kursleitung: Christine Lang, Kursleiterin SVEB, Eidg. Dipl. Betriebliche Mentorin, Dipl. Sport Mental Coach

Kurstermine: 2-mal, ab Dienstag, 22. Oktober 2024 - 29. Oktober 2024, 19.00 - 20.45 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Preis inkl. MWSt
Durchführung am: 22.10. / 29.10.2024



E6.2

Mental stark leben

Fr. 70.05

Stärkung der mentalen Gesundheit in Zeiten von Stress

«Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen», Aristoteles.

Mentale Gesundheit ist derzeit in aller Munde. Aber was bedeutet das? Und wie kommen wir dahin? Die beiden Abende geben ihnen praktische Methoden, die eigene mentale Gesundheit in unserer stressigen Welt zu erhalten und zu stärken. Dabei werden neben Wissensvermittlung gängige Phrasen hinterfragt und in praktische Handlungen zerlegt, die einfach und anwendbar sind.

1. Abend: Positiv Denken – aber wie? Wie sie sich von negativen Gedanken befreien und ein positives Mindset entwickeln

2. Abend: Auch mal NEIN sagen – lernen sie sich abzugrenzen und selbst zu entscheiden, wann sie JA sagen

Der Kurs richtet sich an Personen ab 16 Jahren, denen mentale Gesundheit – von sich selbst oder einer nahestehenden Person – ein Anliegen ist. Er vermittelt Methoden und Tricks, die im beruflichen wie sportlichen Umfeld nachweislich hocheffolgreich zum Einsatz kommen und in allen Lebensbereichen genutzt werden können.

Kursleitung: Christine Lang, Kursleiterin SVEB, Eidg. Dipl. Betriebliche Mentorin, Dipl. Sport Mental Coach

Kurstermine: 2-mal, ab Dienstag, 19. November 2024 - 3. Dezember 2024, 19.00 - 20.45 Uhr

Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Preis inkl. MWSt
Durchführung am: 19.11. / 03.12.2024



SCHWIMMKLUB ZOLLIKON

www.skz.ch
Witlikkerstr. 47 8702 Zollikon

Es wird geschwommen!

Per Ende September 2024 schliesst das Schwimmbad Fohrbach für den Umbau.

Der Schwimmklub Zollikon (SKZ) hat alles darangesetzt, möglichst viel Wasserfläche in der Umgebung zu organisieren. Wir sind froh, weiterhin Schwimmen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene anbieten zu können. Vor allem wichtig, dass die Kinder der See Gemeinde Zollikon schwimmen lernen können.

Das Wettkampf-, Klub- und Mastersschwimmen kann in Witikon in der Schulschwimmanlage Looren und im Hallenbad Juch in Zumikon durchgeführt werden, die Kinderschwimmkurse in Tertianum Zollikerberg, Tertianum Segeten und im Unispital Balgrist.

Weitere Informationen
www.skz.ch

Fragen zum
Klubschwimmen
admin@skz.ch

Fragen zu
Kinderschwimmkursen
kischwi@skz.ch



E6.3

Prüfungsstress, Nervosität und Co.

Fr. 60.00

Leistung unter Druck erbringen und dabei cool bleiben

«... und dann kommt der Blackout und nichts geht mehr!»

Wer dieses Gefühl kennt, für den ist dieser Kurs der Richtige. Wir sagen bevorstehenden Prüfungs- oder Wettbewerbssituationen gemeinsam den Kampf an, indem wir uns mit dem Thema Prüfungsstress auseinandersetzen. In diesem erlebnisreichen und interaktiven Kurs geht es darum, eine solche Situation so gestalten, dass zum Zeitpunkt der Leistungserbringung der eigene Kopf bei der Sache bleibt. Die Themen Vorbereitung, Aufmerksamkeitssteuerung und Emotionskontrolle werden dabei thematisiert und mit einfachen, praktischen und erfolgreichen Methoden ergänzt.

1. Abend: Vorbereiten wie die Profis. Wir befassen uns mit dem Thema der zielorientierten Vorbereitung mit Hilfe von Methoden zur richtigen Zielsetzung und entsprechenden Vorbereitung einer Prüfungssituation.

2. Abend: Keep Cool, wenn's zählt. An diesem Abend geht es um die Prüfung selbst und wie sie es schaffen, während der Leistungserbringung ihre Aufmerksamkeit kontrolliert zu steuern und die Emotionen im Griff zu behalten.

Der Kurs richtet sich an Schüler/innen und Studenten ab 15 Jahren und jeden, der bei jeglicher Art von Prüfungen gern mal die Nerven verliert.

Kursleitung: Christine Lang, Kursleiterin SVEB, Eidg. Dipl. Betriebliche Mentorin, Dipl. Sport Mental Coach

Kurstermine: 2-mal, ab Montag, 28. Oktober 2024 - 4. November 2024, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Sitzungszimmer, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 27. September 2024

Bemerkungen: Preis inkl. MWSt
Durchführung am: 28.10. / 04.11.2024

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. Die Kursausrüstung geht zu ihren Lasten. Für die Anmeldung und Kursdurchführung gelten die Bestimmungen gemäss den Teilnahmebedingungen. Es gelten die in diesem Kursprogramm genannten Anforderungen betreffend Mindestalter, Vorkenntnissen usw.

Kurssemester

Im Freizeitdienst Zollikon dauert das Wintersemester vom 21. Oktober 2024 – 17. April 2025.

Die Woche vom Freitag, 11. April, bis Donnerstag, 17. April 2025, ist für das Nachholen von Lektionen, die von den Kursleitenden nicht erteilt werden konnten (unvorhergesehene Ereignisse, Krankheit), reserviert. Davon ausgenommen sind die Hip Hop Kurse, welche in der Nachholwoche regulär stattfinden.

Keine Kurse während den Schulferien und an Feiertagen

Herbstferien	5. – 20. Oktober 2024
Weihnachtsferien	21. Dezember 2024 – 5. Januar 2025
Sportferien	8. – 23. Februar 2025
Ostern	18. – 21. April 2025
Frühlingsferien	19. April – 4. Mai 2025

Voraussichtlicher Kursbeginn im Sommersemester 2025: Montag, 5. Mai 2025.

Anmeldung

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

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

Öffnungszeiten des Sekretariats:

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

Kurslokale



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



- ❷ **Quartiertreff**
Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
- ❸ **Geresaal**
Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
(beim Chramschopf)
- ❹ **Kindergarten Neuacker**
Neuackerstrasse 29, 8125 Zollikerberg
- ❺ **Treffpunkt Waldyoga**
Ecke Rüterwiesstrasse/Firststrasse,
8125 Zollikerberg
- ❻ **Alte Turnhalle Rüterwis**
Schulweg 6, 8125 Zollikerberg

Raumvermietungen

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



Fotos Thomas Entzeroth

© Freizeitdienst Zollikon

