



Gemeinde Zollikon

# Kursprogramm

Wintersemester 2023/2024

Oktober 2023 – April 2024



## **Inhaltsverzeichnis Kursprogramm Wintersemester 2023/2024**

Sprachen	4
Kinder und Jugendliche	10
Sport und Bewegung	13
Gestalten	29
Lebensfreude und Geselligkeit	30
Teilnahmebedingungen	34
Kurslokale/Anmeldung	35

**Kursanmeldung unter  
[www.zollikon.ch/kursangebot](http://www.zollikon.ch/kursangebot)**



## Sehr geehrte Damen und Herren

Mit Freude präsentieren wir Ihnen das neue Kursprogramm für das Wintersemester 2023/2024 des Freizeitdienstes der Gemeinde Zollikon.

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

- English Reading Circle am Donnerstagvormittag (Kursleitung: Annabel Bühler)
- Yoga Flow am Donnerstagabend (Kursleitung: Evelyne Oberti)
- Yoga 60+ am Donnerstagmittag (Kursleitung: Judith Fässler)
- Beckenboden stärken am Montagvormittag (Kursleitung: Judith Fässler)
- Waldbaden am Freitagvormittag (Kursleitung: Judith Fässler)
- Hatha Yoga am Montagabend (neue Kursleitung: Gabriela Scheidegger-Bommeli)
- Atem und Bewegung am Donnerstagvormittag (Kursleitung: Monika Stebler)
- Yogalates am Donnerstagnachmittag (Kursleitung: Silvana Suarez Cedeno)
- Pilates & Stretching am Freitagnachmittag (Kursleitung Silvana Suarez Cedeno)

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

Ihre Anmeldung tätigen Sie online via [www.zollikon.ch/kursangebot](http://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.

Vorinformation: Seit 2012 gab es keine Anpassung der Kurspreise. Mittlerweile sind nicht nur die Lohnkosten, sondern auch jene für den Unterhalt der Infrastruktur deutlich gestiegen. Ab dem nächsten Semester mit Beginn im Mai 2024 werden unsere Kurspreise entsprechend angepasst und um Fr. 2.50 pro Stunde (exkl. MWSt) erhöht.

FREIZEITDIENST  
GEMEINDE ZOLLIKON

Abteilung Gesellschaft  
Bergstrasse 10, 8702 Zollikon

### **KURSPROGRAMM | Oktober 2023 bis April 2024**

Telefon 044 395 34 85

[freizeitdienst@zollikon.ch](mailto:freizeitdienst@zollikon.ch)

[www.zollikon.ch/freizeitdienst](http://www.zollikon.ch/freizeitdienst)

## A - Sprachen

### **A1.1 Schweizerdeutsch - Züritüütsch Anfänger/innen** **Fr. 399.00** Einstieg in laufenden Kurs

Zielgruppe: Personen mit Deutschkenntnissen (mindestens Niveau B1) und Vorkenntnissen in Schweizerdeutsch.

Tauchen Sie ein ins Schweizerdeutsche 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, 27. Oktober 2023 - 12. April 2024, 9.30 - 11.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: Das Lehrmittel "Züritüütsch Schweizerdeutsch" (4. Auflage) ist nur in elektronischer Form erhältlich und muss selber besorgt werden. Die gedruckte Version des Lehrmittels (3. Auflage) ist vergriffen. Für Bestellungen siehe: [www.schweizer-deutsch.ch/index.php/lehrmittel-kauf](http://www.schweizer-deutsch.ch/index.php/lehrmittel-kauf). Digitale Geräte können im Kurs benutzt werden.  
Kein Kurs am: 22.12.2023

---

### **A1.2 Schweizerdeutsch - Züritüütsch Fortgeschrittene** **Fr. 441.00** Kurs mit Fokus auf Lektüre, Konversation und Aussprachetraining. Einstieg in laufenden Kurs

Zielgruppe: Personen mit sehr guten Deutschkenntnissen (Niveau C1/C2) oder Deutsch-Muttersprachler/innen, die Schweizerdeutsch bereits gut verstehen, ihre Kenntnisse jedoch gerne noch mehr vertiefen und sich im Sprechen üben möchten.

Anhand verschiedener Quellen üben Sie das Sprechen in alltäglichen Situationen und trainieren die richtige Aussprache. Dadurch perfektionieren Sie Ihre Mundartkenntnisse und können sich im Alltag aktiv an Unterhaltungen Ihres schweizerdeutschen Umfelds beteiligen.

Kursleitung: Jacqueline Fritschi Bosshard

Kurstermine: 21-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023 - 9. April 2024, 9.00 - 10.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: In Ergänzung nutzen wir das Lehrmittel "Züritüütsch Schweizerdeutsch". Das Lehrbuch ist nur in elektronischer Form erhältlich. Bestellungen unter: [www.schweizer-deutsch.ch/index.php/lehrmittel-kauf](http://www.schweizer-deutsch.ch/index.php/lehrmittel-kauf). Digitale Geräte können im Kurs benutzt werden.

---

## A - Sprachen

### A2.1

#### Deutsch als Fremdsprache - Niveau A1

Fr. 784.00

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, 24. Oktober 2023 - 9. April 2024, 9.00 - 11.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.  
Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 560.00.  
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.  
Kein Kurs am: 05.12.2023



### A2.2

#### Deutsch als Fremdsprache - Niveau A2

Fr. 784.00

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: 20-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 11. April 2024, 11.45 - 13.45 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.  
Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 560.00.  
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.  
Kein Kurs am: 07.12.2023



### A3.1

#### Deutsch als Fremdsprache - Niveau B1

Fr. 784.00

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: 20-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 11. April 2024, 9.00 - 11.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.  
Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 560.00.  
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.  
Kein Kurs am: 07.12.2023



## A - Sprachen

### **A3.2**                      **Deutsch als Fremdsprache - Niveau B2**                      **Fr. 784.00**

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 Mittwoch, 25. Oktober 2023 - 10. April 2024, 9.00 - 11.00 Uhr  
Ort:                                      Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss:                      Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen:                      Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.  
    Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 560.00.   
    Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.  
    Kein Kurs am: 06.12.2023

---

### **A3.3**                      **Deutsch Lesen und Schreiben - Niveau B2/C1**                      **Fr. 392.00**

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, 3. November 2023 - 5. April 2024, 9.00 - 11.00 Uhr  
Ort:                                      Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss:                      Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen:                      Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.   
    Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 280.00.  
    \*Durchführung am: 03.11. / 17.11. / 01.12. / 15.12.2023 /  
    12.01. / 26.01. / 09.02. / 01.03. / 15.03. / 05.04.2024

---

### **A4.1**                      **English - Pre-Intermediate**                      **Fr. 420.00**

Level A2/B1

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

Kursleitung:                      Annabel Bühler  
Kurstermine:                      20-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023 - 9. April 2024, 15.30 - 17.00 Uhr  
Ort:                                      Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss:                      Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen:                      Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.  
    Kein Kurs am: 27.02.2024

---

## A - Sprachen

### **A4.2**                      **English - Intermediate**                      **Fr. 420.00** 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:          20-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 11. April 2024, 9.30 - 11.00 Uhr  
Ort:                      Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss:      Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen:        Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.  
Kein Kurs am: 29.02.2024

---

### **A4.3**                      **English - Advanced**                      **Fr. 420.00** Level C1

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

Kursleitung:            Annabel Bühler  
Kurstermine:          20-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023 - 9. April 2024, 13.30 - 15.00 Uhr  
Ort:                      Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss:      Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen:        Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.  
Kein Kurs am: 27.02.2024

---

### **A4.4**                      **English Reading Circle - Level B2/C1/C2**                      **Fr. 231.00** Every 2nd Thursday\*

We will read contemporary novels and short stories to gain a deeper understanding of English-speaking countries as well as share our feelings and opinions about the characters and topics being addressed. A novel will be read over 4 to 6 sessions and a short story over 1 to 2 sessions. So please come and join us.

Kursleitung:            Annabel Bühler, Annabel studied English Literature and Language at London University  
Kurstermine:          11-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 11. April 2024, 11.15 - 12.45 Uhr  
Ort:                      Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss:      Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen:        \*Course dates: 26.10. / 09.11. / 23.11. / 07.12. / 21.12.2023 /  
11.01. / 25.01. / 08.02. / 14.03. / 28.03. / 11.04.2024

---

## A - Sprachen

### **A5.1 Italiano - Anfänger/innen mit wenig Vorkenntnissen Fr. 420.00** Livello A1 (2. Teil von A1)

Eine neue Sprache und ein wunderbares Land entdecken.

Kursleitung: Sonia Cañas Malet  
Kurstermine: 20-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023 - 8. April 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Lehrmittel "Allegro nuovo A1" muss selber besorgt werden.

---

### **A5.2 Italiano - Anfänger/innen mit Grundkenntnissen Fr. 441.00** Livello A2 (2. 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: 21-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 11. April 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Lehrmittel "Allegro nuovo A2" muss selber besorgt werden.

---

### **A5.3 Italiano - Livello B1 Fr. 441.00**

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: 21-mal, ab Mittwoch, 25. Oktober 2023 - 10. April 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Lehrmittel "Con piacere nuovo B1" muss selber besorgt werden.

---

### **A5.4 Italiano - Livello B1+ Fr. 588.00**

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

Kursleitung: Sonia Cañas Malet  
Kurstermine: 21-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 11. April 2024, 14.30 - 16.30 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Lehrmittel "Allegro B1" erst nach dem 1. Kurstag selber kaufen.

---

## A - Sprachen

### **A5.5 Italiano - Conversazione e letture italiane** **Fr. 336.00** Livello B2-C1 / Ogni quindici giorni\*

Ci troviamo per intrattenerci su argomenti quotidiani e di attualità e per leggere e discutere autori italiani, scelti insieme.

Kursleitung: Tiziana Burlando Sambolino  
Kurstermine: 12-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023 - 8. April 2024, 16.00 - 18.00 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: \*Durchführung am: 23.10. / 06.11. / 20.11. / 04.12. / 18.12.2023  
08.01. / 22.01. / 05.02. / 26.02. / 11.03. / 25.03. /  
08.04.2024

---

### **A6.1 Español - Anfänger/innen mit Grundkenntnissen** **Fr. 420.00** Einstieg in laufenden Kurs - Nivel A1/A2

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache.

Kursleitung: Jacqueline Fritschi Bosshard  
Kurstermine: 20-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 11. April 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.  
Kein Kurs am: 30.11.2023

---

### **A6.2 Español - Avanzado - Literatura y gramática** **Fr. 504.00** Nivel B2+ /C1

Si te gusta leer, comentar lo que has leído, enriquecer tu vocabulario y repasar algunos puntos de gramática aquí encontrarás un grupo de estudiantes simpatic@s motivad@s e interesantes.

Kursleitung: Beatriz Lienhard  
Kurstermine: 18-mal, ab Mittwoch, 1. November 2023 - 10. April 2024, 9.00 - 11.00 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Kein Kurs am: 20.12.2023 / 28.02.2024

---

## B - Kinder und Jugendliche

### **B1.1** **Fechten - Anfänger/innen Montag** **Fr. 357.00**

Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursleitung: René Bühler  
Kurstermine: 17-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023 - 25. März 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: 18.12.2023 / 05.02.2024

---

### **B1.2** **Fechten - Anfänger/innen Freitag** **Fr. 357.00**

Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursleitung: René Bühler  
Kurstermine: 17-mal, ab Freitag, 27. Oktober 2023 - 5. April 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: 22.12.2023 / 09.02.2024

---

### **B1.3** **Fechten - Fortgeschrittene Montag** **Fr. 357.00**

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung: René Bühler  
Kurstermine: 17-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023 - 25. März 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: 18.12.2023 / 05.02.2024

---

### **B1.4** **Fechten - Fortgeschrittene Freitag** **Fr. 357.00**

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung: René Bühler  
Kurstermine: 17-mal, ab Freitag, 27. Oktober 2023 - 5. April 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: 22.12.2023 / 09.02.2024

---

## B - Kinder und Jugendliche

### **B2.1 Judo - Anfänger/innen Fr. 266.00**

Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursleitung: Gérard Moret  
Kurstermine: 19-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023 - 25. März 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](http://www.budo.ch).

---

### **B2.2 Judo - Fortgeschrittene Fr. 266.00**

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung: Gérard Moret  
Kurstermine: 19-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023 - 25. März 2024, 18.15 - 19.15 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Bemerkungen: Der Judoanzug (Judoki) muss selber besorgt werden, z.B. bei [www.budo.ch](http://www.budo.ch).

---

### **B3.1 Karate - Anfänger/innen Donnerstag Fr. 294.00**

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](http://www.kss168.ch)

Kursleitung: Rizalito Bruçal  
Kurstermine: 21-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 11. April 2024, 18.30 - 19.30 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.

---

**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 Freizeidienst.**

**Anmeldungen werden nur auf die Warteliste für einen Kinderkurs entgegengenommen.**

## B - Kinder und Jugendliche

### **B3.2 Karate - Anfänger/innen Freitag Fr. 280.00**

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](http://www.kss168.ch)

Kursleitung: Rizalito Brucal

Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 27. Oktober 2023 - 12. April 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. 280.00**

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung: Rizalito Brucal

Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 27. Oktober 2023 - 12. April 2024, 18.30 - 19.30 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. 308.00**

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 weiter gegeben.

Mehr Informationen: [www.lordz.ch](http://www.lordz.ch)

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka

Kurstermine: 22-mal, ab Mittwoch, 25. Oktober 2023 - 17. April 2024, 16.00 - 17.00 Uhr

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

---

## B - Kinder und Jugendliche

### **B4.2 Hip Hop-/Stretdance - Fortgeschrittene Mittwoch Fr. 308.00**

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis der Kursleiterin

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka  
Kurstermine: 22-mal, ab Mittwoch, 25. Oktober 2023 - 17. April 2024, 17.15 - 18.15 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

---

### **B4.3 Hip Hop-/Stretdance - Anfänger/innen Donnerstag Fr. 308.00**

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 weiter gegeben. Mehr Informationen: [www.lordz.ch](http://www.lordz.ch)

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka  
Kurstermine: 22-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 18. April 2024, 16.00 - 17.00 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

---

### **B4.4 Hip Hop-/Stretdance - Fortgeschrittene Donnerstag Fr. 308.00**

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis der Kursleiterin

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka  
Kurstermine: 22-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 18. April 2024, 17.15 - 18.15 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

---

## C - Sport und Bewegung

### **C1.1 Morgen-Gymnastik für Frauen - früh Fr. 363.00**

Mit Elan und Spass trainieren Sie Kraft und Koordination.

Kursleitung: Hildegard Bänninger  
Kurstermine: 21-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023 - 9. April 2024, 8.45 - 9.45 Uhr  
Ort: Ref. Kirchgemeindehaus, Rösslirain 2, 8702 Zollikon  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Preis inkl. MWSt

---

## C - Sport und Bewegung

### **C1.2 Morgen-Gymnastik für Frauen - spät Fr. 363.00**

Mit Elan und Spass trainieren Sie Kraft und Koordination.

Kursleitung: Hildegard Bänninger  
Kurstermine: 21-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023 - 9. April 2024, 10.00 - 11.00 Uhr  
Ort: Ref. Kirchgemeindehaus, Rösslirain 2, 8702 Zollikon  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Preis inkl. MWSt

---

### **C2.1 Gymnastik - Bodyfit Fr. 346.00**

Formen und Kräftigen des Körpers durch gezieltes Training und Stretching.

Kursleitung: Marion Baumann  
Kurstermine: 20-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023 - 9. April 2024, 8.20 - 9.20 Uhr  
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Preis inkl. MWSt  
Kein Kurs am: 07.11.2023

---

### **C2.2 Präventive Rückengymnastik 50+ Fr. 346.00**

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: 20-mal, ab Mittwoch, 25. Oktober 2023 - 10. April 2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Preis inkl. MWSt  
Kein Kurs am: 08.11.2023

---

## C - Sport und Bewegung

### C3.1

### Gymnastik - Bauch-Beine-Po

Fr. 329.00

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](mailto:evelyne.oberti@bluewin.ch)

Kursleitung: Evelyne Oberti

Kurstermine: 19-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 11. April 2024, 9.00 - 10.00 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 21.12.2023 / 25.01.2024

---

### C3.2

### Gymnastik - Bodytoning

Fr. 329.00

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](mailto:evelyne.oberti@bluewin.ch)

Kursleitung: Evelyne Oberti

Kurstermine: 19-mal, ab Mittwoch, 25. Oktober 2023 - 10. April 2024, 9.00 - 10.00 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 20.12.2023 / 24.01.2024

---

# 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](http://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 mit Helfen?  
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](http://www.chramschof.ch)



## SCHWIMMKLUB ZOLLIKON

www.skz.ch  
Wittelikerstr. 47 8702 Zollikon

### Der Schwimmklub aus Zollikon für alle!

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.

Auch an zukünftigen SKZ-Mitgliedern wird gedacht und da Zollikon am See liegt, bietet der SKZ auch für die Kleinsten (Kinder ab 4.5 Jahren) Kinderschwimmkurse an.

Ausserdem sind wir stets auf der Suche nach Helferinnen und Helfer sowie Sponsoren für die Unterstützung der Durchführung von unseren Grossevents, wie die Zolliker SeeQ und das 100x100m Schwimmen.

Unser ganzes Angebot findest du unter [www.skz.ch](http://www.skz.ch)  
Melde dich! [sekretariat@skz.ch](mailto:sekretariat@skz.ch)

THEATERGRUPPEZOLLIKON

## Ob auf oder neben der Bühne – mitmachen!

Seit 1988 überraschen wir Jahr für Jahr das Publikum im Gemeindesaal mit einem neuen Theaterstück. So vielseitig die Theaterwelt ist, so vielseitige Tätigkeiten gibt es in unserem Verein: spielen, schminken, servieren, frisieren, bauen, malen, kochen und verkaufen.

Möchten Sie uns kennenlernen und gerne bei uns aktiv mitmachen?  
Wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen zu uns: [www.theatergruppe-zollikon.ch](http://www.theatergruppe-zollikon.ch)  
Kontakt: [adrian.holzmann@wasmu.ch](mailto:adrian.holzmann@wasmu.ch)

Und übrigens: **Ab 15. September 2023 spielen wir das Familienmusical «Planet OZZ»** - wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

Ältere Menschen haben die Möglichkeit:

- von unseren Dienstleistungen zu profitieren, unter anderem Taxidienst oder Unterstützung im Alltag
- an unseren Veranstaltungen teilzunehmen, wie Mittagstisch, Computeria-Stammtisch, Offenes Singen, Spiel-Treff und mehr
- sich sinnvoll für Mitmenschen zu engagieren, zum Beispiel im Fahrdienst, zur Unterstützung in den Schulen oder Mithilfe im Alltag

**Interessiert? Erfahren Sie mehr unter [www.sfs-zollikon.ch](http://www.sfs-zollikon.ch)**

Telefon 079 680 36 95 oder E-Mail [info@sfs-zollikon.ch](mailto:info@sfs-zollikon.ch)

Bis bald, wir freuen uns auf Sie.



## 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

#### Schulferien

Während der Schulferien reduzierte Öffnungszeiten abrufbar unter [www.bibliotheken-zh.ch/zollikon\\_zollikerberg](http://www.bibliotheken-zh.ch/zollikon_zollikerberg)

### 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	

#### Schulferien

Während der Schulferien reduzierte Öffnungszeiten abrufbar unter [www.bibliotheken-zh.ch/zollikon\\_zollikerberg](http://www.bibliotheken-zh.ch/zollikon_zollikerberg)

Die Bibliotheken Zollikon und Zollikerberg führen ein reiches Angebot an Büchern, Zeitschriften, Hörbüchern, Tonies, DVDs und Gesellschaftsspielen. Der Bestand umfasst rund 30000 Medien und ist online abrufbar unter [www.bibliotheken-zh.ch/zollikon\\_zollikerberg](http://www.bibliotheken-zh.ch/zollikon_zollikerberg). Zudem besteht die Möglichkeit, die Digitale Bibliothek Ostschweiz (DibioSt) zu nutzen.



### C3.3

### Yoga Flow

Fr. 329.00

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](mailto:evelyne.oberti@bluewin.ch)

Kursleitung: Evelyne Oberti

Kurstermine: 19-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 11. April 2024, 19.45 - 20.45 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 21.12.2023 / 25.01.2024

---

### C4.1

### Yoga 60+ früh

Fr. 389.00

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](http://www.judithfaessler.ch)

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

Kurstermine: 16-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 21. März 2024, 8.30 - 9.45 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 23.11.2023 / 01.02.2024

---

## C - Sport und Bewegung

**C4.2**

### **Yoga 60+ spät**

**Fr. 389.00**

Für Seniorinnen und Senioren

Kursbeschreibung analog Kurs C4.1.

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

Kurstermine: 16-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 21. März 2024, 10.00 - 11.15 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 23.11.2023 / 01.02.2024

**C4.3**

### **Yoga 60+ am Mittag**

**Fr. 389.00**

Für Seniorinnen und Senioren



Kursbeschreibung analog Kurs C4.1.

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

Kurstermine: 16-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 21. März 2024, 12.00 - 13.15 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 23.11.2023 / 01.02.2024

## C - Sport und Bewegung

### C4.4

#### Waldyoga

Fr. 389.00

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](http://www.judithfaessler.ch) oder [judithfaessler@bluewin.ch](mailto:judithfaessler@bluewin.ch)

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

Kurstermine: 16-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023 - 18. März 2024, 10.00 - 11.15 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: Waldyoga findet bei jedem Wetter statt (ausser Sturm). Trittbeste Schuhe und wetterfeste Kleidung anziehen. Parkplätze an der Firststrasse.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 20.11.2023 / 05.02.2024

### C4.5

#### Beckenboden stärken 1

Zeit für deinen Beckenboden

 **Fr. 78.00**

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 Montag, 27. November 2023 - 18. Dezember 2023, 8.30 - 9.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: Montag, 13. November 2023

Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.

Preis inkl. MWSt

## C - Sport und Bewegung

### **C4.6 Beckenboden stärken 2** Zeit für deinen Beckenboden



Fr. 78.00

Kursbeschreibung analog Kurs C4.5.

**Kursleitung:** Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF  
**Kurstermine:** 4-mal, ab Montag, 8. Januar 2024 - 29. Januar 2024, 8.30 - 9.30 Uhr  
**Ort:** Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
**Anmeldeschluss:** Donnerstag, 21. Dezember 2023  
**Bemerkungen:** Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Preis inkl. MWSt

---

### **C4.7 Waldbaden - Unterwegs im Herbstwald** Tanke Energie im Wald



Fr. 59.00

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:** Freitag, 27. Oktober 2023, 9.00 - 12.00 Uhr  
**Ort:** Ecke Rüterwiesstr./Firststr., beim kleinen Spielplatz, 8125 Zollikerberg  
**Anmeldeschluss:** Freitag, 13. Oktober 2023  
**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 - Unterwegs im Winterwald** Tanke Energie im Wald



Fr. 59.00

Kursbeschreibung analog Kurs C4.7.

**Kursleitung:** Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF  
**Kurstermine:** Freitag, 26. Januar 2024, 9.00 - 12.00 Uhr  
**Ort:** Ecke Rüterwiesstr./Firststr., beim kleinen Spielplatz, 8125 Zollikerberg  
**Anmeldeschluss:** Freitag, 12. Januar 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 - Montag früh**

**Fr. 554.00**

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: 19-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023 - 8. April 2024, 18.10 - 19.40 Uhr

Ort: Kindergarten Neuacker, Neuackerstrasse 29, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Preis inkl. MWSt  
Kein Kurs am: 26.02.2024



**C5.2**

### **Hatha Yoga - Montag spät**

**Fr. 554.00**

Einsteiger und Geübte

Kursbeschreibung analog Kurs C5.1.

Kursleitung: Gabriela Scheidegger-Bommeli, Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU, Dipl. Pflegefachfrau HF, eidg. FA Ausbilderin

Kurstermine: 19-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023 - 8. April 2024, 19.50 - 21.20 Uhr

Ort: Kindergarten Neuacker, Neuackerstrasse 29, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Preis inkl. MWSt  
Kein Kurs am: 26.02.2024



## C - Sport und Bewegung

### C6.1

### HIIT Montag

Fr. 346.00

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!

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!

Kursleitung: Linda Morf-Sivadó  
Kurstermine: 20-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023 - 8. April 2024, 19.00 - 20.00 Uhr  
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Bring your own gym mat or large towel (complete coverage of gym mat).  
Preis inkl. MWSt / Price incl. VAT

---

### C6.2

### HIIT Freitag

Fr. 346.00

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

Kursleitung: Linda Morf-Sivadó  
Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 27. Oktober 2023 - 12. April 2024, 9.15 - 10.15 Uhr  
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Bring your own gym mat or large towel (complete coverage of gym mat).  
Preis inkl. MWSt / Price incl. VAT

---

## C - Sport und Bewegung

### C6.3

### Low Impact HIIT

Fr. 346.00

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.

Low impact training at a high intensity with full body movements have a lower impact on your joints and bones but still improve 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.

Kursleitung: Linda Morf-Sivadó  
Kurstermine: 20-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023 - 8. April 2024, 17.45 - 18.45 Uhr  
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Bring your own gym mat or large towel (complete coverage of gym mat).  
Preis inkl. MWSt / Price incl. VAT

---

### C7.1

### Pilates Dienstag

Fr. 363.00

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, 24. Oktober 2023 - 9. April 2024, 15.45 - 16.45 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Preis inkl. MWSt

---

## C - Sport und Bewegung

### C7.2

### Pilates Mittwoch

Fr. 363.00

Kursbeschreibung analog Kurs C7.1.

Kursleitung: Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatetrainerin  
Kurstermine: 21-mal, ab Mittwoch, 25. Oktober 2023 - 10. April 2024, 18.30 - 19.30 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Preis inkl. MWSt

---

### C7.3

### Pilates Core

Fr. 363.00

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, 25. Oktober 2023 - 10. April 2024, 19.45 - 20.45 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Preis inkl. MWSt

---

### C8.1

### Atem und Bewegung



Fr. 346.00

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: 20-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 11. April 2024, 10.15 - 11.15 Uhr  
Ort: Geresaal beim Chramschoopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Preis inkl. MWSt.  
Kein Kurs am: 29.02.2024

---



### C9.1

### Yogalates

Fr. 363.00

Bei Yogalates sind Elemente aus Yoga und Pilates kombiniert. Es verknüpft die meditativen und dehrenden 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, die Körperhaltung verbessern, Muskulatur aufbauen, Leistungsfähigkeit erhöhen und im Allgemeinen zur Entwicklung eines gesunden und ausgeglichenen Körpers beitragen.

Kursleitung: Silvana Suarez Cedeno  
Kurstermine: 21-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 11. April 2024, 13.30 - 14.30 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Preis inkl. MWSt



### C9.2

### Pilates & Stretching

Fr. 346.00

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund. Bei allen Übungen ist Qualität wichtiger als Quantität!  
Den Kurs schliessen wir mit wohltuenden Dehnübungen ab. Bei der Dehnung des Muskels werden die einzelnen Muskelfasern auseinander- beziehungsweise in die Länge gezogen. Der Muskel wird dabei vollkommen entspannt.

Kursleitung: Silvana Suarez Cedeno  
Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 27. Oktober 2023 - 12. April 2024, 13.30 - 14.30 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen: Eigene Gymnastikmatte oder grosses Tuch (vollständige Abdeckung der Gymnastikmatte) mitbringen.  
Preis inkl. MWSt

## D - Gestalten

### **D1.1 Aquarellieren - Freies Malen, Landschaften Fr. 294.00**

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 jedes Mal-Nachmittags besprechen wir die Bilder.

Kursleitung: Heinz Kropf

Kurstermine: 6-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 30. November 2023, 14.00 - 17.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Bemerkungen: Malutensilien und Material bitte selber mitbringen

---

### **D1.2 Aquarellieren - Winterlandschaften Fr. 245.00**

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 jedes Mal-Nachmittags besprechen wir die Bilder.

Kursleitung: Heinz Kropf

Kurstermine: 5-mal, ab Donnerstag, 11. Januar 2024 - 8. Februar 2024, 14.00 - 17.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: Donnerstag, 21. Dezember 2023

Bemerkungen: Malutensilien und Material bitte selber mitbringen

---

### **D1.3 Aquarellieren - Gegenseitiges Porträtieren Fr. 294.00**

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet

Abwechslungsweise sitzen die Teilnehmenden Modell und zeichnen und malen einander in verschiedenen Techniken. Am Schluss jedes Mal-Nachmittags besprechen wir die entstandenen Arbeiten.

Kursleitung: Heinz Kropf

Kurstermine: 6-mal, ab Donnerstag, 29. Februar 2024 - 4. April 2024, 14.00 - 17.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: Donnerstag, 15. Februar 2024

Bemerkungen: Malutensilien und Material bitte selber mitbringen

---

## E - Lebensfreude und Geselligkeit

### **E1.1**                    **Tanzen - Anfänger/innen und mittleres Niveau**                    **Fr. 640.00** 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, 27. Oktober 2023 - 12. April 2024, 18.30 - 19.30 Uhr  
Ort:                      Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss:      Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen:        Preis pro Paar

---

### **E1.2**                    **Tanzen - Fortgeschrittene**                    **Fr. 640.00** Gesellschaftstänze für Paare - Standard und Latin

Im Anschluss zum Tanzkurs für Anfänger 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, 27. Oktober 2023 - 12. April 2024, 19.30 - 20.30 Uhr  
Ort:                      Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss:      Freitag, 29. September 2023  
Bemerkungen:        Preis pro Paar

---

## E - Lebensfreude und Geselligkeit

### E2.1

#### Kunstführungen 1

Fr. 240.00

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: 10-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023 - 11. April 2024, 15.00 - 16.30 Uhr  
Ort: Vor Eingang altes Kunsthaus, Heimplatz, 8001 Zürich  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
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: 26.10. / 09.11. / 23.11. / 07.12.2023 /  
11.01. / 25.01. / 29.02. / 14.03. / 28.03. / 11.04.2024

---

### E2.2

#### Kunstführungen 2

Fr. 240.00

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: 10-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023 - 9. April 2024, 14.00 - 15.30 Uhr  
Ort: Vor Eingang altes Kunsthaus, Heimplatz, 8001 Zürich  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023  
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: 24.10. / 07.11. / 21.11. / 05.12.2023 /  
16.01. / 30.01. / 27.02. / 12.03. / 26.03. / 09.04.2024

---

## E - Lebensfreude und Geselligkeit

### **E3.1 Weinseminar - Weine zu Winterzeit und Festtagen Fr. 90.00**

Brillieren Sie als Gastgeber durch die gute Auswahl der Weine für die kalte Jahreszeit und zu den Festtagen.

Auserlesene Weine, sei es für Apéro, Vorspeise, Hauptspeise, Dessert aber auch zum Geniessen am Cheminée, werden Ihre Nase und Ihren Gaumen betören.

Kursleitung: Ricardo Tognella, Weinakademiker WSET  
Kurstermine: Mittwoch, 8. November 2023, 19.00 - 21.30 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 27. Oktober 2023  
Bemerkungen: Kurskosten Fr. 90.00 (Kurs Fr. 50.00 + Wein Fr. 40.00)

---

### **E3.2 Weinseminar - Superweine vom Supermarkt Fr. 90.00**

Genussvolle Weine auch zwischen Fr. 5.00 bis Fr. 15.00 möglich? Sie werden beim Verkosten verblüfft sein.

Kursleitung: Ricardo Tognella, Weinakademiker WSET  
Kurstermine: Mittwoch, 24. Januar 2024, 19.00 - 21.30 Uhr  
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg  
Anmeldeschluss: Freitag, 12. Januar 2024  
Bemerkungen: Kurskosten Fr. 90.00 (Kurs Fr. 50.00 + Wein Fr. 40.00)

---



**Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter [www.zollikon.ch/kursangebot](http://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 Wintersemester vom 23. Oktober 2023 – 19. April 2024.

Die Woche vom Montag, 15. April bis Freitag, 19. April 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**

Herbstferien	9. – 20. Oktober 2023
Weihnachtsferien	25. Dezember 2023 – 5. Januar 2024
Sportferien	12. – 23. Februar 2024
Ostern	29. März – 1. April 2024
Frühlingsferien	22. April – 3. Mai 2024

Voraussichtlicher Kursbeginn im Sommersemester 2024: Montag, 6. Mai 2024.

## Kurslokale



- 1 Ref. Kirchgemeindehaus Rösslirain**  
Rösslirain 2, 8702 Zollikon
- 2 Turnhalle Schwimmbad Fohrbach**  
Witelliker Strasse 47, 8702 Zollikon



- 3 Quartiertreff**  
Binzstrasse 10, 8125 Zollikoberg
- 4 Geresaal**  
Binzstrasse 10, 8125 Zollikoberg  
(beim Chramschopf)
- 5 Kindergarten Neuacker**  
Neuackerstrasse 29, 8125 Zollikoberg
- 6 Treffpunkt Waldyoga**  
Ecke Rüterwiesstrasse/Firststrasse,  
8125 Zollikoberg

## Anmeldung

Die Kursanmeldung kann unter [www.zollikon.ch/kursangebot](http://www.zollikon.ch/kursangebot) vorgenommen werden.

Freizeitdienst / Quartiertreff  
Binzstrasse 10, 8125 Zollikoberg  
[freizeitdienst@zollikon.ch](mailto:freizeitdienst@zollikon.ch)  
Telefon 044 395 34 85  
[www.zollikon.ch/freizeitdienst](http://www.zollikon.ch/freizeitdienst)

## Öffnungszeiten des Sekretariats:

Montag – Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag: 13.30 – 17.00 Uhr  
Während den Schulferien und an Feiertagen bleibt das Sekretariat geschlossen.

## Raumvermietungen

Die Räume im Freizeitdienst und der Geresaal können unter [www.zollikon.ch/raumreservation](http://www.zollikon.ch/raumreservation) reserviert werden.



Fotos Thomas Entzeroth

© Freizeitdienst Zollikon