

GEMEINDE ZOLLIKON



# KURSPROGRAMM

2011/2 Oktober 2011–April 2012 Telefon 044 395 34 85 freizeitdienst@zollikon.ch www.zollikon.ch > freizeit > freizeitdienst



FREIZEITDIENST

# Liebe Zollikerinnen und Zolliker Liebe Interessierte aus der Umgebung

*Der Quartiertreff ist zu einem viel besuchten Ort in der Gemeinde geworden. Freizeitdienst und Bibliothek ergänzen sich perfekt, die beiden Institutionen profitieren in jeder Beziehung voneinander. Zum Verein Chramschof werden ebenfalls gute Beziehungen gepflegt und auch Comestibles Weber ist bei Veranstaltungen stets ein hilfreicher und unkomplizierter Partner.*

*Ausserdem hat es sich in der Bevölkerung in und um Zollikon herumgesprochen, dass der Freizeitdienst nicht «nur» Kurse anbietet, sondern auch für verschiedenste Fragen und Dienstleistungen kontaktiert werden kann. Dass der Freizeitdienst für so viele Themen als Anlaufstelle und Plattform wahrgenommen und genutzt wird, erfüllt uns mit grosser Freude. Alle diese Kontakte machen unseren Arbeitsalltag farbig und abwechslungsreich und es wird uns ganz bestimmt nie langweilig. Sie sind uns weiterhin herzlich willkommen und wir freuen uns auf Ihren Besuch im Quartiertreff.*

*Das Leitungsteam  
Renate Diener und Itala Brändli*

**Bitte beachten Sie:** Die Kurspreise verstehen sich exkl. Mehrwertsteuer

## **GESTALTEN 4**

- Aquarellieren

## **SPRACHEN 5**

- Deutsch
- Französisch
- Englisch
- Italienisch
- Spanisch

## **SPORT UND BEWEGUNG 8**

- Gymnastik
- Rückengymnastik
- Körpertraining

## **FÜR KINDER UND JUGENDLICHE 11**

- Fechten
- Kung Fu
- NEU: Hip Hop/Streetdance

## **GESUNDHEIT – WELLNESS – PERSÖNLICHKEIT 13**

- Körpersprache
- Hatha Yoga
- Qi Gong
- Ernährungsworkshop
- Psychologische Handanalyse

## **LEBENSFREUDE UND GESELLIGKEIT 15**

- NEU: Ordnung im Kleiderschrank
- Foulards und Schals
- Weinseminare
- NEU: Line Dance
- Tanzen

## **HAUSWIRTSCHAFTLICHE FORTBILDUNGSKURSE 17**

- Kochen
- Nähen

## **AGENDA 19**

## **INFOS ZU DEN KURSEN 21**

## **KURSLOKALE 22**

## **ANMELDUNG 23**

# Gestalten

## 1 FREIES MALEN, LANDSCHAFTEN\*

Skizze – Komposition – Aquarell

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzen die selbst mitgebrachten Vorlagen oder Skizzen in gemalte Bilder um und werden dabei vom Kursleiter mit Rat und Tat unterstützt. Am Schluss jedes Malnachmittags werden die Bilder besprochen.

*Malutensilien und Material bringen die Kursteilnehmenden selber mit. Die Kurse eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.*

7-10 Teilnehmende.

Leitung Heinz Kropf

Dauer **1.1** jeweils Montag, 24. Oktober–28. November, 14.00–17.30 Uhr

Kosten 6mal à 3½ Std. Fr. 222.-

Dauer **1.2** jeweils Donnerstag, 27. Oktober–1. Dezember, 14.00–17.30 Uhr

Kosten 6mal à 3½ Std. Fr. 222.-

Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 2

## 2 FREIES MALEN, STILLEBEN\*

Skizze – Komposition – Aquarell

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzen die selbst mitgebrachten Vorlagen oder Skizzen in gemalte Bilder um und werden dabei vom Kursleiter mit Rat und Tat unterstützt. Am Schluss jedes Malnachmittags werden die Bilder besprochen.

*Malutensilien und Material bringen die Kursteilnehmenden selber mit. Die Kurse eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.*

7-10 Teilnehmende.

Leitung Heinz Kropf

Dauer **2.1** jeweils Montag, 27. Februar–2. April, 14.00–17.30 Uhr

Kosten 6mal 3½ Std. Fr. 222.-

Dauer **2.2** jeweils Donnerstag, 1. März–12. April, 14.00–17.30 Uhr

Kosten 7mal à 3½ Std. Fr. 259.-

Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 2



# Sprachen

## 3 DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE – MITTELSTUFE\*

Leitung Marianne Skrezek  
Dauer jeweils Montag, 24. Oktober–26. März, 9.00–10.30 Uhr  
Kosten 19mal à 1½ Std. Fr. 342.- (6–8 Teilnehmende)  
Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 1

## 4 DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE – ANFÄNGER, AUCH MIT VORKENNTNISSEN\*

Leitung Marianne Skrezek  
Dauer jeweils Montag, 24. Oktober–26. März, 10.30–12.00 Uhr  
Kosten 19mal à 1½ Std. Fr. 342.- (6–8 Teilnehmende)  
Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 1

## 5 DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE – MITTELSTUFE\*

Leitung Marianne Skrezek  
Dauer jeweils Donnerstag, 27. Oktober–5. April, 9.00–11.00 Uhr  
Kosten 20mal à 2 Std. Fr. 480.- (6–8 Teilnehmende)  
Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 2

## 6 CONVERSATION FRANÇAISE – FORTGESCHRITTENE\*

Leitung Françoise Aydin  
Dauer jeweils Dienstag, 25. Oktober–10. April, 9.00–11.00 Uhr  
Kosten 21mal à 2 Std. Fr. 420.-  
Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 1

## 7 ENGLISH – ADVANCED LEVEL\*

Leitung Nicola Morley  
Dauer jeweils Dienstag, 25. Oktober–10. April, 13.30–15.00 Uhr  
Kosten 19mal à 1½ Std. Fr. 285.-  
Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 1

## 8 ENGLISH – INTERMEDIATE LEVEL\*

Sie bringen schon einige Vorkenntnisse mit und vertiefen und erweitern Ihr Basiswissen.

Leitung	Nicola Morley
Dauer	jeweils Donnerstag, 27. Oktober–12. April, 9.30–11.00 Uhr
Kosten	19mal à 1½ Std. Fr. 285.-
Ort	Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 1

## 9 ITALIANO – PRE-INTERMEDIO 2\*

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

Leitung	Sandra Lazzeri
Dauer	jeweils Montag, 24. Oktober–26. März, 13.45–15.45 Uhr
Kosten	15mal à 2 Std. Fr. 300.-
Ort	Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 1

## 10 CONVERSAZIONE E LETTURE ITALIANE\*

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

Leitung	Sandra Lazzeri
Dauer	jeweils Montag, 24. Oktober–26. März, 16.00–18.00 Uhr
Kosten	10mal à 2 Std. Fr. 200.-
Ort	Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 1

## 11 ITALIANO – INTERMEDIO\*

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

Leitung	Sandra Lazzeri
Dauer	jeweils Montag, 24. Oktober–26. März, 18.45–20.15 Uhr
Kosten	10mal à 1½ Std. Fr. 150.-
Ort	Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 1

## 12 ITALIANO – INTERMEDIO AVANZATO\*

Für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen.

Leitung	Sandra Lazzeri
Dauer	jeweils Mittwoch, 2. November–11. April, 18.15–19.45 Uhr
Kosten	15mal à 1½ Std. 225.-
Ort	Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 1

### 13 **ESPAÑOL – NIVEL AVANZADO\***

Lehrbuch «Caminos 3»

Leitung Elizabeth Tognella  
Dauer jeweils Dienstag, 25. Oktober–27. März, 14.00–16.00 Uhr  
Kosten 17mal à 2 Std. Fr. 340.-  
Ort Schulhaus Oescher Zollikon, Betreuungshaus

### 14 **ESPAÑOL – NIVEL SUPERIOR\***

Conversación – lectura – y mucho más

Leitung Elizabeth Tognella  
Dauer jeweils Mittwoch, 26. Oktober–28. März, 9.00–11.00 Uhr  
Kosten 17mal à 2 Std. Fr. 340.-  
Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 1

### 15 **ESPAÑOL ÜBER MITTAG – 6. SEMESTER\***

Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung Elizabeth Tognella  
Dauer jeweils Mittwoch, 26. Oktober–28. März, 11.45–13.15 Uhr  
Kosten 17mal à 1½ Std. Fr. 255.-  
Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 1

### 16 **ESPAÑOL – DIVERTIDO Y DINÁMICO\***

Lehrbuch «Caminos 3»

Leitung Elizabeth Tognella  
Dauer jeweils Donnerstag, 27. Oktober–29. März, 18.30–20.30 Uhr  
Kosten 17mal à 2 Std. Fr. 340.-  
Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 1



# Sport und Bewegung

## **PILATES\***

Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung, Stärkung der tief liegenden Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Verbesserung von Kondition, Koordination und Körperwahrnehmung, Anregung des Kreislaufs. Die Bewegungen werden langsam und kontrolliert ausgeführt.

In den fortlaufenden Pilateskursen gibt es nur vereinzelte freie Plätze. Am Dienstagabend von 19.30–20.30 Uhr gibt es neu einen zusätzlichen Pilateskurs.

### **17 PILATES AM MONTAGABEND\***

Leitung Nadja Gremli  
Dauer jeweils Montag, 24. Oktober–26. März, 18.45–19.45 Uhr  
Kosten 19mal à 1 Std. Fr. 247.-  
Ort Gymnastikraum Kindergarten Neuackerstr. 29, Zollikerberg

### **18 PILATES AM DIENSTAGABEND\***

Leitung Alexandra Stirnemann  
Dauer jeweils Dienstag, 25. Oktober–10. April, 17.15–18.15 Uhr  
Kosten 21mal à 1 Std. Fr. 273.-  
Ort Quartiertreff, Binzstrasse 10, Zollikerberg, Raum 3

### **19 PILATES AM DIENSTAGABEND\***

Leitung Ariela Sarbacher  
Dauer jeweils Dienstag, 25. Oktober–10. April, 18.20–19.20 Uhr  
Kosten 21mal à 1 Std. Fr. 273.-  
Ort Quartiertreff, Binzstrasse 10, Zollikerberg, Raum 3

### **20 PILATES AM DIENSTAGABEND**

*neu!*

Leitung Ariela Sarbacher  
Dauer jeweils Dienstag, 25. Oktober–10. April, 19.30–20.30 Uhr  
Kosten 21mal à 1 Std. Fr. 273.-  
Ort Quartiertreff, Binzstrasse 10, Zollikerberg, Raum 3

## 21 **PILATES AM DONNERSTAGVORMITTAG\***

Leitung Ariela Sarbacher  
Dauer jeweils Donnerstag, 27. Oktober–12. April, 9.00–10.00 Uhr  
Kosten 21mal à 1 Std. Fr. 273.-  
Ort Quartiertreff, Binzstrasse 10, Zollikerberg, Raum 3

## 22 **PILATES AM DONNERSTAG ÜBER MITTAG\***

Leitung Alexandra Stirnemann  
Dauer jeweils Donnerstag, 27. Oktober–12. April, 12.45–13.45 Uhr  
Kosten 21mal à 1 Std. Fr. 273.-  
Ort Geresaal beim Chramschoopf, Binzstrasse 10, Zollikerberg

## 23 **MORGEN-GYMNASTIK FÜR FRAUEN\***

Ein guter Start in die neue Woche!

Leitung Hildegard Bänninger  
Dauer jeweils Montag, 24. Oktober–26. März, 8.45–9.45 Uhr  
Kosten 19mal à 1 Std. Fr. 247.-  
Ort Geresaal beim Chramschoopf, Binzstr. 10, Zollikerberg

## 24 **MORGEN-GYMNASTIK FÜR FRAUEN\***

Mit Elan und Spass trainieren Sie Kraft und Koordination.

Leitung Hildegard Bänninger  
Dauer jeweils Dienstag, 25. Oktober–10. April  
24.1 8.45–9.45 Uhr  
24.2 9.45–10.45 Uhr  
Kosten 21mal à 1 Std. Fr. 273.-  
Ort Ref. Kirchengemeindehaus Rösslirain 2, Zollikon

## 25 **GYMNASTIK – BODYFIT\***

Formen und Kräftigen des Körpers durch gezieltes Training und Stretching.

Leitung Marion Chuard  
Dauer jeweils Dienstag, 25. Oktober–10. April, 8.20–9.20 Uhr  
Kosten 20mal à 1 Std. Fr. 260.-  
Ort Geresaal beim Chramschoopf, Binzstr. 10, Zollikerberg

## 26 **BAUCH – BEINE – PO (BBP)\***

Das perfekte BBP Workout, um den Problemzonen entgegenzuwirken!  
Ein Trainingsprogramm, das formt, strafft und kräftigt. Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln (Theraband, Step, Hanteln, Ball, Flow Tonic, etc.)  
Warm Up, Kraft-/Ausdaueranteil, Cool Down und Stretching/Entspannung.

Leitung Evelyne Oberti, Power Yoga Instruktoren/Dipl. Ernährungs Coach  
Dauer jeweils Dienstag, 25. Oktober–10. April, 9.30–10.30 Uhr  
Kosten 20mal à 1 Std. Fr. 260.-  
Ort Geresaal beim Chramschof, Binzstr. 10, Zollikerberg

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

## 27 **PRÄVENTIVE RÜCKENGYMNASTIK\***

Leitung Marion Chuard  
Dauer jeweils Mittwoch, 26. Oktober–11. April, 18.50–19.50 Uhr  
Kosten 19mal à 1 Std. Fr. 247.-  
Ort Geresaal beim Chramschof, Binzstr. 10, Zollikerberg

## 28 **POWER YOGA\***

Ganzheitliches und effizientes Training. Dynamische, kräftigende und lockernde Übungen fördern den Energiefluss und lösen Blockaden. Es entsteht mentale Ruhe und innere Balance.

Leitung Evelyne Oberti, Power Yoga Instruktoren/Dipl. Ernährungs Coach  
Dauer jeweils Donnerstag, 27. Oktober–12. April, 8.45–9.45 Uhr  
Kosten 20mal à 1 Std. Fr. 260.-  
Ort Geresaal beim Chramschof, Binzstr. 10, Zollikerberg

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

## 29 **GYMNASTIK – VITAL-FIT\***

Gesundheitstraining

Leitung Evelyne Oberti, Power Yoga Instruktoren/Dipl. Ernährungs Coach  
Dauer jeweils Donnerstag, 27. Oktober–12. April, 10.00–11.00 Uhr  
Kosten 20mal à 1 Std. Fr. 260.-  
Ort Geresaal beim Chramschof, Binzstr. 10, Zollikerberg

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

# Für Kinder und Jugendliche

*In den Sportkursen Fechten und Kung Fu können Kinder ab 1. Klasse Primarschule teilnehmen. Für jüngere Kinder sind die Kurse nicht geeignet.*

*Um jedem Schüler ein möglichst optimales Umfeld zu bieten, kann auch einmal die Umteilung einzelner oder mehrerer Schüler in eine andere Gruppe nötig sein.*

*Die Kursleiter teilen ihre Schülerinnen und Schüler in die jeweiligen Niveaunklassen ein.*

## 30 FECHTEN\*

Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Leitung René Bühler

Dauer jeweils Montag, 24. Oktober–26. März

**30.1** 17.00–18.30 Uhr

Anfänger / mittleres Niveau

**30.2** 18.30–20.00 Uhr

Fortgeschrittene

Dauer jeweils Freitag, 28. Oktober–30. März

**30.3** 17.00–18.30 Uhr

Anfänger / mittleres Niveau

**30.4** 18.30–20.00 Uhr

Fortgeschrittene

Kosten 17mal à 1½ Std. Fr. 332.-

Ort Turnhalle Schwimmbad Fohrbach, Witellikerstr. 47, Zollikon

*(Keine direkte Zufahrt möglich! Parkplatz bei der Allmend Zollikon)*

## 31 SHAOLIN HUNG GAR KUNG FU\*

Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Verbessert Körpergefühl, Gesundheit, Koordination und Beweglichkeit. Fördert Körper und Geist und trägt zu einem gesunden Selbstbewusstsein bei. Viel Spass bei respektvollem und diszipliniertem Umgang miteinander ist garantiert.

Leitung Tamara Scarabelli

Dauer jeweils Donnerstag, 27. Oktober–12. April

**31.1** 17.30–18.30 Uhr

**31.2** 18.30–19.30 Uhr

Kosten 21mal à 1 Std. Fr. 231.-

Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 3

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



32

**HIP HOP-/STREETDANCE-WORKSHOP***neu!*

Ferienkurs für Jugendliche von 9-13 Jahren

Hast du Freude an Musik und Bewegung? Dann wird dieser Kurs das ultimative Erlebnis! In 3 Tagen lernst du von einer Profi-Tänzerin einige coole „dance moves“. Am Ende des Kurses kann die Gruppe eine Choreographie tanzen, wie ihr es aus einem Videoclip kennt.

Leitung Tania Zinerco, Colombo Dance Factory  
 Dauer Montag, 10. Oktober + Dienstag, 11. Oktober + Mittwoch, 12. Oktober, 14.00–15.15 Uhr  
 Kosten 3mal à 1¼ Std. Fr. 63.- (6–10 Teilnehmende)  
 Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 3

*Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Colombo Dance Factory, [www.colombodance.ch](http://www.colombodance.ch)*

33

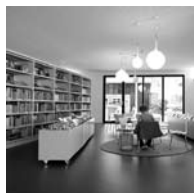
**HIP HOP-/STREETDANCE***neu!*

Für Jugendliche von 9-13 Jahren

Hast du Freude an Musik und Bewegung? Dann wird dieser Kurs das ultimative Erlebnis! Erlerne von einer Profi-Tänzerin einige coole „dance moves“, wie ihr sie aus Musikclips kennt. Koordination, Rhythmus und Konzentration werden mit viel Spass an junge Talente weiter gegeben.

Leitung Tania Zinerco, Colombo Dance Factory  
 Dauer jeweils Mittwoch, 26. Oktober–14. Dezember, 16.45–17.45 Uhr  
 Kosten 8mal à 1 Std. Fr. 134.- (6–10 Teilnehmende)  
 Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 3

*Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Colombo Dance Factory, [www.colombodance.ch](http://www.colombodance.ch)*



## 34 KÖRPERSPRACHE

Kommunizieren heisst nicht nur sprechen, plaudern oder reden. Wir kommunizieren unbewusst mit dem Körper durch unser Erscheinungsbild, unsere Gestik und Mimik. Aber wie können wir bewusst kommunizieren? Wie stehen wir auf unseren Beinen, um kompetent zu wirken? Was machen wir mit unseren Armen und Händen beim Diskutieren?

Leitung Susanne Zumbühl, Imageberaterin und -trainerin  
Dauer Montag, 16. + 30. Januar, 19.00–21.00 Uhr  
Kosten 2mal à 2 Std. Fr. 67.- (mind. 6 Teilnehmende)  
Ort Quartiertreff, Binzstrasse 10, Zollikerberg, Raum 2

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

## 35 HATHA YOGA\*

Hatha Yoga ist ein Weg, um über den Körper allen Aspekten seines Selbst zu begegnen. Regelmässiges, achtsames, hingebungsvolles und präzises Üben führt Sie zu Wohlbefinden, emotionaler Stabilität und innerem Frieden, dem Ziel der Yogapraxis.

Leitung Margit Markwalder, dipl. Yogalehrerin BDY/EYU/SYG  
Dauer jeweils Montag, 24. Oktober–26. März

35.1 18.10–19.40 Uhr Geübte  
35.2 19.50–21.20 Uhr Geübte

Kosten 19mal à 1½ Std. Fr. 427.-  
Dauer jeweils Donnerstag, 27. Oktober–12. April

35.3 18.10–19.40 Uhr Fortgeschrittene  
35.4 19.50–21.20 Uhr Basiskurs für Anfänger und neu Eintretende

Kosten 21mal à 1½ Std. Fr. 473.-  
Ort Gymnastikraum Kindergarten Hasenbart, Im Hasenbart 19, Zollikerberg

*neu!*

## 36 QI GONG – ÜBEN MIT DER LEBENSENERGIE\*

Qi ist Lebensenergie, die Wurzel des menschlichen Wesens. Entspannung, bewusstes Atmen und langsame Bewegungen regulieren den Qi-Fluss im Körper. Qi Gong-Übungen im Alltag wirken entspannend und Stress abbauend und fördern das geistige und körperliche Wohlbefinden.

Leitung Pascale Chanson-de Marion, dipl. Qi-Gong-Lehrerin und Therapeutin SBO-TCM

Dauer jeweils Freitag, 28. Oktober–13. April

36.1 8.30–9.30 Uhr  
36.2 9.45–10.45 Uhr

Kosten 20mal à 1 Std. Fr. 300.-  
Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 3

37

**TALENTE ERKENNEN UND BERUFUNG LEBEN***neu!*

Erhalten Sie Einblick in die modernste Technik der „Psychologischen Handanalyse“ und entdecken Sie dabei die Geheimnisse Ihrer eigenen Hände. Zu Beginn des Workshops erstellen wir dafür Ihre Handabdrücke. In Hand- und Fingerformen und in den Abdrücken zeigen sich Ihre persönlichen Eigenschaften, Stärken und Begabungen. Je besser Sie Ihr eigenes Wesen kennen, desto sinnvoller können Sie Ihre Potentiale einsetzen und Einfluss auf Ihren Lebensweg gewinnen.

Leitung Daniela Maiwald, dipl. Master-Handanalytikerin mit dreijähriger Ausbildung am «International Institute of Handanalysis», zusätzlich ausführliche Weiterbildungen in Kommunikation, Psychologie und Astrologie.

Dauer Samstag, 29. Oktober, 9.00–12.00 Uhr

Kosten 1mal à 3 Std. Fr. 50.-

Ort Quartiertreff, Binzstrasse 10, Zollikerberg, Raum 1

*Mehr Informationen: [www.maiwald-profile.ch](http://www.maiwald-profile.ch)*

38

**ERNÄHRUNGS-WORKSHOP –  
FIT IM BÜROALLTAG***neu!*

Sind Sie manchmal am Morgen antriebslos, müde und ausgepowert, obwohl Sie gut geschlafen haben und meinen, sich gut zu ernähren? Hatten Sie auch schon mal nach dem Mittagessen das Gefühl, sich auf dem Schreibtisch ausruhen zu müssen? In diesem Kurs erhalten Sie kleine Tricks und Tipps, wie Sie sich leistungsfähiger und ausgeruhter fühlen.

Leitung Alexandra Stirnemann, Dipl. Ernährungsberaterin

Dauer Samstag, 5. November, 10.00–12.00 Uhr

Kosten 1mal à 2 Std. Fr. 30.-

Ort Quartiertreff, Binzstrasse 10, Zollikerberg, Raum 1

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

39

**ERNÄHRUNGS-WORKSHOP –  
SPORTERNÄHRUNG***neu!*

Was Sie über Kraft-, Ausdauer- und Gelegetheitssport wissen sollten.

Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit zeichnen gute Sportler aus. Lernen Sie die wichtigen Aspekte einer optimalen Ernährung im heutigen Kraft- und Ausdauersport kennen. Nicht nur Athleten, sondern auch Hobby- und Freizeitsportler können von den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen im Bereich Sporternährung profitieren und dadurch Leistung und Wohlbefinden steigern.

Leitung Alexandra Stirnemann, Dipl. Ernährungsberaterin

Dauer Samstag, 21. Januar, 10.00–12.00 Uhr

Kosten 1mal à 2 Std. Fr. 30.-

Ort Quartiertreff, Binzstrasse 10, Zollikerberg, Raum 1

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

# Lebensfreude und Geselligkeit

## 40 **ÜBERSICHT IM KLEIDERSCHRANK – WENIGER IST MEHR!** *neu!*

Haben Sie Mühe mit der Ordnung im Kleiderschrank? Nach jedem Einkauf wird es noch enger im Schrank - und trotzdem passt kein Kleidungsstück zum andern! Mehr Übersicht dank dem neuen Schranksystem. Zeit und Geld sparen mit raffinierten Kleiderkombinationen. Grundgarderobe, Hilfsmittel und Accessoires. Aussortieren, entsorgen und verstauen. Langfristig die Ordnung halten.

Leitung Susanne Obwegeser, Image Consulting, Farb- und Stilberaterin mit eidg. FA  
Dauer Montag, 31. Oktober, 18.30–20.30 Uhr  
Kosten 1mal à 2 Std. Fr. 34.- (mind. 6 Teilnehmerinnen)  
Ort Quartiertreff, Binzstrasse 10, Zollikerberg, Raum 2

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

## 41 **FOULARD UND SCHAL MIT PFIFF GEBUNDEN**

Foulards und Schals sind wieder top in! In diesem Workshop machen Sie sich mit den vielseitigen Bindetechniken für unterschiedliche Tragevarianten vertraut. Praktische Hilfsmittel wie Ringe und Clips verhelfen Ihnen zu neuen Ideen. Dazu erhalten Sie Tipps zu Pflege und Aufbewahrung der Tücher. Bitte in den Kurs mitbringen: eigene Foulards, Schals und Tücher in allen Grössen.

Leitung Susanne Obwegeser, Image Consulting, Farb- und Stilberaterin mit eidg. FA  
Dauer Donnerstag, 2. Februar, 18.30–21.00 Uhr  
Kosten 1mal à 2 1/2 Std. Fr. 42.- (mind. 6 Teilnehmerinnen)  
Ort Quartiertreff, Binzstrasse 10, Zollikerberg, Sitzungszimmer

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

## 42 **WEINSEMINAR: 2ER-BLINDDEGUSTATIONEN VON SAUVIGNON BLANC BIS ZINFANDEL**

Vergleiche zwischen Alter Welt und Neuer Welt.

Leitung Stephan Herter  
Dauer Mittwoch, 8. Februar, 19.00–21.30 Uhr  
Kosten 1mal à 2 1/2 Std. Fr. 71.-  
Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 2

#### 43 **WEINSEMINAR: SPANIEN – ALTE REGIONEN MIT MODERNEN WEINEN**

Was bringt die neue Gesetzgebung in Spanien?

Leitung Stephan Herter

Dauer Mittwoch, 11. April, 19.00-21.30 Uhr

Kosten 1mal à 2 1/2 Std. Fr. 71.-

Ort Quartiertreff, Binzstr. 10, Zollikerberg, Raum 2

#### 44 **LINE DANCE – SPASS AM TANZEN OHNE TANZPARTNER**

*neu!*

Line Dance wird zu vielen Musikstilen und Rhythmen getanzt: Country, Walzer, Boogie, Twist, Cha-Cha-Cha und Rumba, Pop, Oldies etc. Line Dance spricht den ganzen Menschen und alle Altersgruppen an. Man wird körperlich gefordert und unbewusst werden beide Gehirnhälften trainiert. Tempo und Schwierigkeitsgrad werden dem Können der Tänzerinnen und Tänzer angepasst.

Leitung Yvonne Kohler

Dauer Freitag, 28. Oktober–2. Dezember, 14.30–15.30 Uhr

Kosten 6mal à 1 Std. Fr. 135.-

Ort Geresaal beim Chramschof, Binzstr. 10, Zollikerberg

*Mehr Informationen: [www.tanzschule-yvonne.ch](http://www.tanzschule-yvonne.ch)*

#### 45 **TANZEN – GESELLSCHAFTSTÄNZE FÜR PAARE\***

(Standard und Latin)

Beschwingter Start ins Wochenende.

Leitung Hildegard Bänninger

Dauer jeweils Freitag, 28. Oktober–16. Dezember

**45.1** 18.30–19.30 Uhr Grundkurs, Anfänger

**45.2** 19.30–20.30 Uhr Mittleres Niveau

**45.3** 20.30–21.30 Uhr Fortgeschrittene

Kosten 8mal à 1 Std. Fr. 200.-/Paar

Dauer jeweils Freitag, 13. Januar–13. April

**45.4** 18.30–19.30 Uhr Grundkurs, Anfänger

**45.5** 19.30–20.30 Uhr Mittleres Niveau

**45.6** 20.30–21.30 Uhr Fortgeschrittene

Kosten 11mal à 1 Std. Fr. 275.-/Paar

Ort Geresaal beim Chramschof, Binzstr. 10, Zollikerberg

# Hauswirtschaftliche Fortbildungskurse



**Schule Zollikon** *Die Kurse der Hauswirtschaftlichen Fortbildungsschule (HFS) sind attraktiv und zeitgemäss und vermitteln wichtige Kenntnisse für den Alltag. Sie sind ein Angebot der Schule Zollikon. Diese trägt auch die Kosten für Infrastruktur und Administration. Die Kurse müssen von mindestens 10 Teilnehmenden besucht werden.*

**In den Kochkursen** steht die ausgewogene Ernährung im Zentrum. Daneben haben Genuss, Spass und Freude im Kurs einen sehr hohen Stellenwert. Die Rezepte sind im eigenen Haushalt einfach und unkompliziert nachzukochen.

**In den Modekursen** können Sie Ihre Kreativität voll ausleben. Eine kompetente Fachlehrerin begleitet und unterstützt Sie beim Umsetzen Ihrer Ideen.

## 46 **LIEBHABERKÜCHE – SAISONAL UND DELIKAT\***

Kochkurs für Herren. Für versierte und weniger geübte Köche.

Leitung Elisabeth Holzer  
Dauer jeweils Mittwoch, 26. Oktober–11. April, 9.30–13.30 Uhr  
Kosten 19mal à 4 Std. Fr. 532.- + Kosten für das Essen  
Ort Schulhaus Buechholz B, Buchholzstr.5, Zollikon, Schulküche 1

## 47 **CUCINA ITALIANA\***

Gemeinsam italienisch kochen und geniessen. Mediterrane Düfte und Genüsse verwöhnen Nase und Gaumen und verleiten zum Träumen und Schwelgen.

Leitung Christina Nigg  
Dauer jeweils Mittwoch, 2. November, 18. Januar, 7. März, 18.30–22.00 Uhr  
Kosten 3mal à 3½ Std. Fr. 84.- + Kosten für das Essen  
(ca. Fr. 25.- bis 30.- pro Abend, bitte bar in kleinen Noten und Münzen mitbringen)  
Ort Schulhaus Buechholz B, Buchholzstr. 5, Zollikon, Schulküche 2

## 48 **GUETZLI-VARIATIONEN**

Wiederaufnahme wegen grosser Nachfrage!

Gemeinsam backen wir bekannte und neue Weihnachtsguetzli.  
Bestens geeignet zum Verschenken oder selber Geniessen.

Leitung Christina Nigg  
Dauer Samstag, 3. Dezember, 10.00–14.00 Uhr  
Kosten 1mal à 4 Std. Fr. 32.- + Kosten für das Essen  
(ca. Fr. 25.- bis 30.- bitte bar in kleinen Noten und Münzen mitbringen)  
Ort Schulhaus Buechholz B, Buchholzstr. 5, Zollikon, Schulküche 2

49

**TAPAS UND ANTIPASTI***neu!*

Ob Tapas aus Spanien oder Antipasti aus Italien - beide Gerichte sind immer beliebt. Wir bereiten verschiedene Tapas und Antipasti zu und verwöhnen unser Auge und den Gaumen mit den kleinen Portionen.

Leitung	Christina Nigg
Dauer	Mittwoch, 4. + 11. April, 18.30–22.00 Uhr
Kosten	2mal à 3 1/2 Std. Fr. 56.- + Kosten für das Essen (ca. Fr. 25.- bis 30.-, bitte bar in kleinen Noten und Münzen mitbringen)
Ort	Schulhaus Buechholz B, Buchholzstr. 5, Zollikon, Schulküche 2

50

**GENÄHT WIRD WAS GEFÄLLT\***

Selbst ausgedacht und entworfen, selber genäht. Sie gestalten Ihre Lieblingskleidungsstücke nach individuell gezeichneten oder gekauften Schnittmustern. Overlock-, Cover- und Nähmaschinen stehen zu Ihrer Verfügung. Mit kundiger Unterstützung durch die Fachlehrerin erarbeiten Sie Ihr ganz persönliches Wunschmodell.

Leitung	Simone Quinche Treichler
Dauer	jeweils Mittwoch, 26. Oktober–11. April, 14.00–17.00 Uhr
Kosten	16mal à 3 Std. Fr. 336.-
Kursort	Schulhaus Buechholz B, Buchholzstr. 5, Zollikon, Mehrzweckraum

51

**NÄHEN – SPIELEND LEICHT\***

Sie träumen von Ihrem Wunschmodell? Zusammen erarbeiten wir passende Schnittmuster für Hosen, Jacken und Oberteile oder Jupes auf Ihre Körperform und nähen dann dieses Lieblingsstück. Liegen Flickarbeiten wie zu kürzende Jeanshosen schon länger zum erledigen bereit? Wollen Sie in Ihrer Wohnung neue Farbtupfer mit Kissen oder Vorhängen setzen? Im Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene hilft Ihnen die Fachlehrerin, individuelle Wünsche ganz einfach und unkompliziert zu erfüllen. Nähmaschinen, Cover- und Overlockmaschinen für elastische Stoffe stehen zur Verfügung.

Leitung	Simone Quinche Treichler
Dauer	jeweils Mittwoch, 26. Oktober–11. April, 19.00–22.00 Uhr
Kosten	16mal à 3 Std. Fr. 336.-
Kursort	Schulhaus Buechholz B, Buchholzstr. 5, Zollikon, Mehrzweckraum



## JASSCLUB

Unser Jassclub war ursprünglich als Übungsgelegenheit im Anschluss an die Jasskurse gedacht. Mittlerweile ist daraus ein beliebter Anlass für alle geworden, die gerne Karten spielen und bereit sind, immer noch etwas dazu zu lernen und gelegentlich auch anderen etwas Neues beizubringen. Wegen des grossen Interesses spielen wir neuerdings jeden Freitag von 14.00-16.30 Uhr.

In den Jassclub integriert sind Grund- und Auffrischkurse, jeweils 5mal 2 Std., Fr. 120.-  
Auskunft und Anmeldungen direkt bei der Kursleiterin, Frau Annemarie Reich, Tel. 044 980 60 72.

## NORDIC WALKING

Ca. 1 Stunde gemeinsames Nordic Walken durch Feld und Wald. Sie sind jederzeit herzlich zum Mitmachen eingeladen. Treffpunkt: Montag beim Gerenhaus, Binzstrasse 10, Zollikerberg. Frühling/Sommer 8.15 Uhr, Herbst/Winter 8.30 Uhr, nach Absprache in der Gruppe. Keine Anmeldung erforderlich - wenn Sie zur rechten Zeit am rechten Ort sind, können Sie einfach mitmachen!



# Infos zu den Kursen

## **ANMELDUNGEN/KURSGELD**

Anmeldezeit für Kurse mit Start im Oktober 2011: ab Erscheinen des Kursprogrammes bis Freitag, 30. September 2011. Für Kurse, die zu einem späteren Zeitpunkt beginnen, können Sie sich auch später anmelden, sofern dann noch Plätze frei sind. Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten eine Kursbestätigung mit Einzahlungsschein. Das Kursgeld ist spätestens 30 Tage nach Rechnungsstellung zu bezahlen. Bei späterem Kurseintritt wird der volle Kurspreis verrechnet. Bitte beachten Sie, dass die gesamte Administration ausschliesslich über das Büro des Freizeitdienstes abgewickelt wird. KursleiterInnen stehen nur nach vorheriger Absprache mit dem Leitungsteam für Auskünfte zur Verfügung.

## **PARKIEREN**

Die Parkplätze rund um den Quartiertreff und auf dem Gerenareal stehen ausschliesslich den Besuchern von Freizeitdienst, Bibliothek, Chramschof und Comestibles Weber zur Verfügung. Auf dem gekiesten Platz und auf dem asphaltierten Zugangsweg zum Gebäude werden keine Autos geduldet. Park + Ride ist nicht gestattet. Bitte beachten Sie die amtlichen Anordnungen auf den beiden aufgestellten Tafeln.

## **ABMELDUNG**

Eine Abmeldung ist für uns immer mit administrativem Aufwand und Kosten verbunden.

Abmeldung vor Kursbeginn: Es wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.- erhoben.

Abmeldung nach Kursbeginn: Es werden keine Rückzahlungen gewährt bzw. der gesamte Betrag wird zur Zahlung fällig.

Nicht besuchte Lektionen können nicht nachgeholt werden. Es besteht auch kein Anspruch auf Kursgeldreduktion.

Bei Kursabbruch durch den Teilnehmenden erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes.

Spezielle Bedingungen gelten nur bei Unfall oder Krankheit (Arztzeugnis erforderlich). Es wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.- erhoben.

## **LEHRMITTEL UND KURSMATERIAL**

Diese werden in der Regel mit den Kursleitern separat abgerechnet.

## **TIERE**

Tiere dürfen nicht in die Kurse mitgebracht werden.

## **VERSICHERUNG**

Versicherungsschutz ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Bei gesundheitlichen Bedenken im Zusammenhang mit den Sport- und Bewegungskursen konsultieren Sie bitte vorgängig Ihren Arzt. Der Freizeitdienst lehnt jede Haftung ab.

# Infos zu den Kursen

## WERTSACHEN UND GARDEROBE

Bewahren Sie Ihre Wertsachen/Garderobe sorgfältig auf. Für verlorene oder gestohlene Gegenstände übernimmt der Freizeitdienst keine Haftung.

## DURCHFÜHRUNG DER KURSE

Über die Durchführung entscheidet das Leitungsteam des Freizeitdienstes auf Grund einer definitiven Mindestteilnehmerzahl. Die Kursgelder decken die Kursleiterhonorare. Die Gemeinde Zollikon stellt die Mittel für Infrastruktur, Organisation und Administration.

## AUSWÄRTIGE KURSTEILNEHMER

Sie sind selbstverständlich herzlich willkommen. Bei der ersten Anmeldung im laufenden Kalenderjahr bezahlen Sie eine jährliche Einschreibgebühr von Fr. 15.-. Alle weiteren Kurse des laufenden Jahres können Sie zum Normaltarif besuchen.

## BITTE BEACHTEN SIE:

Im Freizeitdienst Zollikon dauert das Semester vom 24. Oktober 2011 bis 14. April 2012. Die Woche vor den Frühlingsferien ist reserviert für das Nachholen von Lektionen, die von den Kursleiterinnen nicht erteilt werden konnten (unvorhergesehene Ereignisse, Krankheit).

## KEINE KURSE WÄHREND DEN SCHULFERIEN UND AN FEIERTAGEN:

Weihnachtsferien	24. Dezember 2011–8. Januar 2012
Sportferien	11.–26. Februar 2012
Ostern	6.–9. April 2012
Sechseläuten	16. April 2012
Frühlingsferien	23. April–6. Mai 2012

voraussichtlicher Kursbeginn im Frühlings- / Sommersemester: ab Montag, 7. Mai 2012





- 1 Schulhaus Oescher**  
Betreuungshaus  
Rotfluhstrasse, 8702 Zollikon
- 2 Schulhaus Buechholz B**  
Buchholzstrasse 5, 8702 Zollikon
- 3 Küche im Schulhaus Buechholz B**  
Buchholzstrasse 5, 8702 Zollikon  
(Eingang zum Kurslokal am Fussweg  
Buchholzstr.–Pausenplatz)
- 4 Ref. Kirchgemeindehaus Rösslirain**  
Rösslirain 2, 8702 Zollikon
- 5 Turnhalle Schwimmbad Fohrbach**  
Witellikerstrasse 47, 8702 Zollikon



- 6 Quartiertreff**  
Binzstrasse 10, 8125 Zollikoberg
- 7 Geresaal**  
Binzstrasse 10, 8125 Zollikoberg  
(beim Chramschopf)
- 8 Kindergarten Hasenbart**  
Im Hasenbart 19, 8125 Zollikoberg
- 9 Kindergarten Neuacker**  
Neuackerstrasse 29, 8125 Zollikoberg

# Infos und Anmeldung

## **Freizeitdienst Zollikon**

Sekretariat

Quartiertreff / Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Tel. 044 395 34 85

Fax 044 395 38 31

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

Montag-Donnerstag 09.00-11.30/14.00-17.00

Freitag 09.00-11.30/Freitagnachmittag geschlossen

jederzeit auf Anrufbeantworter, Fax oder mail.

**Anmeldezeit** für Kurse mit Start am 24. Oktober 2011

ab Erscheinen des Kursprogramms bis **Freitag, 30. September 2011**