

GEMEINDE ZOLLIKON

Freizeitdienst



## Kursprogramm 2012/1      Mai–Oktober 2012

Liebe Zollikerinnen und Zolliker  
Liebe Interessierte

Wir gehen neue Wege und präsentieren Ihnen unser Kursangebot auf der Webseite der Gemeinde Zollikon: [www.zollikon.ch](http://www.zollikon.ch) > Freizeit > Freizeitdienst.  
Auch diesmal haben wir eine bunte Palette unterschiedlicher Kurse – vom Sprachunterricht über Malen bis hin zu Bewegung – zusammengestellt und freuen uns, wenn das eine oder andere Angebot Ihr Interesse findet.

Anmeldungen bitte an den Freizeitdienst:  
per E-Mail: [freizeitdienst@zollikon.ch](mailto:freizeitdienst@zollikon.ch) oder per Telefon: 044 395 34 85

Renate Diener und Itala Brändli

Freizeitdienst Quartiertreff  
Binzstrasse 10  
8125 Zollikerberg

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
<b>Gestalten: Kurs 1</b> •Aquarellieren	3
<b>Sprachen: Kurse 2–16</b> •Deutsch •Französisch •Englisch •Italienisch •Spanisch	3
<b>Sport und Bewegung: Kurse 17–31</b> •Gymnastik •Rückengymnastik •Körpertraining	6
<b>Für Kinder und Jugendliche: Kurse 32–36</b> •Fechten •Kung Fu • Hip Hop/Streetdance • Sommerferien: Mitmach-Karton-Theater	9
<b>Gesundheit – Wellness – Persönlichkeit: Kurse 37–44</b> •Körpersprache •Hatha Yoga •Qi Gong •Ernährungsworkshop •Psychologische Handanalyse • Selbstverteidigung	12
<b>Lebensfreude und Geselligkeit: Kurse 45–49</b> •Weinseminare • Line Dance •Tanzen	15
<b>Hauswirtschaft: Kurse 50–51</b> •Kochen	17
<b>Infos zu den Kursen</b>	18
<b>Kurslokale</b>	20

## Gestalten

### Freies Malen, Landschaften – Skizze – Komposition – Aquarell

Die Teilnehmer/innen setzen die in der Natur gezeichneten Studien und selbst mitgebrachte 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. Die Kurse eignen sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Malutensilien und Material sind selber mitzubringen.

Kurs Nr.	Beginn/Ende	Tag	Zeit	Anzahl Kurstage	Preis	Ort	Leitung
1.1	07.05.12–18.06.12	Mo	14.00–17.30	5	185 Fr.	Quartiertreff, Raum 2	Heinz Kropf
1.2	10.05.12–21.06.12	Do	14.00–17.30	5	185 Fr.	Quartiertreff, Raum 2	Heinz Kropf
1.3	20.08.12–01.10.12	Mo	14.00–17.30	7	259 Fr.	Quartiertreff, Raum 2	Heinz Kropf
1.4	23.08.12–04.10.12	Do	14.00–17.30	7	259 Fr.	Quartiertreff, Raum 2	Heinz Kropf

## Sprachen

\* = fortlaufende Kurse

### Deutsch als Fremdsprache – Mittelstufe\*

Niveaustufen A1+ bis A2+, (6–8 Teilnehmende)

2	07.05.12–24.09.12	Mo	09.00–10.30	14	252 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Marianne Skrezek
---	-------------------	----	-------------	----	---------	-----------------------	------------------

### Deutsch als Fremdsprache – Grundkurs\*

Anfänger, auch mit Vorkenntnissen, Niveaustufen 0 / A1 bis A1+, (6–8 Teilnehmende)

3	07.05.12–24.09.12	Mo	10.30–12.00	14	252 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Marianne Skrezek
---	-------------------	----	-------------	----	---------	-----------------------	------------------

### Deutsch als Fremdsprache – Mittelstufe\*

Niveaustufen A2 bis B1 (6–8 Teilnehmende)

4	10.05.12–27.09.12	Do	9.00–11.00	15	360 Fr.	Quartiertreff, Raum 2	Marianne Skrezek
---	-------------------	----	------------	----	---------	-----------------------	------------------

### Conversation Française – Fortgeschrittene\*

Kurs Nr.	Beginn/Ende	Tag	Zeit	Anzahl Kurstage	Preis	Ort	Leitung
5	08.05.12–25.09.12	Di	9.00–11.00	16	320 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Françoise Aydin

### English – Intermediate Level\*

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

6	08.05.12–25.09.12	Di	9.30–11.00	15	225 Fr.	Quartiertreff, Raum 2	Annabel Bühler
---	-------------------	----	------------	----	---------	-----------------------	----------------

### English – Intermediate Level\*

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

7	10.05.12–27.09.12	Do	9.30–11.00	14	210 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Annabel Bühler
---	-------------------	----	------------	----	---------	-----------------------	----------------

### English – Advanced Level\*

8	08.05.12–25.09.12	Di	13.30–15.00	15	225 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Annabel Bühler
---	-------------------	----	-------------	----	---------	-----------------------	----------------

### Italiano – Pre-Intermedio \*

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

9	07.05.12–24.09.12	Mo	13.45–15.45	12	240 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Sandra Lazzeri
---	-------------------	----	-------------	----	---------	-----------------------	----------------

### Conversazione e letture italiane\*

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

10	07.05.12–24.09.12	Mo	16.00–18.00	8	160 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Sandra Lazzeri
----	-------------------	----	-------------	---	---------	-----------------------	----------------

**Italiano – Intermedio\***

Für Teilnehmende mit guten Kenntnissen.

Kurs Nr.	Beginn/Ende	Tag	Zeit	Anzahl Kurstage	Preis	Ort	Leitung
11	07.05.12–24.09.12	Mo	18.45–20.15	8	120 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Sandra Lazzeri

**Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger NEU!**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

12	09.05.12–26.09.12	Mi	17.30–19.30	13	260 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Sandra Lazzeri
----	-------------------	----	-------------	----	---------	-----------------------	----------------

**Español – Nivel avanzado\***

Lehrbuch «Caminos 3»

13	08.05.12–25.09.12	Di	14.00–16.00	14	280 Fr.	Schulhaus Oescher Zollikon, Betreuungshaus	Elizabeth Tognella
----	-------------------	----	-------------	----	---------	---	--------------------

**Español – Nivel superior\***

Conversación – lectura – y mucho más

14	09.05.12–26.09.12	Mi	9.00–11.00	14	280 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Elizabeth Tognella
----	-------------------	----	------------	----	---------	-----------------------	--------------------

**Español über Mittag\***

Vorkenntnisse erforderlich

15	09.05.12–26.09.12	Mi	11.45–13.15	14	210 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Elizabeth Tognella
----	-------------------	----	-------------	----	---------	-----------------------	--------------------

**Español divertido y dinámico\***

Lehrbuch «Caminos 3»

16	10.05.12–27.09.12	Do	18.30–20.30	13	260 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Elizabeth Tognella
----	-------------------	----	-------------	----	---------	-----------------------	--------------------

## Sport und Bewegung

\* = fortlaufende Kurse

### 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.

#### **Bitte unbedingt beachten: Pilates als Gruppentraining eignet sich nicht**

- während der Schwangerschaft
- direkt nach einer Geburt ohne abgeschlossene Rückbildung

#### **eignet sich nur bedingt und nach Absprache mit Ihrem Arzt**

- bei Rückenproblemen

Kurs Nr.	Beginn/Ende	Tag	Zeit	Anzahl Kurstage	Preis	Ort	Leitung
17	07.05.12–17.09.12	Mo	18.45–19.45	13	169 Fr.	Gymnastikraum Kindergarten Neuacker Zollikerberg	Karin Fischer (Vertretung für Nadja Gremli)
18	08.05.12–25.09.12	Di	17.15–18.15	16	208 Fr.	Quartiertreff, Raum 3	Alexandra Stirnemann
19	08.05.12–25.09.12	Di	18.20–19.20	16	208 Fr.	Quartiertreff, Raum 3	Ariela Sarbacher
20	08.05.12–25.09.12	Di	19.30–20.30	16	208 Fr.	Quartiertreff, Raum 3	Ariela Sarbacher
21	10.05.12–27.09.12	Do	9.00–10.00	15	195 Fr.	Quartiertreff, Raum 3	Ariela Sarbacher

### **Pilates für Frauen und Männer ab 60 Jahren NEU!**

Sorgfältiges Aufbautraining nach der Pilates-Methode mit zusätzlichen Tai Chi-Übungen zur Sturzprophylaxe

22	10.05.12–27.09.12	Do	10.15–11.15	15	195 Fr.	Quartiertreff, Raum 3	Ariela Sarbacher
----	-------------------	----	-------------	----	---------	-----------------------	------------------

### Pilates am Donnerstag über Mittag\*

Kurs Nr.	Beginn/Ende	Tag	Zeit	Anzahl Kurstage	Preis	Ort	Leitung
23	10.05.12–27.09.12	Do	12.45–13.45	15	195 Fr.	Geresaal, Zollikerberg	Alexandra Stirnemann

### Morgen-Gymnastik für Frauen\*

Ein guter Start in die neue Woche!

24	07.05.12–24.09.12	Mo	8.45–9.45	14	182 Fr.	Geresaal, Zollikerberg	Hildegard Bänninger
----	-------------------	----	-----------	----	---------	------------------------	---------------------

### Morgen-Gymnastik für Frauen\*

Mit Elan und Spass trainieren Sie Kraft und Koordination.

25.1	08.05.12–25.09.12	Di	8.45–9.45	16	208 Fr.	Ref. Kirchgemeindehaus, Zollikon	Hildegard Bänninger
25.2	08.05.12–25.09.12	Di	9.45–10.45	16	208 Fr.	Ref. Kirchgemeindehaus, Zollikon	Hildegard Bänninger

### Gymnastik – Bodyfit\*

Formen und Kräftigen des Körpers durch gezieltes Training und Stretching.

26	08.05.12–18.09.12	Di	8.20–9.20	15	195 Fr.	Geresaal, Zollikerberg	Marion Chuard
----	-------------------	----	-----------	----	---------	------------------------	---------------

### 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. Kursleitung: Evelyne Oberti, Power Yoga Instruktorin/Dipl. Ernährungs Coach. *Mehr Informationen: [www.eatandcare.ch](http://www.eatandcare.ch)*

27	08.05.12–25.09.12	Di	9.30–10.30	15	195 Fr.	Geresaal, Zollikerberg	Evelyne Oberti
----	-------------------	----	------------	----	---------	------------------------	----------------

### Bodytoning\*

Gezielte und ausdauernde Stärkung der einzelnen Muskelpartien, besonders der Problemzonen Bauch, Beine, Po. Sie straffen und formen Ihren Körper, Kräftigen ihn und verbessern Ihre Haltung.

Kurs Nr.	Beginn/Ende	Tag	Zeit	Anzahl Kurstage	Preis	Ort	Leitung
28	09.05.12–26.09.12	Mi	10.15–11.15	16	208 Fr.	Geresaal, Zollikerberg	Alexandra Stirnemann

### Präventive Rückengymnastik\*

29	09.05.12–19.09.12	Mi	18.50–19.50	14	182 Fr.	Geresaal, Zollikerberg	Marion Chuard
----	-------------------	----	-------------	----	---------	------------------------	---------------

### Power Yoga\*

Ganzheitliches und effizientes Training. Dynamische, kräftigende und lockernde Übungen fördern den Energiefluss und lösen Blockaden. Es entsteht mentale Ruhe und innere Balance. Kursleitung: Evelyne Oberti, Power Yoga Instruktoren/Dipl. Ernährungs Coach. *Mehr Informationen: [www.eatandcare.ch](http://www.eatandcare.ch)*

30	10.05.12–27.09.12	Do	8.45–9.45	15	195 Fr.	Geresaal Zollikerberg	Evelyne Oberti
----	-------------------	----	-----------	----	---------	-----------------------	----------------

### Gymnastik – Vital-Fit\*

Gesundheitstraining. Kursleitung: Evelyne Oberti, Power Yoga Instruktoren/Dipl. Ernährungs Coach  
*Mehr Informationen: [www.eatandcare.ch](http://www.eatandcare.ch)*

31	10.05.12–27.09.12	Do	10.00–11.00	15	195 Fr.	Geresaal Zollikerberg	Evelyne Oberti
----	-------------------	----	-------------	----	---------	-----------------------	----------------

## Für Kinder und Jugendliche

\* = fortlaufende Kurse

*In den Sportkursen Fechten und Kung Fu können Kinder ab der 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 Niveaustufen ein.*

### Fechten \*

Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kurs Nr.	Beginn/Ende	Tag	Zeit	Anzahl Kurstage	Preis	Ort	Leitung
<b>32.1</b> Anfänger/ mittleres Niveau	07.05.12–24.09.12	Mo	17.00–18.30	14	273 Fr.	Turnhalle Schwimmbad Fohrbach Zollikon	René Bühler
<b>32.2</b> Fortge- schrittene	07.05.12–24.09.12	Mo	18.30–20.00	14	273 Fr.	Turnhalle Schwimmbad Fohrbach Zollikon	René Bühler
<b>32.3</b> Anfänger/ mittleres Niveau	11.05.12–28.09.12	Fr	17.00–18.30	14	273 Fr.	Turnhalle Schwimmbad Fohrbach Zollikon	René Bühler
<b>32.4</b> Fortge- schrittene	11.05.12–28.09.12	Fr	18.30–20.00	14	273 Fr.	Turnhalle Schwimmbad Fohrbach Zollikon	René Bühler

**Judo\***

Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kurs Nr.	Beginn/Ende	Tag	Zeit	Anzahl Kurstage	Preis	Ort	Leitung
<b>33.1</b> Anfänger/ mittleres Niveau	07.05.12–24.09.12	Mo	17.00–18.00	14	154 Fr.	Quartiertreff, Raum 3	Gérard Moret
<b>33.2</b> Fortge- schrittene	07.05.12–24.09.12	Mo	18.00–19.00	14	154 Fr.	Quartiertreff, Raum 3	Gérard Moret

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

<b>34</b>	24.05.12–27.09.2012	Do	18.30–19.30	14	154 Fr.	Quartiertreff, Raum 3	Tamara Scarabelli
-----------	---------------------	----	-------------	----	---------	-----------------------	-------------------

**Hip Hop-/Streetdance für Jugendliche von 9–13 Jahren\***

Hast du Freude an Musik und Bewegung? Dann wird dieser Kurs das ultimative Erlebnis!

Erlerne von Profis einige coole „dance moves“, wie ihr sie aus Musikclips kennt. Koordination, Rhythmus und Konzentration werden mit viel Spass an junge Talente weiter gegeben. (6–10 Teilnehmende) Kursleitung: Tania Zinerco, Serena Quagliarelli, Junior Henry Monsanto, Colombo Dance Factory

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

<b>35</b>	09.05.12–26.09.12	Mi	16.45–17.45	16	268 Fr.	Quartiertreff, Raum 3	Tania Zinerco, Serena Quagliarelli, Junior Henry Monsanto
-----------	-------------------	----	-------------	----	---------	-----------------------	---

**Mitmach-Karton-Theater****Ein Sommerferien-Angebot für Kinder ab 2. Kindergarten bis 4. Primarklasse**

Unter Anleitung tauchen die Kinder ein in eine Geschichte, schlüpfen in verschiedene Rollen, entdecken die Schauplätze der Geschichte und machen daraus ein eigenes Theater. Bühnenbild und Figuren aus Karton werden erschaffen, mit Geräuschen und Klängen entsteht die richtige Atmosphäre und am Ende der Woche wird das Theaterstück dem werten Publikum vorgeführt. (mind. 15 Teilnehmende) Kursleitung: Isabel Rohner, Bildende Künstlerin und Grit Röser, Theaterpädagogin

*Bitte selber mitbringen: Picknick für das Mittagessen*

*Theateraufführung für Familie und Freunde der Kinder: Freitag, 20. Juli, 15.00 Uhr*

<b>Kurs Nr.</b>	<b>Beginn/Ende</b>	<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Anzahl Kurstage</b>	<b>Preis</b>	<b>Ort</b>	<b>Leitung</b>
36	16.07.12–20.07.12	Mo–Fr	10.00–15.30	5	320 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Isabel Rohner und Grit Röser

## Gesundheit – Wellness – Persönlichkeit

\* = fortlaufende Kurse

### Souveränes und selbstsicheres Auftreten

Sie sind eingeladen – was sollen Sie anziehen? Sie dürfen vor mehreren Leuten sprechen – wie stehen Sie kompetent vor Ihrem Publikum? Sie sind zu einem Geschäftsessen in einem edlen Lokal eingeladen – was müssen Sie beachten? Sie haben Ihr erstes Date – was ist wichtig? Sie gehen sich vorstellen – worauf müssen Sie achten, um die Stelle zu erhalten?

Solche Situationen sind Ihnen bekannt? Und Sie möchten diese in Zukunft mit Leichtigkeit meistern? Im Kurs bekommen Sie Tipps und haben Gelegenheit zum Üben. (mind. 6 Teilnehmende) Kursleitung: Susanne Zumbühl Imageberaterin und -trainerin

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

Kurs Nr.	Beginn/Ende	Tag	Zeit	Anzahl Kurstage	Preis	Ort	Leitung
37	11.09.12+25.09.12	Di	19.00–21.00	2	70 Fr.	Quartiertreff, Raum 2	Susanne Zumbühl

### 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. Kursleitung: Margit Markwalder, dipl. Yogalehrerin  
BDY/EYU/SYG

38.1 Geübte	07.05.12–24.09.12	Mo	18.10–19.40	14	316 Fr.	Gymnastikraum Kindergarten Hasenbart, Zollikerberg	Margit Markwalder
38.2 Geübte	07.05.12–24.09.12	Mo	19.50–21.20	14	316 Fr.	Gymnastikraum Kindergarten Hasenbart, Zollikerberg	Margit Markwalder
38.3 Fortge- schrittene	10.05.12–27.09.12	Do	18.10–19.40	15	338 Fr.	Gymnastikraum Kindergarten Hasenbart, Zollikerberg	Margit Markwalder
38.4 Basiskurs 2 für neu Eintreten- de	10.05.12–27.09.12	Do	19.50–21.20	15	338 Fr.	Gymnastikraum Kindergarten Hasenbart, Zollikerberg	Margit Markwalder

### 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.

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

Kurs Nr.	Beginn/Ende	Tag	Zeit	Anzahl Kurstage	Preis	Ort	Leitung
39	11.05.12–28.09.12	Fr	9.00–10.00	15	225 Fr.	Quartiertreff, Raum 3	Pascale Chanson-de Marion

### Selbstverteidigungs-Workshop für Frauen

**Sie wissen, dass Sie sich erfolgreich wehren können! Dadurch strahlen Sie Selbstvertrauen und Stärke aus!**

Sie lernen, reale Gefahrensituationen zu erkennen und möglichst Frühzeitig zu entschärfen, Grenzen zu setzen mit klarer Körperhaltung, verbalem Ausdruck und einfachen, sehr effizienten Techniken zur körperlichen Verteidigung. Erfahren Sie im Training mit dem Trainer im Schutzanzug, dass Sie viel stärker sind als Sie denken! (mind. 8 Teilnehmerinnen) Kursleitung: Jolanda Tenger, Pallas-Selbstverteidigungstrainerin.

*Mehr Informationen: [www.jt-selbstverteidigung.ch](http://www.jt-selbstverteidigung.ch)*

40	12.05.12–13.05.12	Sa & So	9.00–16.00	2	300 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Jolanda Tenger
----	-------------------	---------	------------	---	---------	-----------------------	----------------

### Berufung finden

Sie erhalten Einblick in die modernste Technik der „Psychologischen Handanalyse“ und entdecken dabei die Geheimnisse Ihrer eigenen Hände. Ihre Fingerabdrücke sind bereits vor der Geburt vorhanden und bleiben ein Leben lang unverändert. In der „Psychologischen Handanalyse“ werden diese in einzigartiger Weise aufgeschlüsselt und enthüllen Ihre persönliche Bestimmung, Ihren Lebensplan und Lebenszweck sowie Ihre individuellen Herausforderungen und Lernaufgaben. Kursleitung: Daniela Maiwald, dipl. Master-Handanalytikerin mit dreijähriger Ausbildung am „International Institute of Handanalysis“, zusätzlich ausführliche Weiterbildungen in Kommunikation, Psychologie und Astrologie. *Mehr Informationen: [www.maiwald-profile.ch](http://www.maiwald-profile.ch)*

41	12.05.12	Sa	9.00–12.00	1	50 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Daniela Maiwald
----	----------	----	------------	---	--------	-----------------------	-----------------

### Talente erkennen – Begabungen entdecken

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

Kursleitung: Daniela Maiwald, dipl. Master-Handanalytikerin mit dreijähriger Ausbildung am „International Institute of Handanalysis“, zusätzlich ausführliche Weiterbildungen in Kommunikation, Psychologie und Astrologie.

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

Kurs Nr.	Beginn/Ende	Tag	Zeit	Anzahl Kurstage	Preis	Ort	Leitung
42	09.06.12	Sa	9.00–12.00	1	50 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Daniela Maiwald

### Was wir wirklich essen – Ernährungsworkshop

**NEU!**

E-Nummern, Zusatzstoffe, Glutamat (Geschmacksverstärker) und Co. Kursleitung: Alexandra Stirnemann, dipl. Ernährungsberaterin.

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

43	23.06.12	Sa	10.00–12.00	1	38 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Alexandra Stirnemann
----	----------	----	-------------	---	--------	-----------------------	----------------------

### Säure-/Basen-Haushalt, oftmals unterschätzt – Ernährungsworkshop

Wir essen nicht nur zu viel, zu fett und zu süß, wir essen auch zu sauer!

Die Folgen einer chronischen Übersäuerung des Körpers sind viele Krankheiten, das Stagnieren des Gewichts oder Gewichtszunahme. Das ausgeglichene Verhältnis zwischen Säuren und Basen ist die Voraussetzung für gute Körperfunktionen, Kraft, Rekonvaleszenz nach Krankheit und gesundes Körpergewicht.

Fazit: „Weniger Medikamente dank Basen.“ Kursleitung: Alexandra Stirnemann, Dipl. Ernährungsberaterin. Mehr Informationen: [www.vitaltrainer.ch](http://www.vitaltrainer.ch)

44	01.09.12	Sa	10.00–12.00	1	38 Fr.	Quartiertreff, Raum 1	Alexandra Stirnemann
----	----------	----	-------------	---	--------	-----------------------	----------------------

## Lebensfreude und Geselligkeit

\* = fortlaufende Kurse

### Weinseminar: Tessin – die grosse Liebe

Kurs Nr.	Beginn/Ende	Tag	Zeit	Anzahl Kurstage	Preis	Ort	Leitung
45	20.06.12	Mi	19.00–21.30	1	72 Fr.	Quartiertreff, Raum 2	Stephan Herter

### Weinseminar: Blauburgunder wiederentdeckt aus aller Welt

46	11.07.12	Mi	19.00–21.30	1	72 Fr.	Quartiertreff, Raum 2	Stephan Herter
----	----------	----	-------------	---	--------	-----------------------	----------------

### Weinseminar: Meine neuen Entdeckungen– Überraschungen aus Herters Weinkeller

47	03.10.12	Mi	19.00–21.30	1	72 Fr.	Quartiertreff, Raum 2	Stephan Herter
----	----------	----	-------------	---	--------	-----------------------	----------------

### Line Dance – Spass am Tanzen ohne Tanzpartner

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.

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

48.1	11.05.12–06.06.12	Fr	14.30–15.30	8	160 Fr.	Geresaal Zollikerberg	Yvonne Kohler
48.2	24.08.12–28.09.12	Fr	14.30–15.30	8	160 Fr.	Geresaal Zollikerberg	Yvonne Kohler

**Tanzen – Gesellschaftstänze für Paare \***

(Standard und Latin)

Beschwingter Start ins Wochenende.

<b>Kurs Nr.</b>	<b>Beginn/Ende</b>	<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Anzahl Kurstage</b>	<b>Preis</b>	<b>Ort</b>	<b>Leitung</b>
<b>49.1</b> Grundkurs, Anfänger	11.05.12–06.06.12	Fr	18.30–19.30	8	200 Fr./Paar	Geresaal Zollikerberg	Hildegard Bänninger
<b>49.2</b> Mittleres Niveau	11.05.12–06.06.12	Fr	19.30–20.30	8	200 Fr./Paar	Geresaal Zollikerberg	Hildegard Bänninger
<b>49.3</b> Fortgeschrittene	11.05.12–06.06.12	Fr	20.30–21.30	8	200 Fr./Paar	Geresaal Zollikerberg	Hildegard Bänninger
<b>49.4</b> Grundkurs, Anfänger	24.08.12–28.09.12	Fr	18.30–19.30	6	200 Fr./Paar	Geresaal Zollikerberg	Hildegard Bänninger
<b>49.5</b> Mittleres Niveau	24.08.12–28.09.12	Fr	19.30–20.30	6	200 Fr./Paar	Geresaal Zollikerberg	Hildegard Bänninger
<b>49.6</b> Fortgeschrittene	24.08.12–28.09.12	Fr	20.30–21.30	6	200 Fr./Paar	Geresaal Zollikerberg	Hildegard Bänninger

## Hauswirtschaft

\* = fortlaufende Kurse

### Liebhaberküche – saisonal und delikat \*

Kochkurs für Herren. Für versierte und weniger geübte Köche.

Kurs Nr.	Beginn/Ende	Tag	Zeit	Anzahl Kurstage	Preis	Ort	Leitung
50	09.05.12–26.09.12	Mi	9.30–13.30	15	540 Fr.+ Kosten für das Essen	Schulhaus Buechholz B, Zollikon Schulküche 1	Elisabeth Holzer

### Cucina italiana \*

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

*(Kosten für das Essen ca. Fr. 25. – bis 30. – pro Abend, bitte bar in kleinen Noten und Münzen mitbringen)*

51	23.05.12, 20.06.12, 29.08.12	Mi	18.30–22.00	3	95 Fr. + Kosten für das Essen	Schulhaus Buechholz B, Zollikon Schulküche 2	Christina Luginbühl
----	------------------------------------	----	-------------	---	--	---	---------------------

## **Infos zu den Kursen**

### **Anmeldungen/Kursgeld**

Anmeldezeit für Kurse mit Start im Mai 2012:

ab Erscheinen des Kursprogrammes bis Freitag, 13. April 2012. 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. Es können nur ganze Kurse gebucht werden. 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 30 Franken 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 30 Franken 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.

### **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 15 Franken. Alle weiteren Kurse des laufenden Jahres können Sie zum Normaltarif besuchen.

### **Bitte beachten Sie:**

Im Freizeitdienst Zollikon dauert das Semester vom 7. Mai bis zum 28. September 2012.

Die Woche vor den Herbstferien 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:**

Auffahrtsferien 17.–20. Mai

Pfingsten 26.–28. Mai

Sommerferien 14. Juli – 20. August (inkl. Zolliker Chilbimontag)

Herbstferien 6.–21. Oktober

voraussichtlicher Kursbeginn im Herbst-/Wintersemester: ab Montag, 22. Oktober 2012

## Kurslokale

### Zollikon

- Schulhaus Oescher, Betreuungshaus, Rotfluhstrasse, 8702 Zollikon
- Schulhaus Buechholz B, Buchholzstrasse 5, 8702 Zollikon
- Küche im Schulhaus Buechholz B, Buchholzstrasse 5, 8702 Zollikon (Eingang zum Kurslokal am Fussweg Buchholzstrasse–Pausenplatz)
- Ref. Kirchgemeindehaus Rösslirain, Rösslirain 2, 8702 Zollikon
- Turnhalle Schwimmbad Fohrbach, Witellikerstrasse 47, 8702 Zollikon (keine direkte Zufahrt möglich, Parkplatz bei der Allmend Zollikon)

### Zollikerberg

- Quartiertreff, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
- Geresaal, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg (beim Chramschoopf)
- Kindergarten Hasenbart, Im Hasenbart 19, 8125 Zollikerberg
- Kindergarten Neuacker, Neuackerstrasse 29, 8125 Zollikerberg

### Infos und Anmeldung

Freizeitdienst Zollikon

Sekretariat

Quartiertreff / Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Tel. 044 395 34 85

Fax 044 395 38 31

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 7. Mai 2012

ab Erscheinen des Kursprogramms bis **Freitag, 13. April 2012**

© Freizeitdienst Zollikon