



Gemeinde Zollikon

Kursprogramm

Sommersemester 2025

Mai – Oktober 2025



Inhaltsverzeichnis Kursprogramm Sommersemester 2025

Sprachen	4
Kinder und Jugendliche	9
Sport und Bewegung	13
Gestalten	26
Lebensfreude und Geselligkeit	27
Teilnahmebedingungen	34
Kurslokale/Anmeldung	35



Gemeinsam statt einsam

sfs SENIOREN FÜR SENIOREN
ZOLLIKON/ZOLLIKERBERG

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

Unsere Veranstaltungen sind beliebt: Mittagstisch, Spieltreff, offenes Singen, Computeria-Stammtisch, Pétanque und mehr. Machen Sie mit bei «Generationen im Klassenzimmer», begleiten Sie Kinder und unterstützen Sie Lehrpersonen.

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

Interessiert? Erfahren Sie mehr auf www.sfs-zollikon.ch oder 079 680 36 95. Wir freuen uns auf Sie.

Sehr geehrte Damen und Herren

Mit Freude präsentieren wir Ihnen das neue Kursprogramm für das Sommersemester 2025 des Freizeitdienstes der Gemeinde Zollikon.

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

- Schweizerdeutsch für Anfänger/innen; Freitagnachmittag; Kursleitung: Jacqueline Fritschi
- Deutsch als Fremdsprache Niveau B2; Dienstagvormittag, Kursleitung: Marianne Skrezek
- Italiano Anfänger/innen; Mittwohabend; Kursleitung: Sonia Cañas Malet
- Español Anfänger/innen; Donnerstagnachmittag, Kursleitung: Jacqueline Fritschi
- Yoga Flow Mittwoch; Mittwochvormittag, Kursleitung: Evelyne Oberti
- Gesund atmen, gesund schlafen, gesund bleiben: Montagvormittag, Kursleitung: Judith Fässler
- HIIT Freitag früh; Freitagvormittag, Kursleitung: Linda Morf
- Outdoor Bootcamp; Mittwohabend, Kursleitung: Linda Morf
- «Yogalates» spät; Freitagvormittag; Kursleitung: Silvana Suárez Cedeño
- Mental stark leben; Montag- oder Dienstagabend, Kursleitung: Christine Lang
- Von Hitzewellen zu Harmonie; Dienstag- oder Mittwohabend, Kursleitung: Manuela Maass
- Die Macht der Nahrung; Dienstag- oder Mittwohabend, Kursleitung: Manuela Maass

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

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

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

Selbstverständlich sind auch Kursteilnehmende mit Wohnsitz ausserhalb von Zollikon herzlich willkommen.

Bezüger/innen von Zusatzleistungen haben die Möglichkeit, einen Rabatt von 50% zu beantragen. Dessen Beantragung erwähnen Sie bitte bei der Online-Anmeldung im Bemerkungsfeld oder Sie melden sich dafür schriftlich beim Sekretariat des Freizeitdienstes.

FREIZEITDIENST
GEMEINDE ZOLLIKON

Abteilung Gesellschaft
Bergstrasse 10, 8702 Zollikon

KURSPROGRAMM | Mai bis Oktober 2025

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

**A1.1 Schweizerdeutsch - Züritütsch Anfänger/innen Fr. 371.25**

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

Lernen sie den Dialekt ihrer Region kennen und entdecken sie die Kultur sowie die Gepflogenheiten der Deutschschweizer/innen. So erweitern sie ihr Verständnis des schweizerdeutschen Umfelds und stärken ihre Sicherheit im Alltag.

Kursleitung: Jacqueline Fritschi Bosshard
Kurstermine: 15-mal, ab Freitag, 9. Mai 2025 - 26. September 2025, 13.30 - 15.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Lehrmittel "Schweizerdeutsch leicht gemacht - Grammatikbuch - Verena Schorn" (978-3-347-37087-6) und "Schweizerdeutsch leicht gemacht - Aufgabenband 1 - Verena Schorn" (978-3-347-89117-3) müssen selbst besorgt werden.

A1.2 Schweizerdeutsch - Züritütsch Fortgeschrittene Fr. 371.25

Einstieg in laufenden Kurs

Zielgruppe: Personen mit guten bis sehr guten Deutschkenntnissen und Grundkenntnissen in Schweizerdeutsch.

Vertiefen sie ihre Schweizerdeutsch-Kenntnisse und lernen sie weitere Facetten des Dialekts ihrer Region, der Kultur und den Gepflogenheiten der Deutschschweizer/innen kennen.

Kursleitung: Jacqueline Fritschi Bosshard
Kurstermine: 15-mal, ab Freitag, 9. Mai 2025 - 26. September 2025, 9.00 - 10.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Lehrmittel "Züritütsch Schweizerdeutsch", 4. Auflage, ist nur in elektronischer Form erhältlich und muss selbst besorgt werden. (siehe Verlagsseite: www.schweizer-deutsch.ch). Digitale Geräte können im Kurs benutzt werden.

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

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

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

Kursleitung: Marianne Skrezek
Kurstermine: 16-mal, ab Dienstag, 6. Mai 2025 - 23. September 2025, 8.30 - 10.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.
Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 528.00. Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.



A - Sprachen

A2.2

Deutsch als Fremdsprache - Niveau A2

Fr. 693.00

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

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

Kursleitung: Marianne Skrezek

Kurstermine: 15-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 25. September 2025, 11.45 - 13.45 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

Bemerkungen: Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.
Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 495.00.
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.



A3.1

Deutsch als Fremdsprache - Niveau B1

Fr. 693.00

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

"Wer A sagt, muss auch B sagen!" Stabilisieren und erweitern sie ihr Deutsch für ein Leben in der Schweiz, z.B. fürs Goethe-Zertifikat oder den Einbürgerungstest.

Kursleitung: Marianne Skrezek

Kurstermine: 15-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 25. September 2025, 9.00 - 11.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

Bemerkungen: Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.
Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 495.00.
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.



A3.2

Deutsch als Fremdsprache - Niveau B2

Fr. 739.20

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

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

Kursleitung: Marianne Skrezek

Kurstermine: 16-mal, ab Dienstag, 6. Mai 2025 - 23. September 2025, 10.45 - 12.45 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

Bemerkungen: Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.
Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 528.00.
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.



A - Sprachen

A3.3

Deutsch als Fremdsprache - Niveau C1

Fr. 739.20

Nur Mut mit Deutsch! C1 ist Klasse.

Kursleitung: Marianne Skrezek
Kurstermine: 16-mal, ab Mittwoch, 7. Mai 2025 - 24. September 2025, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Preis für Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden.
Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 528.00.
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.



A4.1

English - Intermediate

Fr. 321.75

Level B1

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

Kursleitung: Annabel Bühler
Kurstermine: 13-mal, ab Dienstag, 6. Mai 2025 - 16. September 2025, 15.30 - 17.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Information on course material will be provided during the course.
Kein Kurs am: 27.05.2025 und 10.06.2025

A4.2

English - Upper Intermediate

Fr. 321.75

Level B2

Before signing up for the course, please contact the office who will put you in touch with the teacher to assess if you are at the right level.
In class we read and listen to different short texts drawn from newspapers, coursebooks, BBC news and interviews as well as this we practice the vocabulary in various speaking tasks. In addition, we cover specific grammar points occurring at this level.

Kursleitung: Annabel Bühler
Kurstermine: 13-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 18. September 2025, 9.30 - 11.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Information on course material will be provided during the course.
Kein Kurs am: 12.06.2025

A - Sprachen

A4.3

English - Advanced

Fr. 321.75

Level C1

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

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

Kursleitung: Annabel Bühler
Kurstermine: 13-mal, ab Dienstag, 6. Mai 2025 - 16. September 2025, 13.30 - 15.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Information on course material will be provided during the course.
Kein Kurs am: 27.05.2025 und 10.06.2025

A5.1

Italiano - Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

neu

Fr. 396.00

Livello A1 (1. Teil von A1)

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

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 16-mal, ab Mittwoch, 7. Mai 2025 - 24. September 2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Lehrmittel "Allegro nuovo A1" muss selbst besorgt werden.

A5.2

Italiano - Anfänger/innen mit Grundkenntnissen

Fr. 371.25

Livello A2 (2. Teil von A2)

Eine neue Sprache und ein wunderbares Land entdecken.

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 15-mal, ab Montag, 5. Mai 2025 - 22. September 2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Lehrmittel "Allegro nuovo A2" muss selbst besorgt werden.

A - Sprachen

A5.3 Italiano - mit Kenntnissen Livello A2+/B1 Fr. 371.25

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

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 15-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 25. September 2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Lehrmittel wird nach dem ersten Kurstag mitgeteilt.

A5.4 Italiano - mit guten Kenntnissen Livello B1+ Fr. 371.25

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

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 15-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 25. September 2025, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Lehrmittel wird nach dem ersten Kurstag mitgeteilt.

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

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

Kursleitung: Tiziana Burlando Sambolino
Kurstermine: 8-mal, ab Montag, 5. Mai 2025 - 15. September 2025, 15.30 - 17.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: *Durchführung am: 05.05. / 19.05. / 02.06. / 16.09. /
30.06. / 18.08. / 01.09. / 15.09.2025

A - Sprachen



A6.1 **Español - Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse** **Fr. 371.25** Nivel A1

Ob für den Beruf, die Ferien, die Familie oder Freunde – es gibt viele Gründe, Spanisch zu lernen! In diesem Kurs erwerben sie die Grundlagen der spanischen Sprache und entdecken dabei deren Vielfalt. Gleichzeitig erhalten sie spannende Einblicke in die Kultur, Traditionen und Lebensweise in Spanien und Lateinamerika. Lassen sie sich inspirieren und starten sie ihre Sprachreise! ¡Nos vemos pronto!

Kursleitung: Jacqueline Fritschi Bosshard
Kurstermine: 15-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 25. September 2025, 13.30 - 15.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Sitzungszimmer, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Lehrmittel "Con gusto nuevo A1" (ISBN 978-3-12-514671-6) muss selbst besorgt werden.

A6.2 **Español - Nivel A2** **Fr. 371.25** Einstieg in laufenden Kurs

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

Kursleitung: Jacqueline Fritschi Bosshard
Kurstermine: 15-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 25. September 2025, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Lehrmittel "Con gusto nuevo A2", Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, muss selbst besorgt werden.

B - Kinder und Jugendliche

B1.1 **Fechten - Anfänger/innen** **Fr. 289.10** Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursleitung: René Bühler
Kurstermine: 14-mal, ab Montag, 5. Mai 2025 - 22. September 2025, 17.30 - 18.45 Uhr
Ort: Alte Turnhalle Rüterwis, Schulweg 6, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Es wird eine Warteliste geführt.
Die Fechttausrüstung ist nicht im Kurspreis inbegriffen.
Zur ersten Lektion im Trainingsanzug erscheinen. Wegen Verletzungsgefahr keinen Schmuck/Uhr während des Trainings tragen.
Kein Kurs am: 07.07.2025

B - Kinder und Jugendliche

B1.2 **Fechten - Fortgeschrittene** **Fr. 289.10**

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung: René Bühler
Kurstermine: 14-mal, ab Montag, 5. Mai 2025 - 22. September 2025, 18.45 - 20.00 Uhr
Ort: Alte Turnhalle Rüterwis, Schulweg 6, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Die Fechttausrüstung ist nicht im Kurspreis inbegriffen.
Kein Kurs am: 07.07.2025

B2.1 **Judo - Anfänger/innen** **Fr. 214.50**

Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursleitung: Gérard Moret
Kurstermine: 13-mal, ab Montag, 5. Mai 2025 - 22. September 2025, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Es wird eine Warteliste geführt.
Zur ersten Lektion im Trainingsanzug erscheinen. Wegen Verletzungsgefahr keinen Schmuck/Uhr während des Trainings tragen.
Der Judoanzug (Judoki) muss selber besorgt werden, z.B. bei www.budo.ch.
Kein Kurs am: 07.07. / 18.08.2025

B2.2 **Judo - Fortgeschrittene** **Fr. 214.50**

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung: Gérard Moret
Kurstermine: 13-mal, ab Montag, 5. Mai 2025 - 22. September 2025, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Der Judoanzug (Judoki) muss selber besorgt werden, z.B. bei www.budo.ch.
Kein Kurs am: 07.07. / 18.08.2025

B - Kinder und Jugendliche

B3.1 **Karate - Anfänger/innen Mittwoch** **Fr. 264.00**

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

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 16-mal, ab Mittwoch, 7. Mai 2025 - 24. September 2025, 13.30 - 14.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Es wird eine Warteliste geführt.
Zur ersten Lektion im Trainingsanzug erscheinen. Wegen Verletzungsgefahr keinen Schmuck / Uhr während des Trainings tragen.
Die Lizenzgebühren, der Karateanzug (Keikogi) sowie die Karategürtel werden vom Karatelehrer in Rechnung gestellt.

B3.2 **Karate - Anfänger/innen Donnerstag** **Fr. 247.50**

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

Kursbeschreibung analog Kurs B3.1.

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 15-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 25. September 2025, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Es wird eine Warteliste geführt.
Zur ersten Lektion im Trainingsanzug erscheinen. Wegen Verletzungsgefahr keinen Schmuck/Uhr während des Trainings tragen.
Die Lizenzgebühren, der Karateanzug (Keikogi) sowie die Karategürtel werden vom Karatelehrer in Rechnung gestellt.

B3.3 **Karate - Fortgeschrittene 1** **Fr. 247.50**

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 15-mal, ab Freitag, 9. Mai 2025 - 26. September 2025, 17.15 - 18.15 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Die Lizenzgebühren, der Karateanzug (Keikogi) sowie die Karategürtel werden vom Karatelehrer in Rechnung gestellt.

B - Kinder und Jugendliche

B3.4 Karate - Fortgeschrittene 2 Fr. 247.50

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 15-mal, ab Freitag, 9. Mai 2025 - 26. September 2025, 18.15 - 19.15 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Die Lizenzgebühren, der Karateanzug (Keikogi) sowie die Karategürtel werden vom Karatelehrer in Rechnung gestellt.

B4.1 Hip Hop-/Streetdance - Anfänger/innen Mittwoch Fr. 280.50

Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

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

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine: 17-mal, ab Mittwoch, 7. Mai 2025 - 1. Oktober 2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Es wird eine Warteliste geführt.

B4.2 Hip Hop-/Streetdance - Fortgeschrittene Mittwoch Fr. 280.50

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis der Kursleiterin

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine: 17-mal, ab Mittwoch, 7. Mai 2025 - 1. Oktober 2025, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

B4.3 Hip Hop-/Streetdance - Anfänger/innen Donnerstag Fr. 264.00

Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursbeschreibung analog Kurs B4.1.

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine: 16-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 2. Oktober 2025, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Es wird eine Warteliste geführt.

B - Kinder und Jugendliche

B4.4 Hip Hop-/Streetdance - Fortgeschrittene Donnerstag Fr. 264.00

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis der Kursleiterin

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine: 16-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 2. Oktober 2025, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikoberg

C - Sport und Bewegung

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

Mit Elan und Spass trainieren Sie Kraft und Koordination.

Kursleitung: Hildegard Bänninger
Kurstermine: 16-mal, ab Dienstag, 6. Mai 2025 - 23. September 2025, 8.45 - 9.45 Uhr
Ort: Ref. Kirchgemeindehaus, Rösslirain 2, 8702 Zollikon
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

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

Mit Elan und Spass trainieren Sie Kraft und Koordination.

Kursleitung: Hildegard Bänninger
Kurstermine: 16-mal, ab Dienstag, 6. Mai 2025 - 23. September 2025, 9.45 - 10.45 Uhr
Ort: Ref. Kirchgemeindehaus, Rösslirain 2, 8702 Zollikon
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

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

Anmeldungen werden nur auf die Warteliste für einen Kinderkurs entgegengenommen.

C - Sport und Bewegung

C2.1 Gymnastik - Bodyfit

Fr. 280.00

Formen und Kräftigen des Körpers durch gezieltes Training und Stretching.

Kursleitung: Marion Baumann

Kurstermine: 14-mal, ab Dienstag, 6. Mai 2025 - 23. September 2025, 8.20 - 9.20 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschoopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

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

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 09.09. / 16.09.2025

C2.2 Präventive Rückengymnastik 50+

Fr. 280.00

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: 14-mal, ab Mittwoch, 7. Mai 2025 - 24. September 2025, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschoopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

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

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 10.09. / 17.09.2025

C3.1 Gymnastik - Bauch-Beine-Po

Fr. 220.00

Das perfekte BBP Kräftigungstraining für den ganzen Körper! Die Lektion beginnt mit Aufwärmen und Herz-Kreislauftraining mit einfachen Übungen/Choreographien aus dem Step-Aerobic.

Anschliessend folgen abwechslungsreiche Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln. Abgerundet wird die Lektion mit Stretching und Entspannung.

Mehr Informationen: evelyne.oberti@bluewin.ch

Kursleitung: Evelyne Oberti

Kurstermine: 11-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 25. September 2025, 9.00 - 10.00 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschoopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

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

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 12.06. / 19.06. / 26.06. / 04.09.2025

C - Sport und Bewegung

C3.2 Gymnastik - Bodytoning

Fr. 220.00

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

Mehr Informationen: evelyne.oberti@bluewin.ch

Kursleitung: Evelyne Oberti

Kurstermine: 11-mal, ab Mittwoch, 7. Mai 2025 - 24. September 2025, 8.45 - 9.45 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

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

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 21.05. / 11.06. / 18.06. / 27.08. / 10.09.2025

C3.3 Yoga Flow Mittwoch



Fr. 220.00

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

Mehr Informationen: evelyne.oberti@bluewin.ch

Kursleitung: Evelyne Oberti

Kurstermine: 11-mal, ab Mittwoch, 7. Mai 2025 - 24. September 2025, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

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

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 21.05. / 11.06. / 18.06. / 27.08. / 10.09.2025

C3.4 Yoga Flow Donnerstag

Fr. 220.00

Kursbeschreibung analog Kurs C3.3.

Kursleitung: Evelyne Oberti

Kurstermine: 11-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 25. September 2025, 19.45 - 20.45 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

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

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 12.06. / 19.06. / 26.06. / 04.09.2025

C - Sport und Bewegung

C4.1

Yoga 60+ früh

Fr. 350.35

Für Seniorinnen und Senioren

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

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine: 14-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 25. September 2025, 8.30 - 9.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am: 26.06.2025

C4.2

Yoga 60+ spät

Fr. 350.35

Für Seniorinnen und Senioren

Kursbeschreibung analog Kurs C4.1.

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine: 14-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 25. September 2025, 9.50 - 11.05 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am: 26.06.2025

C - Sport und Bewegung

C4.3

70+: Geistig und körperlich mobil bleiben

Fr. 280.00

Mit Bewegung gegen Knochenabbau und Sturzrisiko

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

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

Mehr Informationen: www.judithfaessler.ch

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

Kurstermine: 14-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 25. September 2025, 11.10 - 12.10 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

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

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 26.06.2025

C4.4

Waldyoga

Fr. 350.35

Energie im Wald tanken

Abschalten und Energie tanken mit Yoga draussen bei Wind und Wetter im Wald!

Im Waldyoga wird die Kraft der Natur, des Atems, der Bewegung und der Aufmerksamkeit erfahren. Bewusstes Atmen und Gehen an der frischen Luft werden kombiniert, synchronisiert mit Mantras (Projektionswörter) und Mudras (Fingerhaltungen) im Gleichtakt. Das Gehen mit einem bestimmten Atemmuster wird langsam oder zügig praktiziert.

Energetisch kraftvolle Übungen im Stehen, Pranayamas (Atemtechniken), sanftes Dehnen und meditative Bewegungen ergänzen das Waldyoga.

Was bewirkt Waldyoga?

Ein Aufenthalt im Wald stärkt das Immunsystem und sorgt für Stressabbau und bessere Konzentrationsfähigkeit. Man fühlt sich danach ruhig, wach, zentriert und vital. Waldyoga stärkt, regeneriert und führt in einen Zustand von Harmonie und Verbundenheit. Der Kreislauf, der Stoffwechsel, das Drüsensystem wird angeregt und die Organe besser durchblutet.

Es sind keinerlei Yogaerfahrungen erforderlich.

Informationen: www.judithfaessler.ch oder judithfaessler@bluewin.ch

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

Kurstermine: 14-mal, ab Montag, 5. Mai 2025 - 22. September 2025, 10.00 - 11.15 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

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

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 15.09.2025

Besuchsdienst Zollikon



**Freiwilligenarbeit
Gelebte Solidarität**

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

Der Verein Besuchsdienst Zollikon ist eine konfessionell und politisch neutrale Institution, deren Mitglieder sich für das Wohl ihrer betagten Mitmenschen einsetzen.

Für weitere Auskünfte steht Ihnen gerne unsere Vermittlungsstelle zur Verfügung.

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



**BIBLIOTHEKEN
ZOLLIKON**

Öffnungszeiten Zollikerberg

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

Öffnungszeiten Zollikon

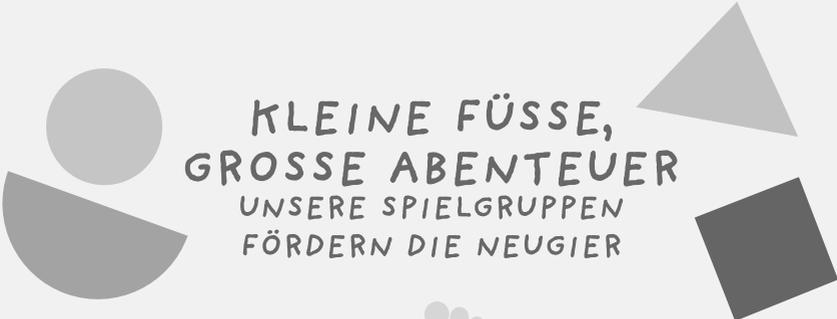
Öffnungszeiten	Vormittag	Nachmittag
Montag	09.00–11.00 Uhr	15.00–18.00 Uhr
Dienstag	geschlossen	geschlossen
Mittwoch		16.00–19.00 Uhr
Donnerstag		15.00–18.00 Uhr
Freitag	09.00–11.00 Uhr	15.00–18.00 Uhr
Samstag	10.00–13.00 Uhr	

Die Bibliotheken Zollikon mit ihren beiden Standorten am Marktplatz und Quartiertreff bieten Ihnen facettenreiche Services an u.a. mit Print- und Onlinemedien, 24/7-Medienrückgabe, 24/7-Online Bezahlsystem, WLAN sowie einzelnen Lese- und Arbeitsplätzen.

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

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

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



KLEINE FÜSSE,
GROSSE ABENTEUER
UNSERE SPIELGRUPPEN
FÖRDERN DIE NEUGIER

Mehr Informationen
und Anmeldung
www.familienclubzollikon.ch



CHRAMSCHOPF

Das Brockenhaus im Zollikerberg

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

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

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

Mit dem Verkaufserlös unterstützen
wir gemeinnützige Institutionen.

**Aktuelle Informationen finden Sie
laufend auf unserer Website.**

Geöffnet jeden Samstag
(ausser Schulferien):

Verkauf und Café 14 - 16 Uhr
Warenannahme 9.30 - 15.45 Uhr



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



C4.5

Gesund atmen, gesund schlafen, gesund bleiben

Fr. 80.00

Werde selbstwirksam: Es ist Zeit, deinen Atem kennenzulernen. Dein Atem ist der Schlüssel zu deiner Gesundheit. Dein Atem ist dein Anker in der Gegenwart, der natürliche Taktgeber und dein schützender Begleiter.

Kombiniert mit einfachen Körperübungen erforschst du deinen Atem. Du lernst deinen Atemmuskel und deine Atemhilfsmuskulatur kennen und stärkst sie mit Übungen. Damit lernst du deine Atemräume zu nutzen, den Atem zu lenken und tief zu atmen. Du förderst auch die Beweglichkeit deines Brustkorbes, deine Lungen werden maximal belüftet. Du erlernst auch verschiedene Atemtechniken, um deine Schlafqualität zu verbessern und Unruhe zu vermindern. Erfahre damit deinen Atem als wichtiges Instrument, um Stress, emotionale Belastungen, Ängste und auch körperliche Schmerzen zu mindern. Durch bewusste und gezielte Atemübungen kannst du dich beruhigen, dich energetisieren oder entspannen und nimmst so auch Einfluss auf dein Wohlbefinden.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle sind willkommen.

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine: 4-mal, ab Montag, 5. Mai 2025 - 26. Mai 2025, 8.30 - 9.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C4.6

Beckenboden stärken

Fr. 80.00

Zeit für deinen Beckenboden

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

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

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine: 4-mal, ab Montag, 18. August 2025 - 8. September 2025, 8.30 - 9.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C - Sport und Bewegung

C4.7 **Waldbaden im Sommer und Herbst** **Fr. 120.00**

Tanke Energie im Wald

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

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine: 2-mal, ab Freitag, 4. Juli 2025 - 19. September 2025, 9.00 - 12.00 Uhr
Ort: Ecke Rüterwiesstr./Firststr., beim kleinen Spielplatz, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Waldbaden findet bei jedem Wetter statt (ausser Sturm und sehr starkem Regen). Trittsteife Schuhe und wetterfeste Kleidung anziehen. Parkplätze an der Firststrasse.
Preis inkl. MWSt
Durchführung am: 04.07. / 19.09.2025

C5.1 **Hatha Yoga** **Fr. 390.00**

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: 13-mal, ab Montag, 12. Mai 2025 - 22. September 2025, 19.50 - 21.20 Uhr
Ort: Kindergarten Neuacker, Neuackerstrasse 29, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am: 18.08.2025

C - Sport und Bewegung

C6.1

HIIT Montag

Fr. 300.00

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

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

Kursleitung: Linda Morf-Sivadó

Kurstermine: 15-mal, ab Montag, 5. Mai 2025 - 22. September 2025, 18.55 - 19.55 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

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

Please arrive already dressed. There are neither changing rooms nor showers available.

Preis inkl. MWSt / Price incl. VAT



C6.2

HIIT Freitag früh

Fr. 300.00

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

Kursleitung: Linda Morf-Sivadó

Kurstermine: 15-mal, ab Freitag, 9. Mai 2025 - 26. September 2025, 8.05 - 9.05 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

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

Please arrive already dressed. There are neither changing rooms nor showers available.

Preis inkl. MWSt / Price incl. VAT

C - Sport und Bewegung

C6.3

HIIT Freitag spät

Fr. 300.00

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

Kursleitung: Linda Morf-Sivadó

Kurstermine: 15-mal, ab Freitag, 9. Mai 2025 - 26. September 2025, 9.15 - 10.15 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Please arrive already dressed. There are neither changing rooms nor showers available.
Preis inkl. MWSt / Price incl. VAT

C6.4

Low Impact HIIT

Fr. 300.00

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

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

Kursleitung: Linda Morf-Sivadó

Kurstermine: 15-mal, ab Montag, 5. Mai 2025 - 22. September 2025, 17.45 - 18.45 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Please arrive already dressed. There are neither changing rooms nor showers available.
Preis inkl. MWSt / Price incl. VAT



C6.5

Outdoor Bootcamp

Fr. 320.00

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

Der Kurs wird auf Englisch gehalten.

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

Kursleitung: Linda Morf-Sivadó

Kurstermine: 16-mal, ab Mittwoch, 7. Mai 2025 - 24. September 2025, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Sportplatz Zollikon, neben Schulhaus Oescher, 8702 Zollikon

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. / Please arrive already dressed. There are neither changing rooms nor showers available.

Preis inkl. MWSt / Price incl. VAT

C7.1

Pilates Dienstag

Fr. 320.00

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: 16-mal, ab Dienstag, 6. Mai 2025 - 23. September 2025, 15.45 - 16.45 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

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

Preis inkl. MWSt

C - Sport und Bewegung

C7.2 **Pilates Mittwoch** **Fr. 320.00**

Kursbeschreibung analog Kurs C7.1.

Kursleitung: Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatetrainerin
Kurstermine: 16-mal, ab Mittwoch, 7. Mai 2025 - 24. September 2025, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen
noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C7.3 **Pilates Core** **Fr. 320.00**

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

Kursleitung: Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatetrainerin
Kurstermine: 16-mal, ab Mittwoch, 7. Mai 2025 - 24. September 2025, 19.45 - 20.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen
noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C8.1 **Yogalates früh** **Fr. 300.00**

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

Kursleitung: Silvana Suárez Cedeño
Kurstermine: 15-mal, ab Freitag, 9. Mai 2025 - 26. September 2025, 8.30 - 9.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen
noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C - Sport und Bewegung



C8.2 **Yogalates spät**

Fr. 300.00

Kursbeschreibung analog Kurs C8.1.

Kursleitung: Silvana Suárez Cedeño
Kurstermine: 15-mal, ab Freitag, 9. Mai 2025 - 26. September 2025, 9.45 - 10.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen
noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

D - Gestalten

D1.1 **Aquarellieren - Landschaften 1**

Fr. 346.50

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet

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

Kursleitung: Heinz Kropf
Kurstermine: 6-mal, ab Donnerstag, 8. Mai 2025 - 19. Juni 2025, 14.00 - 17.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Malutensilien und Material bitte selber mitbringen.

D1.2 **Aquarellieren - Landschaften 2**

Fr. 346.50

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet

Kursbeschreibung analog Kurs D1.1.

Kursleitung: Heinz Kropf
Kurstermine: 6-mal, ab Donnerstag, 28. August 2025 - 2. Oktober 2025, 14.00 - 17.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Donnerstag, 14. August 2025
Bemerkungen: Malutensilien und Material bitte selber mitbringen.

E - Lebensfreude und Geselligkeit

E1.1 Tanzen - Anfänger/innen Fr. 555.00

Gesellschaftstänze für Paare - Standard und Latin

Beschwingt und tanzend ins Wochenende starten?

Wir geben dir dazu den einfachen Einstieg und festigen deine tänzerischen Kenntnisse mit Grundschriften 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: 15-mal, ab Freitag, 9. Mai 2025 - 26. September 2025, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

Bemerkungen: Preis pro Paar

E1.2 Tanzen - Mittleres Niveau und Fortgeschrittene Fr. 555.00

Gesellschaftstänze für Paare - Standard und Latin

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

Kursleitung: Hildegard Bänninger

Kurstermine: 15-mal, ab Freitag, 9. Mai 2025 - 26. September 2025, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025

Bemerkungen: Preis pro Paar

E2.1 Weinseminar - Südafrika Fr. 97.00

Bereits seit 1600 tranken Königshäuser Weine aus Südafrika, ebenso Seemänner, seit 1980 in Europa, seit 2000 in der Schweiz. Lange war der Weg, doch gelohnt hat es sich.

Wir verkosten und diskutieren die breite Palette an Weinen.

Kursleitung: Ricardo Tognella, Weinakademiker WSET

Kurstermine: Mittwoch, 21. Mai 2025, 19.00 - 21.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: Montag, 5. Mai 2025

Bemerkungen: Kurskosten Fr. 97.00 (Kurs Fr. 57.00 + Wein Fr. 40.00)

E - Lebensfreude und Geselligkeit

E2.2 Weinseminar - Weinreise **Fr. 97.00** In 150 Minuten rund um die Welt

Spannendes Entdecken von Weinen aus aller Welt, gekeltert aus Pinot Noir Trauben und deren Schwester Grauburgunder. Auch die Einflüsse von Böden und Klimata auf die Aromen werden Thema sein.

Kursleitung: Ricardo Tognella, Weinakademiker WSET
Kurstermine: Mittwoch, 25. Juni 2025, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Montag, 9. Juni 2025
Bemerkungen: Kurskosten Fr. 97.00 (Kurs Fr. 57.00 + Wein Fr. 40.00)

E2.3 Weinseminar - Welt des Syrah/Shiraz **Fr. 97.00**

Boden und Klima widerspiegeln sich in derselben Traube mit den zwei Namen: Shiraz in Australien/Südafrika und Syrah im Rest der Welt. Allerdings gibt es gegen 80 Synonyme für diese Traube. Um ihre Herkunft ranken sich viele Geschichten, vielleicht stammt sie aus Shiraz im alten Persien? Seit 2000 Jahren bekannt und ein Grossvater ist die Pinot-Traube. Die Traube hat Aromen von Pfeffer, Schokolade, Leder und die Tannine sind weich, der Alkohol meist hoch.

Kursleitung: Ricardo Tognella, Weinakademiker WSET
Kurstermine: Mittwoch, 17. September 2025, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Montag, 1. September 2025
Bemerkungen: Kurskosten Fr. 97.00 (Kurs Fr. 57.00 + Wein Fr. 40.00)

Gemeinsam für die Natur

Sie möchten sich für die Natur engagieren und mehr über die Vogelwelt erfahren?
Werden Sie Mitglied im OVZ und besuchen Sie unsere Anlässe!



- 8. März: Freiwilligeneinsatz - Gemeinsam für die Gelbbauchunke!
- 2. April: Generalversammlung mit anschliessendem Vortrag
- 9. und 10. Mai: Exkursion ins Naturschutzzentrum La Saugue
- 24. Mai: Tag der Mauersegler im Ortsmuseum Zollikon
- 25. Mai: Frühlingsspaziergang im Zolliker Wald
- 15. Juni: Exkursion zu den Bienenfressern im Kaiserstuhl
- 27. September: Exkursion ins Neeracher Ried
- 8. November: Pflege der Wildhecke im Rebrain

Details zu unseren Anlässen und Kursen finden Sie auf unserer Website
www.ovzollikon.ch





E3.1 Mental stark leben: Positiv mit sich und anderen 1 Fr. 70.05

«Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen», Aristoteles.
Mentale Gesundheit ist derzeit in aller Munde. Aber was bedeutet das? Und wie kommen wir dahin? Die beiden Abende geben ihnen praktische Methoden, die eigene mentale Gesundheit in unserer stressigen Welt zu erhalten und zu stärken. Dabei werden neben Wissensvermittlung gängige Phrasen hinterfragt und in praktische Handlungen zerlegt, die einfach und anwendbar sind.

1. Abend: Positiv Denken – aber wie? Wie sie sich von negativen Gedanken befreien und ein positives Mindset entwickeln
2. Abend: Grenzen Setzen – lernen sie (selbst-)bewusst «Nein» zu sagen, und dadurch gesunde Beziehungen zu entwickeln

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

Kursleitung: Christine Lang, Kursleiterin SVEB, Eidg. Dipl. Betriebliche Mentorin, Dipl. Sport Mental Coach
Kurstermine: 2-mal, ab Dienstag, 6. Mai 2025 - 13. Mai 2025, 19.00 - 20.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 11. April 2025
Bemerkungen: Preis inkl. MWSt



E3.2 Mental stark leben: Positiv mit sich und anderen 2 Fr. 70.05

Kursbeschreibung analog Kurs E3.1.

Kursleitung: Christine Lang, Kursleiterin SVEB, Eidg. Dipl. Betriebliche Mentorin, Dipl. Sport Mental Coach
Kurstermine: 2-mal, ab Montag, 25. August 2025 - 1. September 2025, 19.00 - 20.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Montag, 11. August 2025
Bemerkungen: Preis inkl. MWSt



E3.3

Mental stark leben: Emotionsmanagement 1

Fr. 105.10

«Emotionen können im Weg stehen oder dich auf den Weg bringen», Mavis Mazhura. Haben sie jemals das Gefühl, dass negative Emotionen ihr Denken oder Verhalten dominieren? Möchten sie lernen, diese Emotionen in den Griff zu bekommen und ihr Wohlbefinden zu steigern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! In drei interaktiven Workshops erlernen sie verschiedene praktische und bewährte Methoden, um Emotionen zu verstehen und zu regulieren. Top Sportler wenden sie erfolgreich an. Warum nicht auch sie?

1. Verständnis und Erkenntnis: Wie entstehen Emotionen und wie beeinflussen sie unser Verhalten? Lernen sie durch einfache Übungen ihre Emotionen besser kennen.
2. Praktische Techniken zur Emotionsregulation: Sie erlernen Methoden zur Emotionsregulation, die über verschiedene Wege zur Anwendung kommen.
3. Strategien zur Nutzung ihrer Emotionen: Sie werden neugierig auf ihre Emotionen und lernen, sie zu ihrem Vorteil zu nutzen.

Die kurzweiligen, sehr lebensnah und praktisch orientierten Abende sind ideal für alle Personen ab 16 Jahren, die ihre emotionale Intelligenz stärken und ein ausgeglicheneres Leben führen möchten.

Kursleitung: Christine Lang, Kursleiterin SVEB, Eidg. Dipl. Betriebliche Mentorin, Dipl. Sport Mental Coach
Kurstermine: 3-mal, ab Dienstag, 17. Juni 2025 - 1. Juli 2025, 19.00 - 20.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Dienstag, 3. Juni 2025
Bemerkungen: Preis inkl. MWSt



E3.4

Mental stark leben: Emotionsmanagement 2

Fr. 105.10

Kursbeschreibung analog Kurs E3.3.

Kursleitung: Christine Lang, Kursleiterin SVEB, Eidg. Dipl. Betriebliche Mentorin, Dipl. Sport Mental Coach
Kurstermine: 3-mal, ab Montag, 8. September 2025 - 22. September 2025, 19.00 - 20.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Montag, 25. August 2025
Bemerkungen: Preis inkl. MWSt



E4.1

Von Hitzewellen zu Harmonie 1

Fr. 40.00

Ernährung als Schlüssel in den Wechseljahren

Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Gewichtszunahme - all das kann auf uns Frauen zu kommen. Sie erhalten Informationen über die Phasen der Menopause, die biologischen Veränderungen werden erklärt und sie erhalten praktische Tipps, um die Symptome zu lindern und neue Energie zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Frauen, welche die Wechseljahre vor sich haben oder gerade durchleben.

Kursleitung: Manuela Maass-Raue, Dipl. Ernährungspsychologische Beraterin, Fitnessbetreuerin SAFS
Kurstermine: Dienstag, 3. Juni 2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Dienstag, 20. Mai 2025
Bemerkungen: Preis inkl. MWSt

E4.2

Von Hitzewellen zu Harmonie 2

Fr. 40.00

Ernährung als Schlüssel in den Wechseljahren

Kursbeschreibung analog Kurs E4.1.

Kursleitung: Manuela Maass-Raue, Dipl. Ernährungspsychologische Beraterin, Fitnessbetreuerin SAFS
Kurstermine: Mittwoch, 3. September 2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Mittwoch, 20. August 2025
Bemerkungen: Preis inkl. MWSt

E4.3

Die Macht der Nahrung 1

Fr. 40.00

Entzündungen lindern, Gesundheit fördern

Chronische Entzündungen im Körper werden für viele Krankheiten wie z.B. Arthrose, Rheuma, Krebs usw. der heutigen Wohlstandsgesellschaft verantwortlich gemacht. Unsere tägliche Ernährung hat einen grossen Einfluss auf das gesamte Entzündungsgeschehen. Lernen sie wie lecker und bereichernd eine gesunde entzündungshemmende Ernährung sein kann. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, denen die eigene Gesundheit wichtig ist und die in Job und Alltag fit und leistungsfähig sein möchten.

Kursleitung: Manuela Maass-Raue, Dipl. Ernährungspsychologische Beraterin, Fitnessbetreuerin SAFS
Kurstermine: Dienstag, 10. Juni 2025, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Dienstag, 27. Mai 2025
Bemerkungen: Preis inkl. MWSt



E4.4

Die Macht der Nahrung 2

Fr. 40.00

Entzündungen lindern, Gesundheit fördern

Kursbeschreibung analog Kurs E4.3.

Kursleitung: Manuela Maass-Raue, Dipl. Ernährungspsychologische Beraterin, Fitnessbetreuerin SAFS

Kurstermine: Mittwoch, 10. September 2025, 19.00 - 21.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Mittwoch, 27. August 2025

Bemerkungen: Preis inkl. MWSt



SCHWIMMKLUB ZOLLIKON

www.skz.ch
Witellikerstr. 47 8702 Zollikon

Kinderschwimmkurse mit dem Schwimmklub Zollikon (SKZ)

Während dem Umbau des Schwimmbads Fohrbach unterrichtet der SKZ an folgenden Kursorten:

- Universitätsklinik Balgrist
- Tertianum Zollikerberg
- Tertianum Segeten

Bei uns lernt Ihr Kind spielerisch schwimmen! Der Unterricht erfolgt für Kinder ab 4.5 Jahren, in kleinen Gruppen, mit gut ausgebildeten und erfahrenen Leiterinnen und Leitern. Die spielerische Übungen zur Wassergewöhnung und das Erlernen von effizientem, sicherem Schwimmen werden nach den Grundlagentests von swimsports.ch durchgeführt.

Kurseinstieg: Die neuen Kurse starten im **Mai und im August 2025.**

Erleben Sie wie Ihr Kind spielerisch die Übungen zur Wassergewöhnung und das sichere Schwimmen erlernen wird.



Dä
Träffpunkt
für Alli.

Ä Pause mache ...



... und z'sämme gnüsse.

Täglich frisch zubereitete Mittagsmenus
Montag bis Freitag, 9.30 – 17 Uhr
Jeden Freitag Apéro mit Live-Musik, ab 18.30 Uhr

Hohfurenstrasse 1 • Zollikerberg
www.cafeampuls.ch



100 Jahre

Seesportfischerverein Zürich/Zollikon

Gegründet 1924

Seestrasse 2, 8702 Zollikon (beim Tiefenbrunnen)

www.seesportfischerverein.ch

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

Neumitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.

Für Informationen und unser abwechslungsreiches Jahresprogramm verweisen wir auf unsere Homepage:
www.seesportfischerverein.ch

Nicht verpassen:

Unser traditionelles **öffentliches Fischessen** auf unserem Vereinsareal **vom 13. bis 15. Juni 2025**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Samstag und
Sonntag mit der
bekanntesten Band
«generikum»

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

Programm zur Jugendförderung

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

Kurssemester

Im Freizeitdienst Zollikon dauert das Sommersemester vom 5. Mai – 3. Oktober 2025.

Die Woche vom Montag, 29. September, bis Freitag, 3. Oktober 2025, ist für das Nachholen von Lektionen, die von den Kursleitenden nicht erteilt werden konnten (unvorhergesehene Ereignisse, Krankheit), reserviert. Davon ausgenommen sind die Hip Hop Kurse, welche in der Nachholwoche regulär stattfinden.

Keine Kurse während den Schulferien und an Feiertagen

Auffahrt	29. Mai 2025
Auffahrtsbrücke	30. Mai 2025
Pfingstmontag	9. Juni 2025
Sommerferien	12. Juli – 17. August 2025
Herbstferien	4. – 19. Oktober 2025

Voraussichtlicher Kursbeginn im Wintersemester 2025/2026: Montag, 20. Oktober 2025.

Anmeldung

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

Freizeitdienst / Quartiertreff, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

freizeitdienst@zollikon.ch, Telefon 044 395 34 85

www.zollikon.ch/freizeitdienste

Öffnungszeiten des Sekretariats:

Montag: 9.00 – 12.00 / Dienstag: 14.00 – 17.00 / Donnerstag: 9.00 – 12.00

Termine ausserhalb der Öffnungszeiten sind nach Vereinbarung möglich.

Während der Schulferien und an Feiertagen bleibt das Sekretariat geschlossen.

Kurslokale



- ❶ **Ref. Kirchgemeindehaus Rösslirain**
Rösslirain 2, 8702 Zollikon
- ❷ **Sportplatz Zollikon**
neben Schulhaus Oescher,
8702 Zollikon



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

Raumvermietungen

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



Fotos Thomas Entzeroth

© Freizeitdienst Zollikon

