



Gemeinde Zollikon

Kursprogramm

Wintersemester 2025/2026

Oktober 2025 – April 2026



Inhaltsverzeichnis Kursprogramm Wintersemester 2025/2026

Sprachen	4
Kinder und Jugendliche	11
Sport und Bewegung	15
Gestalten	29
Lebensfreude und Geselligkeit	30
Teilnahmebedingungen /Anmeldung	34
Kurslokale	35



Aktiv. Engagiert. Miteinander.

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

Unsere Veranstaltungen sind beliebt: Mittagstisch, Spiel-Treff, 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 Wintersemester 2025/2026 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
- Conversation en français; Montagvormittag, Kursleitung: Gwenolen Rouillé
- Italiano Anfänger/innen; Mittwochabend; Kursleitung: Sonia Cañas Malet
- Español Anfänger/innen; Donnerstagnachmittag, Kursleitung: Jacqueline Fritschi
- Der «Erfahrbare Atem» – von Ilse Middendorf; Dienstagvormittag; Kursleitung: Monika Stebler
- Yoga Flow Mittwoch; Mittwochvormittag, Kursleitung: Evelyne Oberti
- «Yogalates» spät; Freitagvormittag; Kursleitung: Silvana Suárez Cedeño
- Kreatives & biografisches Schreiben; Freitagvormittag; Kursleitung: Barbara Schönstein

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 | Oktober 2025 bis April 2026

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

**A1.1 Schweizerdeutsch - Züritüütsch Anfänger/innen Fr. 658.35**

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: 19-mal, ab Freitag, 24. Oktober 2025 - 27. März 2026, 13.30 - 15.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 548.65, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 470.25.**

Die 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 - Züritüütsch Fortgeschrittene Fr. 658.35

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: 19-mal, ab Freitag, 24. Oktober 2025 - 27. März 2026, 9.00 - 10.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 548.65, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 470.25.**

Lehrmittel "Züritüütsch 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.

A - Sprachen

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

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

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

Kursleitung: Marianne Skrezek

Kurstermine: 20-mal, ab Dienstag, 21. Oktober 2025 - 7. April 2026, 9.00 - 11.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 770.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 660.00.**
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.
Kein Kurs am: 06.01.2026

A2.2 **Deutsch als Fremdsprache - Niveau B1** **Fr. 877.80**

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: 19-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 9. April 2026, 11.45 - 13.45 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 731.50, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 627.00.**
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.
Kein Kurs am: 18.12.2025 / 08.01.2026

A2.3 **Deutsch als Fremdsprache - Niveau B2** **Fr. 877.80**

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: 19-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 9. April 2026, 9.00 - 11.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 731.50, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 627.00.**
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.
Kein Kurs am: 18.12.2025 / 08.01.2026

A - Sprachen

A2.4

Deutsch als Fremdsprache - Niveau C1

Fr. 924.00

Nur Mut mit Deutsch! C1 ist Klasse.

Kursleitung: Marianne Skrezek

Kurstermine: 20-mal, ab Mittwoch, 22. Oktober 2025 - 8. April 2026, 9.00 - 11.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 770.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 660.00.**
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.
Kein Kurs am: 07.01.2026

A3.1

Conversation en français

Alle 2 Wochen*



Fr. 346.50

Aimez-vous parler français?

Sie können schon etwas Französisch sprechen und verstehen, haben aber kaum Gelegenheit, die Sprache anzuwenden? Sie möchten ihr Französisch reaktivieren? In diesem Kurs, der von einer muttersprachlichen Lehrkraft betreut wird, liegt der Schwerpunkt auf der mündlichen Interaktion und Kommunikation in angenehmer Atmosphäre. Durch abwechslungsreiche und motivierende Themen aus den Bereichen Alltag, Gesellschaft und Kultur verbessern sie ihre Französischkenntnisse und Ihre Ausdrucksfähigkeit. In dieser kleinen Gruppe gewinnen sie Sicherheit und Freude am Französischsprechen.

À bientôt!

Kursleitung: Gwenolen Rouillé

Kurstermine: 10-mal, ab Montag, 27. Oktober 2025 - 30. März 2026, 9.00 - 10.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 288.75, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 247.50.**

*Durchführung am: 27.10. / 10.11. / 24.11. / 8.12.2025 /
05.01. / 19.01. / 02.02. / 02.03. / 16.03. / 30.03.2026

A - Sprachen

A4.1

English - Intermediate

Fr. 381.15

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: 11-mal, ab Dienstag, 2. Dezember 2025 - 31. März 2026, 15.30 - 17.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Montag, 10. November 2025

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 317.65, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 272.25.**

Lehrmittel wird nach dem ersten Kurstag mitgeteilt.

Kein Kurs am: 27.01 / 03.02. / 10.03.2026

A4.2

English - Upper Intermediate

Fr. 346.50

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: 10-mal, ab Donnerstag, 4. Dezember 2025 - 26. März 2026, 9.30 - 11.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Montag, 10. November 2025

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 288.75, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 247.50.**

Lehrmittel wird nach dem ersten Kurstag mitgeteilt.

Kein Kurs am: 29.01. / 05.02. / 12.03.2026

A - Sprachen

A4.3

English - Advanced

Fr. 381.15

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: 11-mal, ab Dienstag, 2. Dezember 2025 - 31. März 2026, 13.30 - 15.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Montag, 10. November 2025

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 317.65, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 272.25.**

Lehrmittel wird nach dem ersten Kurstag mitgeteilt.

Kein Kurs am: 27.01. / 03.02. / 10.03.2026



A5.1

Italiano - Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Fr. 519.75

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: 21-mal, ab Mittwoch, 22. Oktober 2025 - 8. April 2026, 18.30 - 20.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

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

A5.2

Italiano - Anfänger/innen mit Grundkenntnissen

Fr. 495.00

Livello A2 (3. Teil von A2)

Eine neue Sprache und ein wunderbares Land entdecken.

Kursleitung: Sonia Cañas Malet

Kurstermine: 20-mal, ab Montag, 20. Oktober 2025 - 30. März 2026, 18.30 - 20.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

Bemerkungen: Lehrmittel "Allegro nuovo A2" muss selbst besorgt werden.

A - Sprachen

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

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

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 21-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 9. April 2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Lehrmittel wird nach dem ersten Kurstag mitgeteilt.

A5.4 Italiano - mit guten Kenntnissen Livello B1+ Fr. 519.75

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

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 21-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 9. April 2026, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Lehrmittel wird nach dem ersten Kurstag mitgeteilt.

A5.5 Italiano - Conversazione e letture italiane Fr. 330.00 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: 10-mal, ab Montag, 20. Oktober 2025 - 23. März 2026, 15.30 - 17.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: *Durchführung am: 20.10. / 03.11. / 17.11. / 01.12. / 15.12.2025 / 12.01. / 26.01. / 23.02. / 09.03. / 23.03.2026

**A6.1****Español - Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse****Fr. 727.65**

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: 21-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 9. April 2026, 13.30 - 15.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Sitzungszimmer, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 606.40, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 519.75.**

Lehrmittel "Con gusto nuevo A1" (ISBN 978-3-12-514671-6) muss selbst besorgt werden.

A6.2**Español - Nivel A2****Fr. 727.65**

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: 21-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 9. April 2026, 18.30 - 20.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 606.40, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 519.75.**

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. 413.00**

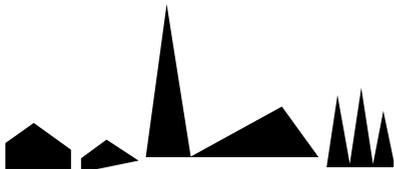
Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursleitung: René Bühler
Kurstermine: 20-mal, ab Montag, 20. Oktober 2025 - 30. März 2026, 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.

B1.2 **Fechten - Fortgeschrittene** **Fr. 413.00**

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursleitung: René Bühler
Kurstermine: 20-mal, ab Montag, 20. Oktober 2025 - 30. März 2026, 18.45 - 20.00 Uhr
Ort: Alte Turnhalle Rüterwis, Schulweg 6, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Die Fechttausrüstung ist nicht im Kurspreis inbegriffen.



Quartierverein Zollikerberg

8125 Zollikerberg
info@quartierverein-zollikerberg.ch
www.quartierverein-zollikerberg.ch

Der **Quartierverein Zollikerberg** schaut hin, engagiert sich und pflegt den Dialog mit Behörden und Bevölkerung.

Sind auch Sie interessiert an einem **Engagement für unseren Zollikerberg**, haben aber nicht so viel Zeit? Melden Sie sich trotzdem gerne!

Gesucht: **Freiwillige jeden Alters**, die sich **für einzelne, zeitlich begrenzte Projekte** wie Repair-Café, neue Website, Veranstaltungen u.a. einbringen und sich so stärker mit ihrem Wohnort verbinden möchten.

Neue Vereinsmitglieder sind ebenfalls jederzeit herzlich willkommen.

B - Kinder und Jugendliche

B2.1

Judo - Anfänger/innen

Fr. 392.35

Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

1. Wöchentliches Training:

Aufwärmen: 25 Minuten

Ziele: Stärkung der Muskeln, Verbesserung der Flexibilität, Erhöhung der kardiovaskulären Widerstandsfähigkeit, Einbindung grundlegender Judobewegungen, Überwindung und Beherrschung von Stürzen.

Judotechnik: 25 Minuten

Ziele: Erlernen und Üben von Wurf- und Bodentechniken, Verbesserung von Schnelligkeit, Koordination und Widerstandsfähigkeit. Kindern ab 11 Jahren werden zusätzliche Techniken gelehrt.

Kämpfe (Randori): 25 Minuten

Ziele: Umsetzung von Techniken in Kämpfen von je 3 Minuten, Umsetzung von Fallübungen, Steigerung der mentalen Stärke, des Selbstvertrauens und des Respekts vor dem Gegner.

2. Interner Wettkampf: alle 6 Wochen

Jeder Kampf dauert maximal 3 Minuten.

Ziel: Die Judokas haben die Möglichkeit, ihren Rang aufgrund von Siegen zu verbessern.

3. Externe Wettkämpfe: maximal zweimal im Jahr.

Ziel: Der Kursleiter organisiert Wettkämpfe mit anderen Vereinen, um die Kinder mit unbekanntem Judokas zu fördern und ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Der Kurs ist kompetitiv ausgerichtet und verfolgt mehrere Ziele: Die Kinder körperlich und geistig stark und diszipliniert zu machen und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Der Unterricht wird in englischer Sprache abgehalten. Die Kinder lernen dabei spielerisch, eine andere Sprache zu sprechen.

Kursleitung: Arnaud Lefèvre

Kurstermine: 19-mal, ab Montag, 20. Oktober 2025 - 30. März 2026, 16.45 - 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: 03.11.2025

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.

B - Kinder und Jugendliche

B2.2 **Judo - Fortgeschrittene** **Fr. 392.35** Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursbeschreibung analog Kurs B2.1.

Kursleitung: Arnaud Lefèvre
Kurstermine: 19-mal, ab Montag, 20. Oktober 2025 - 30. März 2026, 18.00 - 19.15 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Der Judoanzug (Judoki) muss selber besorgt werden, z.B. bei www.budo.ch.
Kein Kurs am: 03.11.2025

B3.1 **Karate - Anfänger/innen Mittwoch** **Fr. 346.50** Japan Shito Ryu Karatedo Seiko Kai - für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Karate fördert deine konditionellen Fähigkeiten. Du wirst stärker und beweglicher. Deine Körperhaltung wird verbessert. Du wirst wach, aktiv und selbstsicher. Beim Karate lernst du Respekt und Höflichkeit bei gleichzeitiger Selbstverteidigung.
Mehr Informationen: www.ksspro.net

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 21-mal, ab Mittwoch, 22. Oktober 2025 - 8. April 2026, 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. 346.50** Japan Shito Ryu Karatedo Seiko Kai - für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursbeschreibung analog Kurs B3.1.

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 21-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 9. April 2026, 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.

B - Kinder und Jugendliche

B3.3 **Karate - Fortgeschrittene 1** **Fr. 330.00**
Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit
Einverständnis des Kursleiters

Kursbeschreibung analog Kurs B3.1.

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 24. Oktober 2025 - 10. April 2026, 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.

B3.4 **Karate - Fortgeschrittene 2** **Fr. 330.00**
Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit
Einverständnis des Kursleiters

Kursbeschreibung analog Kurs B3.1.

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 24. Oktober 2025 - 10. April 2026, 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-/Stretdance - Anfänger/innen Mittwoch** **Fr. 363.00**
Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

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

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine: 22-mal, ab Mittwoch, 22. Oktober 2025 - 15. April 2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Es wird eine Warteliste geführt.

B4.2 **Hip Hop-/Stretdance - Fortgeschrittene Mittwoch** **Fr. 363.00**
Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit
Einverständnis der Kursleiterin

Kursbeschreibung analog Kurs B4.1.

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine: 22-mal, ab Mittwoch, 22. Oktober 2025 - 15. April 2026, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

B - Kinder und Jugendliche

B4.3 Hip Hop-/Streetdance - Anfänger/innen Donnerstag Fr. 363.00 Für Mädchen und Knaben ab 1. Klasse Primarschule

Kursbeschreibung analog Kurs B4.1.

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Selina
Kurstermine: 22-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 16. April 2026, 16.00 - 17.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Bemerkungen: Es wird eine Warteliste geführt.

B4.4 Hip Hop-/Streetdance - Fortgeschrittene Donnerstag Fr. 363.00 Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis der Kursleiterin

Kursbeschreibung analog Kurs B4.1.

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Selina
Kurstermine: 22-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 16. April 2026, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

C - Sport und Bewegung

C1.1 Morgen-Gymnastik für Frauen - früh Fr. 420.00

Mit Elan und Spass trainieren sie Kraft und Koordination.

Kursleitung: Hildegard Bänninger
Kurstermine: 21-mal, ab Dienstag, 21. Oktober 2025 - 7. April 2026, 8.45 - 9.45 Uhr
Ort: Ref. Kirchgemeindehaus, Rösslirain 2, 8702 Zollikon
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 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. 420.00

Mit Elan und Spass trainieren sie Kraft und Koordination.

Kursleitung: Hildegard Bänninger
Kurstermine: 21-mal, ab Dienstag, 21. Oktober 2025 - 7. April 2026, 9.45 - 10.45 Uhr
Ort: Ref. Kirchgemeindehaus, Rösslirain 2, 8702 Zollikon
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt



C2.1

Der "Erfahrbare Atem" - von Ilse Middendorf

Fr. 380.00

Das Ziel der Atemarbeit von Ilse Middendorf ist der frei zugelassene Atem, der weder unbewusst gelassen noch willentlich geführt wird: der «Erfahrbare Atem».

Die Motivation, sich mit dem Atem zu beschäftigen, kann sehr unterschiedlich sein: Atembeschwerden, Fehlathmung, Rückenschmerzen, Unsicherheiten, Nervosität, geistige Suche und mehr. Durch Dehnungen, Bewegungen, Druckpunkte, Vokale und innere Achtsamkeit wird der Atem angeregt und die Atembewegung erweitert. Der Atem wird nach Möglichkeit frei gelassen und wird nicht willentlich geführt. Das Üben dieses Lassens ist auch ein innerlicher Prozess, da er den Menschen in seiner Ganzheit erfasst. Ruhe, Entspannung, Ausgeglichenheit, Kraft und Lebensfreude bekommen (wieder) ihren Raum.

Für diesen Kurs braucht es keine Vorkenntnisse. Alle sind herzlich eingeladen.

Kursleitung: Monika Stebler

Kurstermine: 19-mal, ab Dienstag, 21. Oktober 2025 - 7. April 2026, 9.30 - 10.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

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

Preis inkl. MWSt.

Kein Kurs am: 13.01. / 20.01.2026

C3.1

Gymnastik - Bauch-Beine-Po

Fr. 340.00

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: 17-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 9. April 2026, 9.00 - 10.00 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

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

Der Kurs beginnt pünktlich. Bitte spätestens 5 Minuten vor Beginn erscheinen.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 06.11. / 27.11. / 18.12.2025 / 08.01.2026

C - Sport und Bewegung

C3.2 Gymnastik - Bodytoning

Fr. 360.00

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: 18-mal, ab Mittwoch, 22. Oktober 2025 - 1. April 2026, 8.45 - 9.45 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

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

Der Kurs beginnt pünktlich. Bitte spätestens 5 Minuten vor Beginn erscheinen.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 07.01. / 04.03.2026

C3.3 Yoga Flow Mittwoch



Fr. 360.00

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: 18-mal, ab Mittwoch, 22. Oktober 2025 - 1. April 2026, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

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

Der Kurs beginnt pünktlich. Bitte spätestens 5 Minuten vor Beginn erscheinen.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 07.01. / 04.03.2026



**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 Bezahlssystem, 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.dibios.ch und Filmen zum Streamen: www.filmfreund.ch

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

Sicher schwimmen mit Spass
vom ersten Planschen zur souveränen Wasserratte

Jetzt Ihrem Kind einen
Platz im Schwimmkurs
des Schwimmklubs Zollikon sichern:
www.skz.ch/kinderschwimmen



**Melde
dich beim**
Familienclub
Zollikon!

EHRENAMT IST NICHT NUR WAS FÜR SUPER HELDEN

Infos und Kontakt auf:
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 Chramshopf • beim Quartiertreff
Binzstrasse 10 • 8125 Zollikerberg
044 391 79 77 • www.chramshopf.ch

C - Sport und Bewegung

C3.4 Yoga Flow Donnerstag

Fr. 340.00

Kursbeschreibung analog Kurs C3.3.

Kursleitung: Evelyne Oberti

Kurstermine: 17-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 9. April 2026, 19.45 - 20.45 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

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

Der Kurs beginnt pünktlich. Bitte spätestens 5 Minuten vor Beginn erscheinen.

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 06.11. / 27.11. / 18.12.2025 / 08.01.2026

C4.1 Yoga 60+ früh

Fr. 425.45

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: 17-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 26. März 2026, 8.30 - 9.45 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

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

Preis inkl. MWSt

Stellvertretung vom 06.11. bis 04.12.2025: Mariane Steffen, Dipl. Kundalini Yogalehrerin

Kein Kurs am: 11.12. / 18.12.2025

C - Sport und Bewegung

C4.2 **Yoga 60+ spät** **Fr. 425.45** Für Seniorinnen und Senioren

Kursbeschreibung analog Kurs C4.1.

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine: 17-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 26. März 2026, 9.50 - 11.05 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen
noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Stellvertretung vom 06.11. bis 04.12.2025: Mariane Steffen, Dipl. Kundalini
Yogalehrerin
Kein Kurs am: 11.12. / 18.12.2025

C4.3 **70+: Geistig und körperlich mobil bleiben** **Fr. 340.00** 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: 17-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 26. März 2026, 11.10 - 12.10 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen
noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Stellvertretung vom 06.11. bis 04.12.2025: Mariane Steffen, Dipl. Kundalini
Yogalehrerin
Kein Kurs am: 11.12. / 18.12.2025

C4.4

Waldyoga 60+

Fr. 300.30

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.

Gerne können Sie im September 2025 „Waldyogaluft“ schnuppern. Melden Sie sich per Mail an: judithfaessler@bluewin.ch

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

Kurstermine: 12-mal, ab Montag, 20. Oktober 2025 - 23. März 2026, 10.00 - 11.15 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025

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

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am: 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12. / 15.12.2025

Tourenclub Zollikon



Der Ski- und Bergwanderclub für Zollikon und die Region.

Aus eigener Kraft Gipfel und Gräte besteigen und unberührte Pulverschneehänge und Weitsichten in die Alpen geniessen.

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

Homepage: www.tourenclub.ch

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

C - Sport und Bewegung

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, 12. Januar 2026 - 2. Februar 2026, 8.30 - 9.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 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, 2. März 2026 - 23. März 2026, 8.30 - 9.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen
noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C - Sport und Bewegung

C5.1

Hatha Yoga

Fr. 569.95

Einsteiger und Geübte

Ob ein Interesse an allen Aspekten des Yogas besteht oder ausschliesslich Asanas geübt werden wollen, spielt keine Rolle. Es ist wichtig, die Freude am Yoga zu leben und sich etwas Gutes zu tun. Die Unterrichtsstunden sind geprägt von einem kraftvollen, aber achtsamen Praktizieren von Asanas und beinhalten immer auch Pranayama (Atemübungen) und eine meditative Schlussentspannung.

Kursleitung: Gabriela Scheidegger-Bommeli, Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU, Dipl. Pflegefachfrau HF, eidg. FA Ausbilderin
Kurstermine: 19-mal, ab Montag, 20. Oktober 2025 - 30. März 2026, 19.50 - 21.20 Uhr
Ort: Kindergarten Neuacker, Neuackerstrasse 29, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am: 23.02.2026

C6.1

HIIT Montag

Fr. 400.00

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: 20-mal, ab Montag, 20. Oktober 2025 - 30. März 2026, 18.55 - 19.55 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 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

C6.2

HIIT Freitag früh

Fr. 400.00

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

Kursleitung: Linda Morf-Sivadó

Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 24. Oktober 2025 - 10. April 2026, 8.05 - 9.05 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 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

C6.3

HIIT Freitag spät

Fr. 400.00

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

Kursleitung: Linda Morf-Sivadó

Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 24. Oktober 2025 - 10. April 2026, 9.15 - 10.15 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 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. 400.00

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 das 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: 20-mal, ab Montag, 20. Oktober 2025 - 30. März 2026, 17.45 - 18.45 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 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

C6.5

Outdoor Bootcamp

Fr. 420.00

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: 21-mal, ab Mittwoch, 22. Oktober 2025 - 8. April 2026, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Sportplatz Zollikon, neben Schulhaus Oescher, 8702 Zollikon

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 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. 420.00

Löse deine Verspannungen, atme dich frei und stärke deine Mitte!
Du kräftigst deine gesamte Muskulatur, besonders die tiefer liegenden Rücken- und Bauchmuskeln, die für deine aufrechte Körperhaltung verantwortlich sind. Durch gezielte, fließende und bewusste Bewegungsabläufe optimieren sich Beweglichkeit und Stabilität. Dein Stoffwechsel wird angekurbelt und dein Energiepotential gesteigert.

Kursleitung: Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatetrainerin

Kurstermine: 21-mal, ab Dienstag, 21. Oktober 2025 - 7. April 2026, 15.45 - 16.45 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 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. 420.00

Kursbeschreibung analog Kurs C7.1.

Kursleitung: Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatetrainerin
Kurstermine: 21-mal, ab Mittwoch, 22. Oktober 2025 - 8. April 2026, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C7.3

Pilates Core

Fr. 420.00

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

Kursleitung: Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatetrainerin
Kurstermine: 21-mal, ab Mittwoch, 22. Oktober 2025 - 8. April 2026, 19.45 - 20.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C8.1

Yogalates früh

Fr. 380.00

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: 19-mal, ab Freitag, 24. Oktober 2025 - 10. April 2026, 8.40 - 9.40 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am: 28.11.2025

C - Sport und Bewegung



C8.2 **Yogalates spät**

Fr. 380.00

Kursbeschreibung analog Kurs C8.1.

Kursleitung: Silvana Suárez Cedeño
Kurstermine: 19-mal, ab Freitag, 24. Oktober 2025 - 10. April 2026, 9.45 - 10.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen
noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am: 28.11.2025

D - Gestalten

D1.1 **Aquarellieren - Freies Malen, Landschaften**

Fr. 346.50

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet

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

Kursleitung: Heinz Kropf
Kurstermine: 6-mal, ab Donnerstag, 23. Oktober 2025 - 27. November 2025, 14.00 - 17.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Malutensilien und Material bitte selber mitbringen.

D1.2 **Aquarellieren - Winterlandschaften**

Fr. 288.75

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet

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

Kursleitung: Heinz Kropf
Kurstermine: 5-mal, ab Donnerstag, 8. Januar 2026 - 5. Februar 2026, 14.00 - 17.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Donnerstag, 18. Dezember 2025
Bemerkungen: Malutensilien und Material bitte selber mitbringen.

D - Gestalten

D1.3 **Aquarellieren - Gegenseitiges Porträtieren** **Fr. 346.50** Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet

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

Kursleitung: Heinz Kropf
Kurstermine: 6-mal, ab Donnerstag, 5. März 2026 - 16. April 2026, 14.00 - 17.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Donnerstag, 19. Februar 2026
Bemerkungen: Malutensilien und Material bitte selber mitbringen.
Kein Kurs am: 02.04.2026

E - Lebensfreude und Geselligkeit

E1.1 **Tanzen - Anfänger/innen** **Fr. 703.00** 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: 19-mal, ab Freitag, 24. Oktober 2025 - 10. April 2026, 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Preis pro Paar
Kein Kurs am: 05.12.2025

E1.2 **Tanzen - Mittleres Niveau und Fortgeschrittene** **Fr. 703.00** 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: 19-mal, ab Freitag, 24. Oktober 2025 - 10. April 2026, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Preis pro Paar
Kein Kurs am: 05.12.2025

E - Lebensfreude und Geselligkeit

E2.1 Weinseminar - Zum Feiern: die Schäumer Fr. 97.00

Champagner, Franciacorta, Cava, Prosecco und Co.
Wie unterscheiden sie sich? Was können sie? Was ist ihr Potential?

Kursleitung: Ricardo Tognella, Weinakademiker WSET
Kurstermine: Mittwoch, 26. November 2025, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Montag, 10. November 2025
Bemerkungen: Kurskosten Fr. 97.00 (Kurs Fr. 57.00 + Wein Fr. 40.00)

E2.2 Weinseminar - Weine ohne Alkohol Fr. 97.00

Verschaffen diese Weine Genuss? Oder soll man doch besser bei Coca Cola bleiben? Wir tauchen in diese Materie ein und diskutieren über Qualität und Genuss.

Kursleitung: Ricardo Tognella, Weinakademiker WSET
Kurstermine: Mittwoch, 21. Januar 2026, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Montag, 5. Januar 2026
Bemerkungen: Kurskosten Fr. 97.00 (Kurs Fr. 57.00 + Wein Fr. 40.00)

E2.3 Weinseminar - Europäische Mittelmeerküste Fr. 97.00

Weine der Mittelmeerküste von Spanien, Südfrankreich, Italien bis Griechenland haben ihre Faszination. Erliegen Sie deren Charme!

Kursleitung: Ricardo Tognella, Weinakademiker WSET
Kurstermine: Mittwoch, 4. März 2026, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Montag, 16. Februar 2026
Bemerkungen: Kurskosten Fr. 97.00 (Kurs Fr. 57.00 + Wein Fr. 40.00)

E - Lebensfreude und Geselligkeit

E3.1

Mental stark leben: Positiv mit sich und anderen

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, 21. Oktober 2025 - 28. Oktober 2025, 19.00 - 20.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen: Preis inkl. MWSt

**ZUHAUSE SEIN
IST AUCH IM
ALTER FEIN.**



Dank der Spitex Zollikon sind Sie
zuhause in guten Händen.

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



Überall für alle

SPITEX
Zollikon

E - Lebensfreude und Geselligkeit

E3.2 Mental stark leben: Emotionsmanagement

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, 11. November 2025 - 25. November 2025, 19.00 - 20.45 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Dienstag, 28. Oktober 2025
Bemerkungen:	Preis inkl. MWST

E4.1 Geschichten, die das Leben schreibt

Kreatives & biografisches Schreiben



Fr. 400.00

Das Leben ist voller Geschichten - in uns und um uns herum. In diesem Kurs lassen wir biografisches Material lebendig werden, gewinnen Einsichten und erweitern unseren Blickwinkel. Tiefgang und Leichtsinn haben gleichermassen Platz. Diese Form des Schreibens lädt dazu ein, sich selbst neu zu begegnen sowie die eigene Schreibfähigkeit zu entwickeln und zu geniessen. Für die Kursteilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wichtig ist die Lust zu schreiben und die Offenheit sich auf den Schreibprozess einzulassen.

Kursleitung:	Barbara Schönstein, Dipl. Kunsttherapeutin (ED), Leiterin für Kreatives Schreiben
Kurstermine:	10-mal, ab Freitag, 24. Oktober 2025 - 13. März 2026, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort:	Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss:	Freitag, 26. September 2025
Bemerkungen:	Preis inkl. MWST Durchführung am: 24.10. / 07.11. / 21.11. / 05.12. / 19.12.2025 / 09.01. / 23.01. / 06.02. / 27.02. / 13.03.2026

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

Programm zur Jugendförderung

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

Kurssemester

Im Freizeitdienst Zollikon dauert das Wintersemester vom 20. Oktober 2025 – 17. April 2026.

Die Woche vom Montag, 13. April, bis Freitag, 17. April 2026, ist für das Nachholen von Lektionen, die von den Kursleitenden nicht erteilt werden konnten (unvorhergesehene Ereignisse, Krankheit), reserviert. Davon ausgenommen sind die Hip Hop Kurse, welche in der Nachholwoche regulär stattfinden.

Keine Kurse während den Schulferien und an Feiertagen

Herbstferien	4. – 19. Oktober 2025
Weihnachtsferien	20. Dezember 2025 – 4. Januar 2026
Sportferien	7. – 22. Februar 2026
Ostern	3. – 6. April 2026
Frühlingsferien	18. April – 3. Mai 2026

Voraussichtlicher Kursbeginn im Sommersemester 2026: Montag, 4. Mai 2026.

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

