



Gemeinde Zollikon

Kursprogramm

Sommersemester 2026

Mai – Oktober 2026



Sehr geehrte Damen und Herren

Mit Freude präsentieren wir Ihnen das neue Kursprogramm für das Sommersemester 2026 des Freizeitdienstes der Gemeinde Zollikon.

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

- Conversation en français; Montagabend; Kursleitung: Gwenolen Rouillé
- Español Anfänger/innen; Mittwochabend; Kursleitung: Sonia Cañas Malet
- Der «Erfahrbare Atem» – von Ilse Middendorf; Dienstagvormittag; Kursleitung: Monika Stebler
- Yoga Flow – Dienstag; Dienstagmorgen; Kursleitung: Evelyne Oberti
- Yoga 60+ – mittags; Donnerstagmittag; Kursleitung: Judith Fässler
- 70+ Geistig und körperlich mobil bleiben; Donnerstagnachmittag; Kursleitung: Judith Fässler
- Mobility Flow; Dienstagvormittag; Kursleitung: Linda Morf-Sivadó
- Pilates – Dienstag früh; Dienstagnachmittag; Kursleitung: Jasmin Francalanci

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 2026

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

Inhaltsverzeichnis Kursprogramm Sommersemester 2026

Sprachen	5
Kinder und Jugendliche	12
Sport und Bewegung	14
Teilnahmebedingungen/Anmeldung	29
Kurslokale	30

Kursanmeldung unter
www.zollikon.ch/kursangebot



A - Sprachen

A1.1 Schweizerdeutsch - Züritüütsch Anfänger/innen **Fr. 519.75** Einstieg in laufenden Kurs

Zielgruppe: Personen mit Deutschkenntnissen (mindestens Niveau B1) und wenig Vorkenntnissen 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, 8. Mai 2026 - 25. September 2026, 13.30 - 15.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 433.15, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 371.25.**
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. 519.75** Einstieg in laufenden Kurs

Zielgruppe: Personen mit guten bis sehr guten Deutschkenntnissen und soliden 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, 8. Mai 2026 - 25. September 2026, 9.00 - 10.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 433.15, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 371.25.**
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. 739.20

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: 16-mal, ab Dienstag, 5. Mai 2026 - 22. September 2026, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 616.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 528.00.**
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.

A2.2 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, 7. Mai 2026 - 24. September 2026, 11.45 - 13.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 577.50, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 495.00.**
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.

A2.3 Deutsch als Fremdsprache - Niveau B2 Fr. 693.00

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

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

Kursleitung: Marianne Skrezek
Kurstermine: 15-mal, ab Donnerstag, 7. Mai 2026 - 24. September 2026, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 577.50, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 495.00.**
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.

A - Sprachen

A2.4 Deutsch als Fremdsprache - Niveau C1

Fr. 739.20

Nur Mut mit Deutsch! C1 ist klasse.

Kursleitung: Marianne Skrezek

Kurstermine: 16-mal, ab Mittwoch, 6. Mai 2026 - 23. September 2026, 9.00 - 11.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 616.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 528.00.**
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.

A3.1 Conversation en français - morgens

Fr. 277.20

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: 8-mal, ab Montag, 4. Mai 2026 - 29. Juni 2026, 9.30 - 11.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 231.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 198.00.**
Kein Kurs am: 06.07. / 24.08. / 31.08. / 07.09. / 14.09. / 21.09.2026

A3.2 Conversation en français - abends

Fr. 277.20



Kursbeschreibung analog Kurs A3.1.

Kursleitung: Gwenolen Rouillé

Kurstermine: 8-mal, ab Montag, 4. Mai 2026 - 29. Juni 2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Quartiertreff, Sitzungszimmer, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 231.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 198.00.**
Kein Kurs am: 06.07. / 24.08. / 31.08. / 07.09. / 14.09. / 21.09.2026

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, 5. Mai 2026 - 22. September 2026, 15.30 - 17.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026

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: 19.05. / 02.06. / 09.06. / 18.08. / 15.09.2026

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, 7. Mai 2026 - 24. September 2026, 9.30 - 11.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026

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: 21.05. / 04.06. / 11.06. / 20.08. / 17.09.2026

A - Sprachen

A4.3

English - Advanced Level C1

Fr. 381.15

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, 5. Mai 2026 - 22. September 2026, 13.45 - 15.15 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
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: 19.05. / 02.06. / 09.06. / 18.08. / 15.09.2026

A5.2

Italiano - mit Kenntnissen Livello A2+/B1 1. Teil von 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: 15-mal, ab Montag, 4. Mai 2026 - 21. September 2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 433.15, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 371.25.**
Lehrmittel "Con piacere nuovo B1" muss selbst besorgt werden.

A5.3

Italiano - mit Kenntnissen Livello B1 2. Teil von B1

Fr. 519.75

Kursbeschreibung analog Kurs A5.2.

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 15-mal, ab Donnerstag, 7. Mai 2026 - 24. September 2026, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 433.15, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 371.25.**
Lehrmittel "Con piacere nuovo B1" muss selbst besorgt werden.

A - Sprachen

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: 15-mal, ab Donnerstag, 7. Mai 2026 - 24. September 2026, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 433.15, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 371.25.**
 Lehrmittel "Con piacere nuovo B1+/B2" muss selbst besorgt werden.

A5.5 Italiano - Conversazione e letture italiane Fr. 369.60 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, 4. Mai 2026 - 21. September 2026, 15.30 - 17.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 308.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 264.00.**
 *Durchführung am: 04.05. / 18.05. / 01.06. / 15.06. / 29.06. / 24.08. / 07.09. / 21.09.2026



A6.1

Español - Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Nivel A1

Fr. 554.40

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. Lassen sie sich inspirieren und starten sie ihre Sprachreise! ¡Nos vemos pronto!

Kursleitung: Sonia Cañas Malet

Kurstermine: 16-mal, ab Mittwoch, 6. Mai 2026 - 23. September 2026, 16.30 - 18.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 462.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 396.00.**
Lehrmittel "Caminos hoy A1" (ISBN): 978-3-12-515770-5 muss selbst besorgt werden.

A6.2

Español - Nivel A2 Fortgeschrittener Teil

Fr. 519.75

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, 7. Mai 2026 - 24. September 2026, 18.15 - 19.45 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 433.15, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 371.25.**
Lehrmittel "Con gusto nuevo A2", Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, muss selbst besorgt werden.

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

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.ksspro.net

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 16-mal, ab Mittwoch, 6. Mai 2026 - 23. September 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. 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, 7. Mai 2026 - 24. September 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.

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

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursbeschreibung analog Kurs B3.1.

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 15-mal, ab Freitag, 8. Mai 2026 - 25. September 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.

B - Kinder und Jugendliche

B3.4 Karate - Fortgeschrittene 2 Fr. 247.50

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursbeschreibung analog Kurs B3.1.

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 15-mal, ab Freitag, 8. Mai 2026 - 25. September 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-/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, 6. Mai 2026 - 30. September 2026, 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

Kursbeschreibung analog Kurs B4.1.

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine: 17-mal, ab Mittwoch, 6. Mai 2026 - 30. September 2026, 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, 7. Mai 2026 - 1. Oktober 2026, 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

Kursbeschreibung analog Kurs B4.1.

Kursleitung: Lordz Dance Academy, Rebekka
Kurstermine: 16-mal, ab Donnerstag, 7. Mai 2026 - 1. Oktober 2026, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

C - Sport und Bewegung



C2.1 Der "Erfahrbare Atem" - von Ilse Middendorf Fr. 300.00

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: 15-mal, ab Dienstag, 5. Mai 2026 - 22. September 2026, 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt.
Kein Kurs am: 07.07.2026

C - Sport und Bewegung

C3.1 Gymnastik - Bauch-Beine-Po

Fr. 240.00

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: 12-mal, ab Donnerstag, 7. Mai 2026 - 24. September 2026, 9.00 - 10.00 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
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: 11.06. / 18.06. / 03.09.2026

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, 6. Mai 2026 - 23. September 2026, 9.00 - 10.00 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschopf, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
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: 27.05. / 10.06. / 17.06. / 26.08. / 09.09.2026



**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.

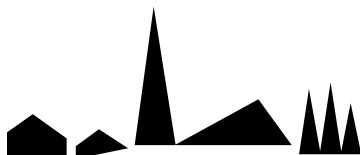
Die Digitale Bibliothek Ostschweiz / Onleihe und filmfreund ergänzen den Printbestand mit elektronischen Büchern, Hörbüchern, Magazinen und Zeitungen: www.dibiost.ch und Filmen zum Streamen: www.filmfreund.ch

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





Quartiersverein Zollikerberg

8125 Zollikerberg

info@quartiersverein-zollikerberg.ch

www.quartiersverein-zollikerberg.ch

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

Möchten Sie Mitglied im Quartiersverein werden oder sich für einzelne Projekte engagieren (z.B. Repair Café, neue Website, Veranstaltungen) und sich so stärker mit Ihrem Wohnort verbinden? Sie sind auf jeden Fall herzlich willkommen.

Melden Sie sich gern:

<https://quartiersverein-zollikerberg.ch>

info@quartiersverein-zollikerberg.ch

Quartiersverein Zollikerberg, 8125 Zollikerberg



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 9.15 - 15.45 Uhr



Verein Chramshopf • beim Quartiertreff
Binzstrasse 10 • 8125 Zollikerberg
044 391 79 77 • www.chramshopf.ch



C3.3 Yoga Flow - Dienstag

Fr. 280.00

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: 14-mal, ab Dienstag, 5. Mai 2026 - 22. September 2026, 8.00 - 9.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026

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: 09.06. / 16.06.2026

C3.4 Yoga Flow - Donnerstag

Fr. 220.00

Kursbeschreibung analog Kurs C3.3.

Kursleitung: Evelyne Oberti

Kurstermine: 11-mal, ab Donnerstag, 7. Mai 2026 - 24. September 2026, 19.45 - 20.45 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026

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: 11.06. / 18.06. / 25.06. / 03.09.2026

C - Sport und Bewegung

C4.1

Yoga 60+ - morgens

Fr. 375.40

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, Atems Schulung 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: 15-mal, ab Donnerstag, 7. Mai 2026 - 24. September 2026, 8.30 - 9.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C4.2

Yoga 60+ - vormittags

Fr. 375.40

Für Seniorinnen und Senioren

Kursbeschreibung analog Kurs C4.1.

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine: 15-mal, ab Donnerstag, 7. Mai 2026 - 24. September 2026, 9.50 - 11.05 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C4.3

Yoga 60+ - mittags

Fr. 375.40

Für Seniorinnen und Senioren



Kursbeschreibung analog Kurs C4.1.

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine: 15-mal, ab Donnerstag, 7. Mai 2026 - 24. September 2026, 13.15 - 14.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C - Sport und Bewegung

C4.4

Waldyoga 60+

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.

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

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

Kurstermine: 14-mal, ab Montag, 11. Mai 2026 - 21. September 2026, 10.00 - 11.15 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026

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

Preis inkl. MWST

Kein Kurs am 04.05.2026

C4.7

70+ Geistig und körperlich mobil bleiben - früh

Fr. 300.00

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: 15-mal, ab Donnerstag, 7. Mai 2026 - 24. September 2026, 11.10 - 12.10 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026

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

Preis inkl. MWST



C4.8	70+ Geistig und körperlich mobil bleiben - spät	Fr. 300.00
	Mit Bewegung gegen Knochenabbau und Sturzrisiko	

Kursbeschreibung analog Kurs C4.7.

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine: 15-mal, ab Donnerstag, 7. Mai 2026 - 24. September 2026, 14.35 - 15.35 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C6.1	HIIT - Montag	Fr. 280.00
-------------	----------------------	-------------------

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, MSc in Sportwissenschaft, Crossfit Trainer Level 1
Kurstermine: 14-mal, ab Montag, 4. Mai 2026 - 21. September 2026, 18.55 - 19.55 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
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. 300.00

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

Kursleitung: Linda Morf-Sivadó, MSc in Sportwissenschaft, Crossfit Trainer Level 1
Kurstermine: 15-mal, ab Freitag, 8. Mai 2026 - 25. September 2026, 8.05 - 9.05 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
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. 300.00

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

Kursleitung: Linda Morf-Sivadó, MSc in Sportwissenschaft, Crossfit Trainer Level 1
Kurstermine: 15-mal, ab Freitag, 8. Mai 2026 - 25. September 2026, 9.15 - 10.15 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
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. 280.00

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, MSc in Sportwissenschaft, Crossfit Trainer Level 1

Kurstermine: 14-mal, ab Montag, 4. Mai 2026 - 21. September 2026, 17.45 - 18.45 Uhr

Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026

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, MSc in Sportwissenschaft, Crossfit Trainer Level 1
Kurstermine: 16-mal, ab Mittwoch, 6. Mai 2026 - 23. September 2026, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Sportplatz Zollikon, neben Schulhaus Oescher, 8702 Zollikon
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
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

**C6.6 Mobility Flow****Fr. 320.00**

In diesem Kurs erwartet dich eine dynamische Mischung aus Yoga-Flow-Elementen, funktionellem Fitnesstraining und ursprünglichen Bewegungen wie Kriechen, Drehen und Ausfallschritte. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung und Stabilisierung der Körpermitte, fließenden Übergängen und der Kontrolle des gesamten Körpers. Die Abläufe sind flüssig, praktisch und simpel. Sie helfen dir dabei, Kraft dort aufzubauen, wo sie für alltägliche Bewegungen am wichtigsten ist. Dieser Kurs ist genau das Richtige für dich, wenn du dich stärker fühlen, deine Flexibilität verbessern und einen widerstandsfähigen Körper aufbauen möchtest, der dich sowohl im Alltag als auch beim Sport unterstützt. Der Unterricht findet auf Englisch statt.

In this Mobility Flow class you can expect a dynamic mix of yoga flow elements, functional fitness, and primal movements like crawling, rotating, and lunging. The focus is on core strength and stability, smooth transitions, and full-body control. Sequences are fluid, practical and simple, helping you build strength where it matters most for real-life movement. This class is right for you if you want to feel stronger, improve mobility and build a resilient body that supports both everyday life and sport. Classes are held in English.

Kursleitung: Linda Morf-Sivadó, MSc in Sportwissenschaft, Crossfit Trainer Level 1
Kurstermine: 16-mal, ab Dienstag, 5. Mai 2026 - 22. September 2026, 10.30 - 11.30 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
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 früh**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, 5. Mai 2026 - 22. September 2026, 14.30 - 15.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C - Sport und Bewegung

C7.2 Pilates - Dienstag spät

Fr. 320.00

Kursbeschreibung analog Kurs C7.1.

Kursleitung: Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatetrainerin
Kurstermine: 16-mal, ab Dienstag, 5. Mai 2026 - 22. September 2026, 15.45 - 16.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C7.3 Pilates - Mittwoch

Fr. 320.00

Kursbeschreibung analog Kurs C7.1.

Kursleitung: Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatetrainerin
Kurstermine: 16-mal, ab Mittwoch, 6. Mai 2026 - 23. September 2026, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C7.4 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, 6. Mai 2026 - 23. September 2026, 19.45 - 20.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C - Sport und Bewegung

C8.1 Yogalates - früh

Fr. 280.00

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: 14-mal, ab Freitag, 8. Mai 2026 - 18. September 2026, 8.40 - 9.40 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am: 25.09.2026

C8.2 Yogalates - spät

Fr. 280.00

Kursbeschreibung analog Kurs C8.1.

Kursleitung: Silvana Suárez Cedeño
Kurstermine: 14-mal, ab Freitag, 8. Mai 2026 - 18. September 2026, 9.45 - 10.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 10. April 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am: 25.09.2026

60+ und Lust auf Neues?

Suchen Sie frische Impulse durch sinnvolles Engagement für ältere Mitmenschen?

Für Freiwilligenarbeit sind Sie bei den Zolliker «Senioren für Senioren» an der richtigen Adresse. Unser Dienstleistungsangebot ist vielfältig.

Auf der anderen Seite bieten wir gesellige Anlässe, IT-Support sowie Unterstützung im Alltag.

Interessiert? Details erfahren Sie unter www.sfs-zollikon.ch oder Tel. 079 680 36 95.

Wir freuen uns auf Sie.

Gemeinsam für die Zolliker Natur - mach mit!

Kurz entschlossen dabei? Am **14. März 2026** bereiten wir im Zolliker Wald die Saison für die Gelbbauchunke vor. Bei der Pflege ihrer 16 Badewannen sind helfende Hände mehr als willkommen!



Weitere spannende Anlässe bis zu den Sommerferien:

- 26. März: Filmvorführung "Eyes on Wildlife"
- 29. März: Frühlingsspaziergang im Zolliker Wald
- 22. Juni: Mauersegler im Zollikerberg

Details zu unseren Anlässen immer aktuell auf unserer Website
www.ovzollikon.ch



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 4. Mai 2026 – 2. Oktober 2026.

Die Woche vom Montag, 28. September, bis Freitag, 2. Oktober 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

Auffahrt	15. Mai 2026
Pfingstmontag	25. Mai 2026
Sommerferien	11. Juli – 16. August 2026
Herbstferien	3. Oktober – 18. Oktober 2026

Voraussichtlicher Kursbeginn im Wintersemester 2026/2027: Montag, 19. Oktober 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: 09.00 – 12.00 / Dienstag: 14.00-17.00 / Donnerstag: 09.00 – 12.00
Termine ausserhalb der Öffnungszeiten sind nach Vereinbarung möglich.
Während der Schulferien und an Feiertagen bleibt das Sekretariat geschlossen.

Kurslokale



- ① Sportplatz Zollikon**
neben Schulhaus Oescher,
8702 Zollikon



- ② Quartiertreff**
Binzstrasse 10, 8125 Zollikoberg
- ③ Geresaal**
Binzstrasse 10, 8125 Zollikoberg
(beim Chramschopf)
- ④ Treffpunkt Waldyoga**
Ecke Rüterwiesstrasse/Firststrasse,
8125 Zollikoberg
- ⑤ 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

