



Gemeinde Zollikon

Kursprogramm

Herbst-/Wintersemester 2026/2027

Oktober 2026 – April 2027



Inhaltsverzeichnis Kursprogramm Herbst-/Wintersemester 2026/2027

Sprachen	4
Kinder und Jugendliche	11
Sport und Bewegung	15
Kreativität	29
Teilnahmebedingungen/Anmeldung	30
Kurslokale	31



Aktiv und engagiert

Füreinander – miteinander

Möchten Sie ältere Mitmenschen unterstützen?

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](http://www.sfs-zollikon.ch) oder Telefon 079 680 36 95.

Wir freuen uns auf Sie.

Sehr geehrte Damen und Herren

Mit Freude präsentieren wir Ihnen das neue Kursprogramm für das Herbst-/Wintersemester 2026/2027 des Freizeitdienstes der Gemeinde Zollikon.

Ein kleines Stück Geschichte: Dies ist das letzte gedruckte Kursprogramm. Wir feiern die vielen Menschen, Kurse und Begegnungen, die seine Seiten gefüllt haben. Zugleich gehen wir aus guten Gründen neue Wege – digital, ressourcenschonend und näher an den heutigen Bedürfnissen unserer Teilnehmenden.

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

- Geschichten, die das Leben schreibt; Freitagvormittag; Kursleitung: Barbara Schönstein
- Buchentdecker/innen; Dienstagnachmittag; Kursleitung: Diana Biagini und Anna Flückiger
- Fechten Anfänger/innen und Fortgeschrittene; Montagabend; Kursleitung: Angelika Nick
- Judo Anfänger/innen und Fortgeschrittene; Montagabend; Kursleitung: Sina Staub
- 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

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 2026 bis April 2027

Telefon 044 395 34 86 oder 044 395 34 85

freizeitdienst@zollikon.ch

www.zollikon.ch/kursangebot

A - Sprachen

A1.1 Schweizerdeutsch - Züritüütsch

Fr. 728.00

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Zielgruppe: Personen mit Deutschkenntnissen (mindestens Niveau B1) und ohne 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: 21-mal, ab Freitag, 23. Oktober 2026 - 16. April 2027, 09.00 - 10.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 607.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 520.00.**

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

Fr. 728.00

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

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: 21-mal, ab Freitag, 23. Oktober 2026 - 16. April 2027, 13.30 - 15.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 607.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 520.00**

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. 970.00

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: 21-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026 - 13. April 2027, 9.00 - 11.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 809.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 693.00.**
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.

A2.2 Deutsch als Fremdsprache - Niveau B1 Fr. 970.00

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: 21-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 2027, 11.45 - 13.45 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 809.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 693.00.**
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.

A2.3 Deutsch als Fremdsprache - Niveau B2 Fr. 970.00

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: 21-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 2027, 9.00 - 11.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026

Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 809.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 693.00.**
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.

A - Sprachen

A2.4

Deutsch als Fremdsprache - Niveau C1

Fr. 970.00

Nur Mut mit Deutsch! C1 ist klasse.

Kursleitung: Marianne Skrezek
Kurstermine: 21-mal, ab Mittwoch, 21. Oktober 2026 - 14. April 2027, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 809.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 693.00.**
Angaben zum Lehrmittel werden im Kurs mitgeteilt.

A3.1

Conversation en français - morgens

Fr. 624.00

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: 18-mal, ab Montag, 26. Oktober 2026 - 12. April 2027, 9.30 - 11.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 520.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 446.00.**
Kein Kurs am: 04.01. / 22.03.2027

A3.2

Conversation en français - abends



Fr. 624.00

Kursbeschreibung analog Kurs A3.1.

Kursleitung: Gwenolen Rouillé
Kurstermine: 18-mal, ab Montag, 2. November 2026 - 12. April 2027, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Sitzungszimmer, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 520.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 446.00.**
Kein Kurs am: 04.01. / 22.03.2027

A - Sprachen

A4.1 **English - Intermediate** **Fr. 520.00** 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: 15-mal, ab Dienstag, 27. Oktober 2026 - 6. April 2027, 15.30 - 17.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 432.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 371.00.**
Lehrmittel wird nach dem ersten Kurstag mitgeteilt.
Kein Kurs am: 01.12.2026 / 05.01. / 09.02. / 23.03. / 30.03.2027

A4.2 **English - Upper Intermediate** **Fr. 520.00** 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: 15-mal, ab Donnerstag, 29. Oktober 2026 - 8. April 2026, 9.30 - 11.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 432.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 371.00.** Lehrmittel wird nach dem ersten Kurstag mitgeteilt.
Kein Kurs am: 03.12.2026 / 07.01. / 11.02. / 25.03. / 01.04.2027

A4.3 **English - Advanced** **Fr. 520.00** 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: 15-mal, ab Dienstag, 27. Oktober 2026 - 6. April 2027, 13.45 - 15.15 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 432.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 371.00.**
Lehrmittel wird nach dem ersten Kurstag mitgeteilt.
Kein Kurs am: 01.12.2026 / 05.01. / 09.02. / 23.03. / 30.03.2027

A - Sprachen

A5.1 Italiano - Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Fr. 763.00

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

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 22-mal, ab Mittwoch, 21. Oktober 2026 - 14. April 2027, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 635.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 545.00.**
Lehrmittel wird nach dem ersten Kurstag mitgeteilt.

A5.2 Italiano - mit Kenntnissen Livello A2+/B1 Fr. 693.00 1. Teil von B1

Kursbeschreibung analog Kurs A5.1.

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 20-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026 - 5. April 2027, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 578.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 495.00.**
Lehrmittel "Con piacere nuovo B1" muss selbst besorgt werden.

A5.3 Italiano - mit Kenntnissen Livello B1 Fr. 763.00 2. Teil von B1

Kursbeschreibung analog Kurs A5.1.

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 22-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 2027, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 635.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 545.00.**
Lehrmittel "Con piacere nuovo B1" muss selbst besorgt werden.

A - Sprachen

A5.4 Italiano - mit guten Kenntnissen Livello B1+ Fr. 763.00

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

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 22-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 2027, 14.00 - 15.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 635.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 545.00.**
Lehrmittel "Con piacere nuovo B1+/B2" muss selbst besorgt werden.

A5.5 Italiano - Conversazione e letture italiane Fr. 508.00 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: 11-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026 - 5. April 2027, 15.30 - 17.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 1, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 424.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 363.00.**
*Durchführung am: 19.10. / 02.11. / 16.11. / 30.11. / 14.12.2026 / 11.01. / 25.01. / 08.02. / 08.03. / 22.03. / 05.04.2027



A6.1 Español - Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Fr. 763.00 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. Lassen Sie sich inspirieren und starten Sie ihre Sprachreise! ¡Nos vemos pronto!

Kursleitung: Sonia Cañas Malet
Kurstermine: 22-mal, ab Mittwoch, 21. Oktober 2026 - 14. April 2027, 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 635.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 545.00.**
Lehrmittel "Caminos hoy A1" (ISBN): 978-3-12-515770-5 muss selbst besorgt werden.

A6.2 Español - Nivel A2 Fr. 693.00 Fortgeschrittener Teil

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: 20-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 2027, 18.15 - 19.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: **Preis für Kleingruppe mit 5 Teilnehmenden. Bei 6 Teilnehmenden reduziert sich der Preis auf Fr. 578.00, ab 7 Teilnehmenden auf Fr. 495.00.**
Lehrmittel "Con gusto nuevo A2", Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, muss selbst besorgt werden.

B1.1 Fechten - Anfänger/innen**Fr. 433.00**

Der Fechtkurse vermitteln Kindern und Junioren die Grundlagen des Fechtens in einer motivierenden und respektvollen Trainingsatmosphäre. Technik, Koordination und Fairness stehen im Mittelpunkt, gleichzeitig soll der Sport vor allem Freude bereiten. Die Teilnehmenden lernen, sich zu konzentrieren, ihren Körper bewusst einzusetzen und respektvoll miteinander umzugehen. Der Spass am gemeinsamen Training und an der Bewegung steht an erster Stelle.

Kursleitung: Angelika Nick

Kurstermine: 21-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026 - 5. April 2027, 17.30 - 18.45 Uhr

Ort: Alte Turnhalle Rüterwis, 8125 Zollikerberg

Bemerkungen: Die Kosten für das Material und Schutzausrüstung tragen die Kursteilnehmenden.

B1.2 Fechten - Fortgeschrittene**neu****Fr. 433.00**

Kursbeschreibung analog Kurs B1.1.

Kursleitung: Angelika Nick

Kurstermine: 21-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026 - 5. April 2027, 18.45 - 20.00 Uhr

Ort: Alte Turnhalle Rüterwis, 8125 Zollikerberg

Bemerkungen: Die Kosten für das Material und Schutzausrüstung tragen die Kursteilnehmenden.

B - Kinder und Jugendliche



B2.1

Judo - Anfänger/innen

Fr. 413.00

Meine Haltung zum Kurs ist, den Kindern Judo als einen Sport zu vermitteln, der Freude, Respekt und persönliches Wachstum verbindet. Die Kinder sollen Spass an der Bewegung und am Sport haben. Gleichzeitig möchte ich ihnen Werte wie Respekt, Fairness und gegenseitige Rücksichtnahme mitgeben. Die Kinder sollen individuell an Techniken und ans Wettkampfgeschehen herangeführt werden und sich in ihrem eigenen Tempo entwickeln.

Kursleitung: Sina Staub
Kurstermine: 20-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026 - 12. April 2027, 16.45 - 18.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Bemerkungen: Es besteht eine Warteliste.
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.

B2.2

Judo - Fortgeschrittene



Fr. 413.00

Kursbeschreibung analog Kurs B2.1.

Kursleitung: Sina Staub
Kurstermine: 20-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026 - 12. April 2027, 18.00 - 19.15 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Bemerkungen: Es besteht eine Warteliste.
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.

Kinder und Jugendliche bis 15 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. 363.00

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: 22-mal, ab Mittwoch, 21. Oktober 2026 - 14. April 2027, 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. 363.00

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

Kursbeschreibung analog Kurs B3.1.

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 22-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 2027, 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. 347.00

Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters

Kursbeschreibung analog Kurs B3.1.

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 21-mal, ab Freitag, 23. Oktober 2026 - 16. April 2027, 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. 347.00
	Für Absolvent/innen des Anfängerkurses und mit Einverständnis des Kursleiters	

Kursbeschreibung analog Kurs B3.1.

Kursleitung: Rizalito Brucal
Kurstermine: 21-mal, ab Freitag, 23. Oktober 2026 - 16. April 2027, 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. 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, 21. Oktober 2026 - 14. April 2027, 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. 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, 21. Oktober 2026 - 14. April 2027, 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

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, Rebekka
Kurstermine: 22-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 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. 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 Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 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. 370.00

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, Fehlatmung, 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: 20-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026 - 13. April 2027, 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am: 12.01. / 19.01.2027



**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

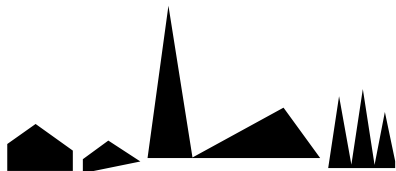
Öffnungszeiten	Vormittag	Nachmittag
Montag	09.00–11.00 Uhr	15.00–18.00 Uhr
Dienstag	geschlossen	geschlossen
Mittwoch		16.00–19.00 Uhr
Donnerstag		15.00–18.00 Uhr
Freitag	09.00–11.00 Uhr	15.00–18.00 Uhr
Samstag	10.00–13.00 Uhr	

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 Bezahlungssystem, 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.



Quartierverein Zollikerberg

info@quartierverein-zollikerberg.ch
quartierverein-zollikerberg.ch

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

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

Quartierverein Zollikerberg, 8125 Zollikerberg
info@quartierverein-zollikerberg.ch / www.quartierverein-zollikerberg.ch

Ein beliebtes Angebot von Quartierverein / Senioren für Senioren / Chramschopf:
Repair Café: www.repair-cafe.ch/repaircafe/repair-cafe-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 Chramschopf • beim Quartiertreff
Binzstrasse 10 • 8125 Zollikerberg
044 391 79 77 • www.chramschopf.ch

C - Sport und Bewegung

C3.1 **Gymnastik - Bauch-Beine-Po**

Fr. 352.00

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: 19-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 2027, 9.00 - 10.00 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 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: 12.11.2026 / 07.01. / 14.01.2027

C3.2 **Gymnastik - Bodytoning**

Fr. 333.00

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 Montag, 21. Oktober 2026 - 14. April 2027, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 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: 06.01. / 13.01. / 03.03. / 07.04.2027

C - Sport und Bewegung

C3.3

Yoga Flow - Montag

Fr. 352.00

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: 19-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026 - 12. April 2027, 20.15 - 21.15 Uhr

Ort: Gersaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 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: 04.01. / 11.01.2027

C3.4

Yoga Flow - Donnerstag

Fr. 333.00

Kursbeschreibung analog Kurs C3.3.

Kursleitung: Evelyne Oberti

Kurstermine: 18-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 2027, 19.45 - 20.45 Uhr

Ort: Gersaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg

Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 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: 12.11. / 10.12. / 07.01. / 14.01.2027

C - Sport und Bewegung

C4.1 Yoga 60+ - morgens

Fr. 463.00

Für Seniorinnen und Senioren

Viele Yogainteressierte möchten sich nicht den Anforderungen einer „normalen“ Yogastunde stellen und trotzdem die Tiefe des Yogas erleben. 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. 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: 20-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 2027, 8.30 - 9.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWST
Kein Kurs am: 26.11.2026 / 11.02.2027

C4.2 Yoga 60+ - vormittags

Fr. 463.00

Für Seniorinnen und Senioren

Kursbeschreibung analog Kurs C4.1.

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine: 20-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 2027, 9.50 - 11.05 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWST
Kein Kurs am: 26.11.2026 / 11.02.2027

C4.3 Yoga 60+ - mittags

Fr. 463.00

Für Seniorinnen und Senioren

Kursbeschreibung analog Kurs C4.1.

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine: 20-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 2027, 13.15 - 14.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWST
Kein Kurs am: 26.11.2026 / 11.02.2027

C - Sport und Bewegung

C4.4

Waldyoga 60+

Fr. 416.00

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: 18-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026 - 5. April 2027, 10.00 - 11.15 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026

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

Preis inkl. MWSt

Kein Kurs am 23.11.2026 / 08.02.2027

C4.7

70+ Geistig und körperlich mobil bleiben - früh

Fr. 370.00

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: 20-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 2027, 11.10 - 12.10 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026

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

Kein Kurs am 26.11.2026 / 11.02.2027

C - Sport und Bewegung

C4.8 70+ Geistig und körperlich mobil bleiben - spät Fr. 370.00 Mit Bewegung gegen Knochenabbau und Sturzrisiko

Kursbeschreibung analog Kurs C4.7.

Kursleitung: Judith Fässler, Dipl. Kundalini Yogalehrerin IKYTA, Erwachsenenbildnerin HF
Kurstermine: 20-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 15. April 2027, 14.35 - 15.35 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden. Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am 26.11.2026 / 11.02.2027

C6.1 HIIT - Montag Fr. 389.00

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: 21-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026 - 12. April 2027, 18.55 - 19.55 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 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. 389.00**

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: 21-mal, ab Freitag, 23. Oktober 2026 - 16. April 2027, 8.05 - 9.05 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 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. 389.00**

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: 21-mal, ab Freitag, 23. Oktober 2026 - 16. April 2027, 9.15 - 10.15 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 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

C6.4

Low Impact HIIT

Fr. 389.00

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: 21-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026 - 12. April 2027, 17.45 - 18.45 Uhr
Ort: Geresaal beim Chramschof, Binzstrasse 10, 8125 Zollikoberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 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



SKZ Schwimmklub
Zollikon

www.skz.ch

Kinderschwimmen
ab 4.5 Jahren

C6.5 Outdoor Bootcamp

Fr. 407.00

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: 22-mal, ab Mittwoch, 21. Oktober 2026 - 14. April 2027, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Sportplatz Zollikon, neben Schulhaus Oescher, 8702 Zollikon

Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 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

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

C - Sport und Bewegung

C7.1

Pilates - Dienstag Anfänger/innen

Fr. 370.00

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: 20-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026 - 30. März 2027, 14.30 - 15.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026

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

Die Natur beginnt vor Ihrer Haustür.

Entdecken Sie mit dem OVZ die
faszinierende Vogelwelt
rund um Zollikon.

Natur erleben.

Mithelfen.

Gemeinschaft finden.



Mehr erfahren!



www.ovzollikon.ch

C - Sport und Bewegung

C7.2 **Pilates - Dienstag Fortgeschrittene** **Fr. 370.00**

Kursbeschreibung analog Kurs C7.1.

Kursleitung: Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatetrainerin
Kurstermine: 20-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026 - 30. März 2027, 15.45 - 16.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C7.3 **Pilates - Mittwoch** **Fr. 407.00**

Kursbeschreibung analog Kurs C7.1.

Kursleitung: Jasmin Francalanci, Dipl. Pilatetrainerin
Kurstermine: 22-mal, ab Mittwoch, 21. Oktober 2026 - 14. April 2027, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt

C7.4 **Pilates Core** **Fr. 407.00**

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: 22-mal, ab Mittwoch, 21. Oktober 2026 - 14. April 2027, 19.45 - 20.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 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. 370.00

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: 20-mal, ab Freitag, 23. Oktober 2026 - 16. April 2027, 8.40 - 9.40 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am: 27.11.2026

C8.2 Yogalates - spät

Fr. 370.00

Kursbeschreibung analog Kurs C8.1.

Kursleitung: Silvana Suárez Cedeño
Kurstermine: 20-mal, ab Freitag, 23. Oktober 2026 - 16. April 2027, 9.45 - 10.45 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 3, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen. Es sind weder Umkleidekabinen noch Duschen vorhanden.
Preis inkl. MWSt
Kein Kurs am: 27.11.2026

**D5.1 Buchentdecker/innen - für Kinder der 3. und 4. Klasse Fr. 545.00**

Psst... hast du schon mal ein Buch aufgeschlagen und dich plötzlich mitten in einem Abenteuer wiedergefunden? Genau das passiert bei den Buchentdecker*innen. Jede Woche reisen wir in neue Welten – durch Geschichten, Rätsel und spannende Aufgaben. Mal sind wir Forscher/innen, mal lösen wir Fälle, mal sind wir einfach neugierig, was auf der nächsten Seite Spannendes passiert. Was dich erwartet? Bücher und Texte voller Abenteuer, Entdecker/innen-Missionen – denn bei uns ist Lesen ein Erlebnis! Zum Start gibt's einen feinen zVieri mit Geplauder.

Kursleitung: Diana Biagini und Anna Flückiger
Kurstermine: 22-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026 - 13. April 2027, 15.30 - 17.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Bibliothek, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: Preis inkl. MWSt

D5.2 Geschichten, die das Leben schreibt**Fr. 198.00**

Kreatives und biografisches Schreiben

Kursleitung: Barbara Schönstein
Kurstermine: 6- mal, ab Freitag, 23. Oktober 2026 - 12. März 2027, 9.00 - 11.00 Uhr
Ort: Quartiertreff, Raum 2, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Oktober 2026
Bemerkungen: * Durchführung am 23.10. / 13.11. / 11.12.2026 / 15.01. / 05.02. / 12.03.2027
Preis inkl. MWSt

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

Programm zur Kinder- und Jugendförderung

Im Rahmen der Jugendförderung bietet die Gemeinde für Kinder und Jugendliche bis 15 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 Herbst-/Wintersemester vom 19. Oktober 2026 bis 16. April 2027.

Die Woche vom Montag, 19. April, bis Freitag, 23. April 2027, ist i.d.R. 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 auch in der Nachholwoche regulär stattfinden können.

Keine Kurse während den Schulferien und an Feiertagen

Herbstferien	3. Oktober – 18. Oktober 2026
Weihnachtsferien	19. Dezember 2026 – 3. Januar 2027
Sportferien	13. Februar – 28. Februar 2027
Ostern	26. März – 29. März 2027
Sechseläuten	19. April 2027
Frühlingsferien	24. April – 9. Mai 2027

Voraussichtlicher Kursbeginn im Herbst-/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 86 oder 044 395 34 85
www.zollikon.ch/freizeitdienste

Öffnungszeiten des Sekretariats des Freizeitdienstes am Bibliotheksschalter Zollikerberg

Montag: 15.00 – 18.00 Uhr; Mittwoch: 9.00 – 11.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr;
Donnerstag: 9.00 – 11.00 Uhr; Freitag: 16.00 – 19.00 Uhr; Samstag: 15.00 – 17.00 Uhr
Ferienöffnungszeiten: Freitag: 16.00 – 19.00 Uhr und Samstag: 15.00 – 17.00 Uhr.

Termine ausserhalb der Öffnungszeiten sind nach Vereinbarung möglich. An Feiertagen bleibt das Sekretariat geschlossen

Kurslokale



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



- 3 Quartiertreff**
Binzstrasse 10, 8125 Zollikoberg
- 4 Geresaal**
Binzstrasse 10, 8125 Zollikoberg
(beim Chramschopf)
- 5 Kindergarten Neuacker**
Neuackerstrasse 29, 8125 Zollikoberg
- 6 Treffpunkt Waldyoga**
Ecke Rüterwiesstrasse/Firststrasse,
8125 Zollikoberg
- 7 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

