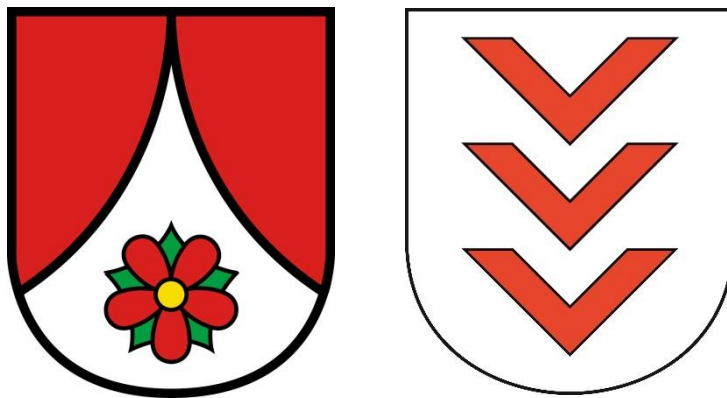


# FREIZEIT - KURSE

Januar bis Juli 2026



## **Anmeldeschluss**

Semesterkurse: 30. November 2025

Kurzkurse/Tageskurse: bis einen Monat vor Kursbeginn

Freizeitkurse der Gemeinden Birmensdorf und Aesch

# Anmeldungen / Allgemeine Bedingungen

Die Freizeitkurse decken ein Bedürfnis der Birmensdorfer und Aescher Bevölkerung ab. Die Arbeitsgruppe Erwachsenenbildung freut sich, Ihnen ein vielseitiges Programm zu präsentieren.

Wir hoffen, dass auch für Sie ein passender Kurs dabei ist.

## Kritik und Anregungen

sind willkommen. Bitte richten Sie diese an:

Gemeindeverwaltung, Erwachsenenbildung, Stallikonerstrasse 9, 8903 Birmensdorf

E-Mail: erwachsenenbildung@birmensdorf.ch

## Anmeldefrist

Anmeldeschluss ist der 30. November 2025. Bitte melden Sie sich elektronisch an unter [www.birmensdorf.ch](http://www.birmensdorf.ch).

Bei freien Kursplätzen sind auf telefonische Anfrage auch Anmeldungen nach Ablauf dieser Anmeldefristen möglich. Die Teilnahme ist nur für Personen über 18 Jahren möglich.

## Semesterkurse:

TeilnehmerInnen erhalten bis zu den Winterferien Bescheid, ob die Kurse durchgeführt werden.

## Kurzkurse/Tageskurse:

TeilnehmerInnen erhalten bis spätestens einen Monat vor Kursbeginn Bescheid, ob die Kurse durchgeführt werden. Sie können bis kurz vor Kursbeginn noch elektronisch unter [www.birmensdorf.ch](http://www.birmensdorf.ch) angemeldet werden, solange das Kursfenster offen ist.

Bei allen Kursen ist eine Mindestteilnehmerzahl von **8 Personen** nötig.

Da die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt werden, empfehlen wir Ihnen eine frühzeitige Anmeldung.

## Kursgeld

**Die Kursanmeldung ist verbindlich - damit verpflichten Sie sich die Kurskosten zu bezahlen.**

**Bitte beachten Sie, dass Nichtbezahlen des Kursgeldes keine Abmeldung ist.**

Nicht besuchte Lektionen können nicht nachgeholt werden und die dafür bezahlten Kursgelder werden nicht zurückerstattet.

Es können nur schriftlich begründete Abmeldungen (begründete Arztzeugnis) infolge Krankheit akzeptiert werden.

Bei Abmeldungen bis mindestens 7 Kalendertage vor Kursbeginn wird die Gemeinde Birmensdorf das Kursgeld erlassen bzw. zurückerstatten, wobei eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben wird. Die Abmeldung kann per E-Mail oder per Post (als Eingangsdatum gilt der Poststempel) erfolgen. Erfolgt die Abmeldung weniger als 7 Kalendertage vor Kursbeginn, ist das gesamte Kursgeld geschuldet.

Sind die Teilnehmer und Rechnungsempfänger nicht identisch, so haftet der Teilnehmende gegenüber Gemeinde Birmensdorf für sämtliche Forderungen solidarisch mit dem Rechnungsempfänger.

## Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

## Sprachkurse

Bei den laufenden Semesterkursen besteht die Möglichkeit, eine Schnupperlektion zu besuchen.

Setzen Sie sich direkt mit dem Kursleiter oder der Kursleiterin in Verbindung.

Selbsteinstufung: Test verfügbar auf [www.vhszh.ch](http://www.vhszh.ch)

## **Ferien**

Während den offiziellen Schulferien und an Feiertagen finden keine Freizeitkurse statt.

Schulbeginn	Montag, 05. Januar 2026
Sportferien	Montag, 09. Februar 2026 bis Freitag, 20. Februar 2026
Gründonnerstag/Ostern	Donnerstag, 02. April 2026 bis 06. April 2026
Sechseläuten	Montag, 20. April 2026
Frühlingsferien	Montag, 20. April 2026 bis Freitag, 01. Mai 2026
Auffahrt	Donnerstag, 14. Mai 2026 und Freitag, 15. Mai 2026
Pfingsten	Montag, 25. Mai 2026
Sommerferien	Montag, 13. Juli 2026 bis Freitag, 14. August 2026

***Das nächste Kursprogramm erscheint im Juni 2026***

# 1 ENGLISH AT UPPER-INTERMEDIATE TO ADVANCED LEVEL B2+

This is a conversation class where we work in pairs, small groups and as a whole class to discuss a variety of interesting topics. We will help you expand your vocabulary and transform the English in your head into active language! We use the coursebook. Life-Upper Intermediate by National Geographic, multimedia and print journalism as a springboard for conversation. Join a group who enjoys a stimulating chat with a cup of morning coffee. We look forward to meeting you!

Leitung Andrea Gutknecht Silver, Baumgartenweg 12, 5622 Waltenschwil  
Tel. 076 223 23 65  
E-Mail andi\_silver@yahoo.com  
Dauer 23 x vom 06. Januar 2026 bis 07. Juli 2026  
Beginn Dienstag, 06. Januar 2026  
Kurszeit 09:15 – 10:45 Uhr  
Kosten CHF 345.00, exkl. Lehrmittel  
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Clubraum 2

## 2.1 ITALIENISCH (A2)

Geringe Vorkenntnisse erforderlich.

Dieser Kurs bereitet die Teilnehmenden auf alltägliche Situationen vor. Das Unterrichtsprogramm ist so gestaltet, dass die Kernkompetenzen wie Sprechen, Hörverständnis, Lesen, Grammatik, Aussprache und Schreiben aufgebaut, weiterentwickelt und verfeinert werden.

Leitung Giovanna Viggiano Stangherlin, Rebhalde 39, 8903 Birmensdorf  
Tel. 044 400 11 87 / 076 232 13 49  
E-Mail giovanna\_viggiano@sunrise.ch  
Dauer 23 x vom 06. Januar 2026 bis 07. Juli 2026  
Beginn Dienstag, 06. Januar 2026  
Kurszeit 17:30 – 19:00 Uhr  
Kosten CHF 345.00, exkl. Lehrmittel – Nuovo Contatto A2  
Lokal Schulhaus Brüelmatt, 1. OG Zimmer 4 / B1

## 2.2 ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (C1)

Wir lesen authentische Texte aus der modernen und älteren italienischen Literatur sowie aktuelle Zeitungsberichte aus unterschiedlichen Medien und vertiefen punktuell grammatikalische Themen. Dialogübungen in Alltagssituationen, Konversation und Diskussion über aktuelle Themen in einer entspannten und kreativen italienischen Atmosphäre.

Leitung Giovanna Viggiano Stangherlin, Rebhalde 39, 8903 Birmensdorf  
Tel. 044 400 11 87 / 076 232 13 49  
E-Mail giovanna\_viggiano@sunrise.ch  
Dauer 23 x vom 06. Januar 2026 bis 07. Juli 2026  
Beginn Dienstag, 06. Januar 2026  
Kurszeit 19:10 – 20:40 Uhr  
Kosten CHF 345.00, exkl. Lehrmittel – Allegro nuovo A2  
Lokal Schulhaus Brüelmatt, 1. OG Zimmer 4 / B1

### 3 QI GONG

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Übungsmethode zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit. Durch Bewegungs-, Atmungs- und Vorstellungsübungen werden Koordination, Konzentration, Gleichgewicht und Beweglichkeit trainiert, Verspannungen gelöst und die Muskulatur gestärkt. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert und reguliert. Die langsam ausgeführten Bewegungen entspannen und bauen Stress ab und fördern das geistige und körperliche Wohlbefinden. Qi Gong ist für jedes Alter und jede Kondition geeignet. Die Übungen können im Stehen oder Sitzen ausgeführt und individuell angepasst werden.

Leitung Brigitte Commarmot, Schürenstrasse 9, 8903 Birmensdorf  
Tel. 044 737 02 55 / 079 821 60 12  
E-Mail [brigitte.commarmot@bluewin.ch](mailto:brigitte.commarmot@bluewin.ch)  
Dauer 20 x vom 06. Januar 2026 bis 07. Juli 2026  
Beginn Dienstag, 06. Januar 2026  
Kosten CHF 200.00  
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Saal C

#### **Kurs 3.1**

Kurszeit 09:00 – 10:00 Uhr

#### **Kurs 3.2**

Kurszeit 10:15 – 11:15 Uhr

### 4 AUGENTRAINING

Unsere Augen brauchen Bewegung und Entspannung, damit sie die täglichen visuellen Belastungen verarbeiten können. Mit verschiedenen Sehspielen entspannen und aktivieren wir unsere Augen einmal pro Monat. Entspannte Augen sehen mit Freude.

#### **Voraussetzung: Kenntnisse in Augentraining**

Leitung Heidi Hauser, Vogelsangstrasse 27, 8180 Bülach  
Tel. 043 928 23 13  
E-Mail [heidi.hauser@gmx.ch](mailto:heidi.hauser@gmx.ch)  
Dauer 6 x donnerstags  
Daten 05.02./05.03./09.04./07.05./04.06./02.07.2026  
Kurszeit 09:00 – 10:30 Uhr  
Kosten CHF 90.00  
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Clubraum 2

## 5 Bodygym - Toning

Ist ein gezieltes Kraft-und Ausdauertraining. Es kombiniert Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder Therabändern, um alle Muskelgruppen zu stärken.

Leitung Monika Ernst, Stallikonerstrasse 48b, 8903 Birmensdorf  
Tel. 076 584 64 93  
E-Mail monika.ernst74@outlook.com  
Dauer 22 x vom 08. Januar 2026 bis 13. Juli 2026  
Beginn Donnerstag, 08. Januar 2026  
Kosten CHF 220.00  
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

Mitnehmen Sportliche Kleidung, feste Turnschuhe, Trainingsmatte, Getränke

### Kurs 5.1

Kurszeit 19:00 – 20:00 Uhr

### Kurs 5.2

Kurszeit 20:00 – 21:00 Uhr

## 6 ZUMBA - DANCE

Zumba ist ein Fitnessprogramm, das Tanz und Aerobic miteinander kombiniert. Zumba basiert auf lateinamerikanischen Rhythmen. Die Choreografien sind einfach gehalten, damit auch Anfänger mitmachen können. Förderung vom Herz-Kreislauf, Stressabbau und gute Laune durch Musik und Bewegung.

Leitung Monika Ernst, Stallikonerstrasse 48b, 8903 Birmensdorf  
Tel. 076 584 64 93  
E-Mail monika.ernst74@outlook.com  
Dauer 21 x vom 10. Januar 2026 bis 11. Juli 2026 (ohne 31.01.2026)  
Beginn Samstag, 10. Januar 2026  
Kurszeit 11:00 – 12:00 Uhr  
Kosten CHF 210.00  
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Turnhalle

## 7 ORIENTALISCHER TANZ FÜR FRAUEN AB 50+ JAHREN

Entdecke, wie der Orientalische Tanz ab 50+ dein Leben bereichert. Diese ganzheitliche Fitnessvariante stärkt Körper, Geist und Selbstvertrauen und bringt dir neue Lebensfreude.

Leitung Manuela Krah, 8953 Dietikon  
Tel. 079 613 84 33  
E-Mail manuela.krah@bluewin.ch  
Dauer 19 x vom 08. Januar 2026 bis 09. Juli 2026 (ohne 12.02., 19.02., 26.02., 02.04., 23.04., 30.04., 14.05., 02.07.)  
Beginn Donnerstag, 08. Januar 2026  
Kurszeit 09:15 – 10:15 Uhr  
Kosten CHF 190.00  
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Saal C

## 8 ORIENTALISCHER TANZ

Ideale Fitnessvariante für Frauen jeden Alters und Figur – mit der Erde verbunden.

Der orientalische Tanz hat eine jahrtausendalte Tradition. Durch den Spass am Tanzen in der Gruppe lassen die Tanzenden den Alltagsstress hinter sich und können sich körperlich und seelisch entspannen. Beweglichkeit, Koordination und Fitness werden gefördert.

Eine sinnliche Reise durch den Körper beginnt...

Leitung Manuela Krah, 8953 Dietikon  
Tel. 079 613 84 33  
E-Mail manuela.krah@bluewin.ch  
Dauer 22 x vom 07. Januar 2026 bis 08. Juli 2026 (ohne 11.02., 18.02., 25.02.)  
Beginn Mittwoch, 07. Januar 2026  
Kosten CHF 330.00  
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

### **Kurs 8.1 Mittlere**

Kurszeit 18:15 – 19:45 Uhr

### **Kurs 8.2 Anfängerinnen und Mittlere**

Kurszeit 19:45 – 21:15 Uhr

## 9 PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen Muskeln angesprochen werden. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren vom Beckenboden, Rumpfmuskulatur und Rücken. Alle Bewegungen werden langsam, fliegend und präzise durchgeführt. Pilates eignet sich für jedes Alter.

Leitung Monika Ernst, Stallikonerstrasse 48b, 8903 Birmensdorf  
Tel. 076 584 64 93  
E-Mail monika.ernst74@outlook.com  
Dauer 22 x vom 10. Januar 2026 bis 13. Juli 2026  
Beginn Samstag, 13. Januar 2026  
Kosten CHF 220.00  
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

Mitnehmen rutschfeste Matte

### **Kurs 9.1**

Kurszeit 08:55 – 09:55 Uhr

### **Kurs 9.2**

Kurszeit 10:00 – 11:00 Uhr

## 10.1 LANDSCHAFTSAQUARELLE 1

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden angeleitet, ihre selbst mitgebrachten Vorlagen oder Skizzen in Aquarelle umzusetzen und werden dabei vom Kursleiter mit Rat und Tat unterstützt. Verschiedene Maltechniken, Farbenlehre und Anleitungen zur Bildkomposition bilden die Grundlage des vielseitigen Kurses und fördern das selbständige Malen von Landschaftsaquarellen. Nebst dem interessanten Austausch innerhalb der Malgruppe sollen die individuellen Stärken entwickelt und gefördert werden. Kurz vor Ende der Lektion besprechen wir die Bilder. Die Kurse sind für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet und finden mit mind. 8 und max. 11 TeilnehmerInnen statt.

Leitung	Heinz Kropf, Am Brunnenbächli 22, 8125 Zollikerberg
Tel.	044 391 58 25 / 079 431 74 05
E-Mail	heinzkropf@bluewin.ch
Dauer	6 x vom 07. Januar 2026 bis 11. Februar 2026
Beginn	Mittwoch, 07. Januar 2026
Kurszeit	14:00 – 17:30 Uhr
Kosten	CHF 210.00, exkl. Materialkosten
Lokal	Schulhaus Brüelmatt 2, EG Zimmer 005

## 10.2 LANDSCHAFTSAQUARELLE 2

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden angeleitet, ihre selbst mitgebrachten Vorlagen oder Skizzen in Aquarelle umzusetzen und werden dabei vom Kursleiter mit Rat und Tat unterstützt. Verschiedene Maltechniken, Farbenlehre und Anleitungen zur Bildkomposition bilden die Grundlage des vielseitigen Kurses und fördern das selbständige Malen von Landschaftsaquarellen. Nebst dem interessanten Austausch innerhalb der Malgruppe sollen die individuellen Stärken entwickelt und gefördert werden. Kurz vor Ende der Lektion besprechen wir die Bilder. Die Kurse sind für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet und finden mit mind. 8 und max. 11 TeilnehmerInnen statt.

Leitung	Heinz Kropf, Am Brunnenbächli 22, 8125 Zollikerberg
Tel.	044 391 58 25 / 079 431 74 05
E-Mail	heinzkropf@bluewin.ch
Dauer	6 x vom 04. März 2026 bis 08. April 2026
Beginn	Mittwoch, 04. März 2026
Kurszeit	14:00 – 17:30 Uhr
Kosten	CHF 210.00, exkl. Materialkosten
Lokal	Schulhaus Brüelmatt 2, EG Zimmer 005



## 11.1 KLEIDER NÄHEN / GRUPPE I

Die hohe Kunst der Haute Couture oder ganz einfach etwas Schönes zum Anziehen kreieren, in Stoffen und Farben schwelgen und in einer Gruppe aus dem Nähkästchen plaudern. Es ist ein tolles Gefühl etwas Individuelles zu tragen, das es nur einmal gibt auf der ganzen Welt. Etwas ändern, wenn es zu eng oder zu weit ist. Ob Jacke, Bluse, Hose, Jupe, Kleid oder Abendkleid, ich werde helfen, dass es ein Lieblingsstück im Kleiderschrank wird.

Leitung     Brigitte Haerle-Wenger, Obschlagenstrasse 8, 8916 Jonen  
Tel.         056 633 03 70 / 076 570 06 34  
E-Mail      b.haerle-wenger@gmx.ch  
Dauer       10 x vom 06. Januar 2026 bis 24. März 2026  
Beginn      Dienstag, 06. Januar 2026  
Kurszeit    19:00 – 22:00 Uhr  
Kosten      CHF 300.00  
Lokal       Schulhaus Brüelmatt, EG Zimmer 008 / B2  
Mitnehmen Schnittmuster, Stoff, gefüllte Nähschachtel

## 11.2 KLEIDER NÄHEN / GRUPPE II

Die hohe Kunst der Haute Couture oder ganz einfach etwas Schönes zum Anziehen kreieren, in Stoffen und Farben schwelgen und in einer Gruppe aus dem Nähkästchen plaudern. Es ist ein tolles Gefühl etwas Individuelles zu tragen, das es nur einmal gibt auf der ganzen Welt. Etwas ändern, wenn es zu eng oder zu weit ist. Ob Jacke, Bluse, Hose, Jupe, Kleid oder Abendkleid, ich werde helfen, dass es ein Lieblingsstück im Kleiderschrank wird.

Leitung     Brigitte Haerle-Wenger, Obschlagenstrasse 8, 8916 Jonen  
Tel.         056 633 03 70 / 076 570 06 34  
E-Mail      b.haerle-wenger@gmx.ch  
Dauer       10 x vom 07. Januar 2026 bis 25. März 2026  
Beginn      Mittwoch, 07. Januar 2026  
Kurszeit    19:00 – 22:00 Uhr  
Kosten      CHF 300.00  
Lokal       Schulhaus Brüelmatt, EG Zimmer 008 / B2  
Mitnehmen Schnittmuster, Stoff, gefüllte Nähschachtel

## 12 KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga is a powerful and uplifting blend of physical movement, breathing exercises, meditation and chanting/listening of mantras. Its versatile techniques build strength, stamina and flexibility, improve mental and spiritual health and increase self awareness. The practice concentrates on activating the nervous system, balancing the glandular system, supporting the immunity and body's defence mechanisms, releasing inner blocks and vitalizing the physical body. Kundalini Yoga can leave you feeling calm, balanced, energized and elevated at the same time.

The course is suitable for everyone (previous experience of yoga is an advantage).

Classes are held in English.

Leitung	Julia Crincoli, Lielistrasse 8, 8903 Birmensdorf
Tel.	079 368 56 00
E-Mail	maayoga.space@gmail.com
Dauer	23 x vom 06. Januar 2026 bis 07. Juli 2026
Beginn	Dienstag, 06. Januar 2026
Kurszeit	18:00 – 19:30 Uhr
Kosten	CHF 345.00
Lokal	Primarschulhaus Reppisch, Singsaal
Mitnehmen	yoga/exercise mat optional: cushion/yoga block/meditation pillow and a blanket for relaxation
Website	<a href="https://www.maayoga.space/">https://www.maayoga.space/</a>

## 13 YOGA & BREATHWORK

Yoga & Breathwork is a combination of Kundalini inspired dynamic physical exercises, Yoga postures and breathing techniques. Yoga means the harmonious union of the body, mind and spirit - it has major benefits to our overall health. Breathwork (Pranayama) is one of the most powerful, effective and practical ways to improve mental and physical well-being through various techniques. The course is suitable for everyone (previous experience of Yoga is an advantage). Classes are held in English.

Leitung	Julia Crincoli, Lielistrasse 8, 8903 Birmensdorf
Tel.	079 368 56 00
E-Mail	maayoga.space@gmail.com
Dauer	23 x vom 06. Januar 2026 bis 07. Juli 2026
Beginn	Dienstag, 06. Januar 2026
Kurszeit	20:00 – 21:00 Uhr
Kosten	CHF 230.00
Lokal	Primarschulhaus Reppisch, Singsaal
Mitnehmen	yoga/exercise mat optional: cushion/yoga block/meditation pillow and a blanket for relaxation
Website:	<a href="https://www.maayoga.space/">https://www.maayoga.space/</a>

## 14 KREATIV-WORKSHOP SKULPTUREN MIT LEBENSFREUDE

Während dem Kurs kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Du lernst Schritt für Schritt, wie deine Figur entsteht, in Form und Bewegung. Dann folgt die detaillierte Ausarbeitung von Händen, Gesicht und Kleidern sowie die Oberflächengestaltung, sei es durch das Bemalen mit Acrylfarben, Kaschieren mit hochwertigen Papieren oder das Bekleben mit Stoffen oder anderen Materialien.

### Kursinhalt

- Gerüstbau, wie aus 2 Drahtkleiderbügeln ein Skelett entsteht
- Arbeiten mit Papiermaché
- Proportion und Abstraktion der Skulptur
- Oberflächengestaltung
- Skulptur Höhe ca. 30 – 40 cm

Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene.  
Material und Werkzeug stehen den Kursteilnehmer:innen zur Verfügung.

Leitung	Barbara Schärer Stallikonerstrasse 115, 8903 Birmensdorf
Tel.	079 239 89 19
E-Mail	info@atelierbs.ch
Dauer	5 x 06./13./20./27. Mai und 03. Juni 2026
Beginn	Mittwoch, 06. Mai 2026
Kurszeit	18:30 bis 22:00 Uhr (3.5 Std.)
Kosten	CHF 175.00 (exkl. Materialkosten CHF 20.00 zahlbar vor Ort)
Lokal	Primarschulhaus Reppisch A, Zimmer B19
Mitnehmen	Kleider, die schmutzig werden dürfen Sockel aus Holz (kann auch vor Ort gekauft werden)
Website	Bilder vergangener Kurse: <a href="http://babart.ch/pinnwand/">babart.ch/pinnwand/</a>

