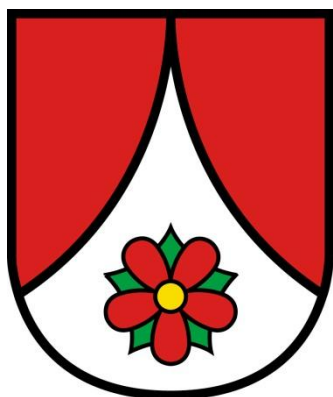


GEMEINDEN BIRMENS DORF & AESCH



Freizeitkurse

Januar bis Juli 2027

Neues entdecken. Gemeinsam lernen. Freude erleben.
Entdecken Sie unser vielseitiges Kursangebot und finden Sie
Ihren Lieblingskurs!

Anmeldeschluss

Semesterkurse

Kurz- und Tageskurse

30. November 2026

Einen Monat vor Kursbeginn

Online-Anmeldung: www.birmensdorf.ch

Willkommen bei unseren Freizeitkursen!

Neues ausprobieren, Wissen erweitern, kreativ sein oder sich gemeinsam bewegen – unsere Freizeitkurse bieten viele Möglichkeiten, die Freizeit abwechslungsreich zu gestalten.

Die Gemeinden Birmensdorf und Aesch freuen sich, Ihnen das vielseitige Kursprogramm für Januar bis Juli 2027 vorzustellen.

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie Ihren Lieblingskurs. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Anmeldung und allgemeine Bedingungen

Anmeldung

Semesterkurse: Anmeldeschluss 30. November 2026

Kurz- und Tageskurse: Anmeldeschluss grundsätzlich einen Monat vor Kursbeginn

Bitte melden Sie sich online unter www.birmensdorf.ch an.

Anmeldungen nach Anmeldeschluss:

Auch nach Ablauf der Anmeldefrist ist eine Anmeldung möglich, sofern noch freie Kursplätze vorhanden sind. Bitte erkundigen Sie sich per Email an erwachsenenbildung@birmensdorf.ch, ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Das Kursangebot richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Wir empfehlen Ihnen deshalb eine frühzeitige Anmeldung.

Für die Durchführung eines Kurses sind mindestens acht Teilnehmende erforderlich, sofern in der jeweiligen Kursbeschreibung nichts anderes angegeben ist.

Durchführung der Kurse

Semesterkurse:

Bis zu den Weihnachtsferien informieren wir Sie, ob Ihr Kurs durchgeführt wird.

Kurz- und Tageskurse:

Sie erhalten spätestens einen Monat vor Kursbeginn Bescheid, ob Ihr Kurs stattfindet.

Kursgeld und Abmeldung

Die Kursanmeldung ist verbindlich. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Teilnahme am gesamten Kurs und zur Bezahlung des Kursgeldes.

Das Kursgeld ist gemäss der auf der Rechnung angegebenen Zahlungsfrist zu bezahlen.

Allfällige Material- und Lehrmittelkosten sind zusätzlich zu bezahlen, sofern in der Kursbeschreibung nichts anderes angegeben ist.

Abmeldung vor Kursbeginn:

Bei einer Abmeldung nach Erhalt der Rechnung ist das gesamte Kursgeld geschuldet. Das Nichtbezahlen der Rechnung gilt nicht als Abmeldung.

Abwesenheit während des Kurses:

Bei Absenzen werden keine Kostenreduktionen oder Rückerstattungen gewährt.

Abmeldung bei Krankheit oder Unfall:

Bei einer krankheits- oder unfallbedingten Abmeldung vor Kursbeginn wird gegen Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses nur eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 verrechnet.

Weitere Bestimmungen:

Abmeldungen müssen schriftlich per Email an erwachsenenbildung@birmensdorf.ch erfolgen.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Sprachkurse

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

Bitte setzen Sie sich dafür direkt mit der Kursleitung in Verbindung.

Einen Test zur Selbsteinstufung finden Sie unter www.vhszh.ch.

Ferien und Feiertage

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

Schulbeginn	Montag, 04. Januar 2027
Sportferien	Montag, 22. Februar 2027 bis Freitag, 05. März 2027
Ostern	Donnerstag, 25. März 2027 bis Montag, 29. März 2027
Sechseläuten	Montag, 19. April 2027
Frühlingsferien	Montag, 26. April 2027 bis Freitag, 07. Mai 2027
Tag der Arbeit	Samstag, 01. Mai 2027
Auffahrt / Auffahrtsbrücke	Donnerstag, 06. Mai 2027 bis Freitag, 07. Mai 2027
Pfingstmontag	Montag, 17. Mai 2027
Sommerferien	Montag, 19. Juli 2027 bis Freitag, 20. August 2027

Fragen und Anregungen:

Haben Sie Fragen zu unseren Freizeitkursen oder Ideen für neue Angebote?

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Gemeindeverwaltung Birmensdorf

Erwachsenenbildung

Stallikonerstrasse 9

8903 Birmensdorf

Email: erwachsenenbildung@birmensdorf.ch

Das nächste Kursprogramm erscheint im Juni 2027

1 ENGLISH AT INTERMEDIATE TO ADVANCED LEVEL B1+

This is a **conversation** class with little to no emphasis on grammar. We discuss a variety of interesting topics in pairs and small groups. The goal is to have fun and help expand your vocabulary; transforming the English in your head into active language! We use a coursebook, multimedia and articles as a springboard for conversation. Join a group who enjoys a stimulating chat with a cup of morning coffee and croissants. We look forward to meeting you!

Leitung Andrea Gutknecht Silver
Tel. 076 223 23 65
Email andi_silver@yahoo.com
Dauer 24x vom 05. Januar 2027 bis 13. Juli 2027
Beginn Dienstag, 05. Januar 2027
Kurszeit 09:15 – 10:45 Uhr (1 ½ Stunden)
Kosten CHF 360.00 exkl. Lehrmittel
Lokal Schulhaus Brüelmann, Zimmer 2 / Pavillon

2.1 ITALIENISCH (B1)

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
Tel. 076 232 13 49
Email giovanna_viggiano@sunrise.ch
Dauer 24x vom 05. Januar 2027 bis 13. Juli 2027
Beginn Dienstag, 05. Januar 2027
Kurszeit 17:30 – 19:00 Uhr (1 ½ Stunden)
Kosten CHF 360.00, exkl. Lehrmittel – Nuovo Contatto B1
Lokal Schulhaus Brüelmann, 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
Tel. 076 232 13 49
Email giovanna_viggiano@sunrise.ch
Dauer 24x vom 05. Januar 2027 bis 13. Juli 2027
Beginn Dienstag, 05. Januar 2027
Kurszeit 19:10 – 20:40 Uhr (1 ½ Stunden)
Kosten CHF 360.00, exkl. Lehrmittel – Dieci C1
Lokal Schulhaus Brüelmann, 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
Tel. 044 737 02 55 / 079 821 60 12
Email brigitte.commarmot@bluewin.ch
Dauer 20x vom 05. Januar 2027 bis 06. Juli 2027
Beginn Dienstag, 05. Januar 2027
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
Tel. 043 928 23 13
Email heidi.hauser@gmx.ch
Dauer 7x Donnerstag (jeweils einmal monatlich)
Daten 07.01.27 / 04.02.27 / 11.03.27 / 08.04.27 / 13.05.27 / 10.06.27 / 08.07.27
Kurszeit 09:00 – 10:30 Uhr (1 ½ Stunden)
Kosten CHF 105.00
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Clubraum 2

5 Bodytoning

Bodytoning sind kombinierte Kraft- und Cardioübungen. Es kombiniert Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln wie Kurzhanteln, Step oder Therabändern, um alle Muskelgruppen zu stärken.

Leitung Monika Ernst
Tel. 076 584 64 93
Email monika.ernst74@outlook.com
Dauer 23x vom 07. Januar 2027 bis 15. Juli 2027
Beginn Donnerstag, 07. Januar 2027
Kosten CHF 230.00
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
Tel. 076 584 64 93
Email monika.ernst74@outlook.com
Dauer 23x vom 09. Januar 2027 bis 17. Juli 2027
Beginn Samstag, 09. Januar 2027
Kurszeit 11:00 – 12:00 Uhr
Kosten CHF 230.00
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Turnhalle

Mitnehmen: Sportliche Kleidung, feste Turnschuhe, Trainingsmatte, Getränke

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
Tel. 079 613 84 33
Email manuela.krah@bluewin.ch
Dauer 22x vom 07. Januar 2027 bis 15. Juli 2027 (Ausfall: 18. Februar 2027)
Beginn Donnerstag, 07. Januar 2027
Kurszeit 09:15 – 10:15 Uhr
Kosten CHF 220.00
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Saal C

8 ORIENTALISCHER TANZ

Ideale Fitnessvariante für Frauen jeden Alters und jeder 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
Tel. 079 613 84 33
Email manuela.krah@bluewin.ch
Dauer 23x vom 06. Januar 2027 bis 14. Juli 2027 (Ausfall: 17. Februar 2027)
Beginn Mittwoch, 06. Januar 2027
Kosten CHF 345.00
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

Kurs 8.1 Mittlere Stufe

Kurszeit 18:15 – 19:45 Uhr (1 ½ Stunden)

Kurs 8.2 Anfängerinnen und Mittlere Stufe

Kurszeit 19:45 – 21:15 Uhr (1 ½ Stunden)

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 Training des Beckenbodens, Rumpfmuskulatur und Rücken. Alle Bewegungen werden langsam, fließend und präzise durchgeführt. Pilates eignet sich für jedes Alter.

Leitung Monika Ernst
Tel. 076 584 64 93
Email monika.ernst74@outlook.com
Dauer 23x vom 09. Januar 2027 bis 17. Juli 2027
Beginn Samstag, 09. Januar 2027
Kosten CHF 230.00

Mitnehmen: rutschfeste Matte

Kurs 9.1

Kurszeit 08:55 – 09:55 Uhr
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

Kurs 9.2

Kurszeit 10:00 – 11:00 Uhr
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Turnhalle

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
Tel.	044 391 58 25 / 079 431 74 05
Email	heinzkropf@bluewin.ch
Dauer	6x vom 06. Januar 2027 bis 10. Februar 2027
Beginn	Mittwoch, 06. Januar 2027
Kurszeit	14:00 – 17:30 Uhr (3 ½ Stunden)
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
Tel.	044 391 58 25 / 079 431 74 05
Email	heinzkropf@bluewin.ch
Dauer	6x vom 10. März 2027 bis 14. April 2027
Beginn	Mittwoch, 10. März 2027
Kurszeit	14:00 – 17:30 Uhr (3 ½ Stunden)
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
Tel.	056 633 03 70 / 076 570 06 34
Email	b.haerle-wenger@gmx.ch
Dauer	10x vom 05. Januar 2027 bis 23. März 2027
Beginn	Dienstag, 05. Januar 2027
Kurszeit	19:00 – 22:00 Uhr (3 Stunden)
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
Tel.	056 633 03 70 / 076 570 06 34
Email	b.haerle-wenger@gmx.ch
Dauer	10x vom 06. Januar 2027 bis 24. März 2027
Beginn	Mittwoch, 06. Januar 2027
Kurszeit	19:00 – 22:00 Uhr (3 Stunden)
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
Tel.	079 368 56 00
Email	maayoga.space@gmail.com
Dauer	24x vom 05. Januar 2027 bis 13. Juli 2027
Beginn	Dienstag, 05. Januar 2027
Kurszeit	18:00 – 19:30 Uhr (1 ½ Stunden)
Kosten	CHF 360.00
Lokal	Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

Mitnehmen: yoga/exercise mat
optional: cushion/yoga block/meditation pillow and a blanket for relaxation

Website <https://www.maayoga.space/>

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
Tel.	079 368 56 00
Email	maayoga.space@gmail.com
Dauer	24x vom 05. Januar 2027 bis 13. Juli 2027
Beginn	Dienstag, 05. Januar 2027
Kurszeit	20:00 – 21:00 Uhr
Kosten	CHF 240.00
Lokal	Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

Mitnehmen: yoga/exercise mat
optional: cushion/yoga block/meditation pillow and a blanket for relaxation

Website <https://www.maayoga.space/>

14 KREATIV-WORKSHOP SKULPTUREN MIT LEBENSFREUDE

Während des Kurses 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
Tel.	079 239 89 19
Email	atelierbs@mac.com
Dauer	5x 12.05.27, 19.05.27, 26.05.27, 02.06.27, 09.06.27
Beginn	Mittwoch, 12. Mai 2027
Kurszeit	18:30 - 21:30 Uhr (3 Stunden)
Kosten	CHF 150.00 (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:
<https://babart.ch/pinnwand/>

