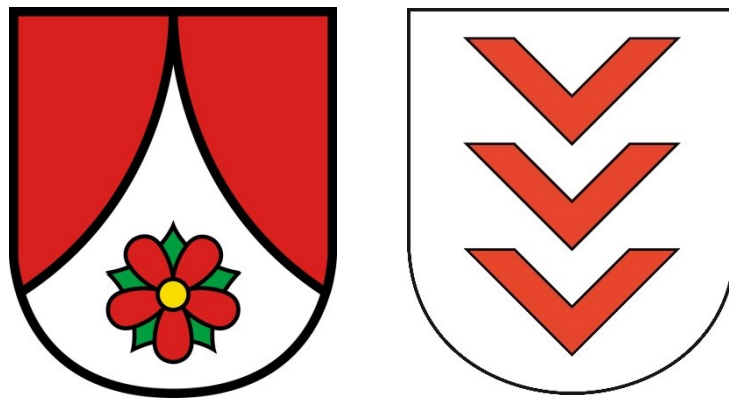


FREIZEIT - KURSE

Januar bis Juli 2025



Anmeldeschluss

Semesterkurse: 30. November 2024

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 2024. Bitte melden Sie sich elektronisch an unter

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 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

Ferien

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

Schulbeginn	Montag, 6. Januar 2025
Sportferien	Montag, 17. Februar 2025 bis Freitag, 28. Februar 2025
Gründonnerstag/Ostern	Donnerstag, 17. April 2025 bis Montag, 21. April 2025
Frühlingsferien	Dienstag, 22. April 2025 bis Freitag, 2. Mai 2025
Sechseläuten	Montag, 28. April 2025
Tag der Arbeit	Donnerstag, 1. Mai 2025
Auffahrt	Donnerstag, 29. Mai 2025 und Freitag, 30. Mai 2025
Pfingsten	Montag, 9. Juni 2025
Sommerferien	Montag, 14. Juli 2025 bis Freitag, 15. August 2025

Kurslokalitäten / Haus-Eingänge

Sekundarschulhaus Brüelmatt 1+2	Eingang Studenmättelstrasse
Sekundarschulhaus Brüelmatt 1, gelbe Schulküche	Eingang Studenmättelstrasse
Gemeindezentrum Brüelmatt	Eingang Dorfstrasse
Primarschulhaus Reppisch, Singsaal (unter Turnhalle)	Zugang via Zürcherstrasse über den Schulhausplatz
Primarschulhaus Reppisch A, Töpferraum (UG)	Zugang via Zürcherstrasse über den Schulhausplatz
Primarschulhaus Reppisch A, Werkraum (UG)	Zugang via Zürcherstrasse über den Schulhausplatz
Primarschulhaus Letten, Schwingkeller (UG)	Zugang via Schulhausplatz Letten

Das nächste Kursprogramm erscheint im Juni 2025

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 10 x vom 7. Januar 2025 bis 25. März 2025
Beginn Dienstag, 7. Januar 2025
Kurszeit 09:15 – 10:45 Uhr
Kosten CHF 150.00, exkl. Lehrmittel
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Clubraum 2

2.1 ITALIENISCH (A1-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 / Mobile 076 232 13 49
E-Mail giovanna_viggiano@sunrise.ch
Dauer 23 x vom 7. Januar 2025 bis 8. Juli 2025
Beginn Dienstag, 7. Januar 2025
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 vertieften 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 / Mobile 076 232 13 49
E-Mail giovanna_viggiano@sunrise.ch
Dauer 23 x vom 7. Januar 2025 bis 8. Juli 2025
Beginn Dienstag, 7. Januar 2025
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 Vorstellungsbewegungen 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
Dauer 10 x vom 7. Januar 2025 bis 25. März 2025
Beginn Dienstag, 7. Januar 2025
Kosten CHF 100.00
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
Dauer donnerstags
Daten 3 x 9. Januar 2025, 6. Februar 2025, 6. März 2025
Kurszeit 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten CHF 45.00
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Clubraum 2

5 BODYGYM - TONING

Ist ein Muskel- und Ausdauer Training für den ganzen Körper. Abwechslungsreiche und dynamische Übungen mit eigenem Körpergewicht oder mit kleinen Hilfsmitteln (Kurzhandeln, Gummibändern, Slider) werden für unterschiedliche Muskeln und Muskelketten absolviert. Motivierende Musik hält deine Motivation während des Kurses hoch, Schwitzen ist hier garantiert.

Leitung Monika Ernst, Stallikonerstrasse 48b, 8903 Birmensdorf
Tel. 076 584 64 93
E-Mail monika.ernst74@outlook.com
Dauer 21 x vom 9. Januar 2025 bis 10. Juli 2025
Beginn Donnerstag, 9. Januar 2025
Kosten CHF 210.00
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

Tanz dich fit -Ausdauer Training und Spass Garantiert!!! Du bist die ganze Stunde in der Bewegung, somit ist schwitzen vorprogrammiert. Du kannst deine Koordination, Ausdauer aber auch Tanzschritte von verschiedenen Tanzarten erlernen. Durch kleine Choreografien wird auch dein Gehirn trainiert. Nach wie vor steht im Vordergrund die Latein-amerikanische Musik und Spass durch Kubanischer Touch.

Leitung Monika Ernst, Stallikonerstrasse 48b, 8903 Birmensdorf
Tel. 076 584 64 93
E-Mail monika.ernst74@outlook.com
Dauer 23 x vom 11. Januar 2025 bis 5. Juli 2025
Beginn Samstag, 11. Januar 2025
Kurszeit 11:00 – 12:00 Uhr
Kosten CHF 230.00
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Turnhalle

7 ORIENTALISCHER TANZ FÜR FRAUEN AB 50+ JAHREN

Eine ganzheitliche Fitnessvariante für Frauen jeden Alters und Figur

Der orientalische Tanz blickt auf eine jahrtausendalte Tradition zurück. Diese faszinierende Tanzform bietet Frauen jeden Alters, insbesondere ab 50+, eine einzigartige Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Neben den körperlichen Aspekten bietet der Bauchtanz auch zahlreiche geistige und emotionale Vorteile:

- Die Konzentrationsfähigkeit wird durch komplexe Bewegungsabläufe gesteigert
- Stress kann abgebaut und Entspannung gefördert werden
- Viele Teilnehmerinnen entwickeln ein neues, positives Körperbewusstsein
- Das Selbstvertrauen wird gestärkt, und Frauen fühlen sich wohler in ihrer Haut

Die Freude am gemeinsamen Tanzen steht im Mittelpunkt meiner Kurse. Bewegung bringt Lebendigkeit bis ins hohe Alter.

Leitung	Manuela Krah, 8953 Dietikon
Tel.	079 613 84 33
E-Mail	manuela.krah@bluewin.ch
Dauer	(Erster Teil) 8 x vom 09. Januar 2025 bis 27. März 2025, Gemeindezentrum Brüelmatt, Saal C
Kurszeit	09:30 – 10:30 Uhr
Beginn	Donnerstag, 9. Januar 2025
Dauer	(Zweiter Teil) 13 x am Mittwoch vom 02. April 2025 bis 9. Juli 2025, Primarschulhaus Reppisch, Singsaal
Kurszeit	17.15 - 18.15 Uhr
Kosten	CHF 210.00

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.

Tanz ist meine Leidenschaft. Es ist eine verwandelnde, herzöffnende Praxis, die für jede Frau zugänglich ist - unabhängig von Alter, Herkunft oder Fähigkeit

Leitung Manuela Krah, 8953 Dietikon
Tel. 079 613 84 33
E-Mail manuela.krah@bluewin.ch
Dauer 22 x vom 8. Januar 2025 bis 9. Juli 2025
Beginn Mittwoch, 8. Januar 2025
Kosten CHF 330.00
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

Kurs 8.1

Kurszeit 18:15 – 19:45 Uhr für Mittlere

Kurs 8.2

Kurszeit 19:45 – 21:15 Uhr für Anfängerinnen

9 PILATES

Fokus liegt auf den Beckenboden-, Rumpfmuskulatur- und Rückenmuskulatur zu stärken. Die Übungen werden langsam und sehr präzise durch bewusste Atmung durchgeführt, somit wird die tiefliegende Muskulatur beansprucht, deine Körperhaltung verbessert sich und durch Stretching wird deine Beweglichkeit optimiert. Ausserdem werden die Gelenke geschont. 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 23 x vom 11. Januar 2025 bis 5. Juli 2025
Beginn Samstag, 11. Januar 2025
Kurszeit 10:00 – 11:00 Uhr
Kosten CHF 230.00
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 / Mobile 079 431 74 05
E-Mail heinzkropf@bluewin.ch
Dauer 6 x 3 ½ Std. 8., 15., 22., 29. Januar, 5., 12. Februar 2025
Beginn Mittwoch, 8. Januar 2025
Kurszeit 14:00 – 17:30 Uhr
Kosten CHF 210.00, exkl. Materialkosten
Lokal Schulhaus Brüelmatt, EG Zimmer 005 / B2

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 3 ½ Std. vom 5. März 2025 bis 9. April 2025
Beginn Mittwoch, 5. März 2025
Kurszeit 14:00 – 17:30 Uhr
Kosten CHF 210.00, exkl. Materialkosten
Lokal Schulhaus Brüelmatt, EG Zimmer 005 / B2

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 9 x 7., 14., 21., 28. Januar 2025, 4., 11. Februar 2025, 4., 11., 18. März 2025
Beginn Dienstag, 7. Januar 2025
Kurszeit 19:00 – 22:00 Uhr
Kosten CHF 270.00
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 9 x 8., 15., 22., 29. Januar 2025, 5., 12. Februar 2025, 5., 12., 19. März 2025
Beginn Mittwoch, 8. Januar 2025
Kurszeit 19:00 – 22:00 Uhr
Kosten CHF 270.00
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 7. Januar 2025 bis 8. Juli 2025
Beginn Dienstag, 7. Januar 2025
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
Webseite <https://www.maayoga.space/>

13 NEU - 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 7. Januar 2025 bis 8. Juli 2025
Beginn Dienstag, 7. Januar 2025
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: <https://www.maayoga.space/>

14 KREATIV-WORKSHOP SKULPTUREN UND LUSTIGE FIGUREN

Während dem Kurs können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Sie lernen, wie Sie eine Figur von Grund auf entwickeln, den Umgang mit Kleister und Papier, sowie die Herstellung von Pulpa und deren Anwendung. Pulpa ist eine Modelliermasse aus Papier die so stabil wird wie Holz. Zudem bekommen Sie einen Einblick in die Möglichkeiten der Oberflächengestaltung, sei es durch das Bemalen mit Acrylfarben, Rosten, Kaschieren mit schönem Papier oder das Bekleben mit Stoffen oder anderen Materialien. Die Skulptur wird ca. 30 - 40 cm gross.

Kursinhalt

- Grundgerüstbau, wie aus 2 Drahtkleiderbügeln ein Skelett wird
- die Herstellung der Modelliermasse
- Proportion und Abstraktion der Skulptur
- Oberflächengestaltung

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 7./14./21./28. Mai und 4. Juni 2025
Beginn Mittwoch, 7. Mai 2025
Kurszeit 18:30 bis 21:30 Uhr
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)



15 **NEU** – BEWEGUNGSTHERAPIE NACH LIEBSCHER & BRACHT

Die erfolgreiche Schmerzbehandlung nach Liebscher und Bracht, bekannt aus Funk, Fernseher und YouTube, behandelt die Schmerzen an ihrer Ursache, nämlich den zu hohen Spannungen in den Muskeln. Diese werden durch einseitige Bewegungsmuster (zu vieles Sitzen, angewinkelte Arme beim Autofahren und der Computerarbeit usw.) in unserem Alltag über Jahre langsam aufgebaut, bis Schmerzen und schliesslich sogar Schäden in der Struktur entstehen. Mit Bewegungsabläufen und gezielten Dehnübungen, die ganz einfach täglich zu Hause geübt werden können, wird den einseitigen Positionen im Alltag entgegengewirkt, was erheblich zur Linderung und zur Prävention von Schmerzen beiträgt. Unterstützend wird mit der Faszienrollmassage das verfilzte und spröde Bindegewebe, welches die Muskeln umgibt, wieder geschmeidig gemacht. Mit den erlernten Übungen dieses Kurses wird jeder und jedem ein nützliches Werkzeug zur eigenständigen Linderung und Prävention von Schmerzen an die Hand gegeben.

Leitung Björn Baumgartner, Sternenstrasse 30e, 8903 Birmensdorf
Tel. 076 465 68 02
E-Mail bjoern@gsupra.ch
Dauer 16 x samstags
Daten 1. Februar, 8. Februar, 1. März, 8. März, 15. März, 29. März, 5. April,
12. April, 10. Mai, 24. Mai, 31. Mai, 7. Juni, 14. Juni, 21. Juni,
28. Juni, 5. Juli 2025
Kurszeit 08:45 – 09:45 Uhr
Kosten CHF 160.00
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Letten Turnhalle
Mitnehmen Bequeme Kleidung, Yogamatte und Faszienrollset «Knie und Bein» (2 Rollen,
2 Bälle, Schlaufe und 3 Spickel). Das Faszienrollset ist bei mir für ca. 120.- Sfr.
erhältlich.
Website: <https://gsupra.ch/schmerztherapie-nach-liebscher-bracht/>