

Sprachen

1101 Deutsch für Fremdsprachige Niveau A1 Fr. 368.00

"Endlich Deutsch lernen", lautet das Motto dieses Kurses. Er ist speziell geeignet für Personen ohne oder mit nur sehr wenigen Deutschkenntnissen und bietet eine umfassende Einführung in die deutsche Sprache. Ziel ist es, einiges über die Themenbereiche Begrüssung, Kultur, Alphabet, Schule, Zahlen, Familie, Uhrzeit, Arbeit etc. zu lernen, um sich in den wichtigsten Alltagssituationen verständigen zu können. Nebst dem Sprechen und Verstehen, wird in diesem Kurs auch regelmässig das Lesen und Schreiben trainiert.

Lehrmittel: Deutsch in der Schweiz A1

Zielgruppe: Für Deutsch-AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Kenntnissen.

Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

Kursleitung: Marianne Vontobel

Kurstermine: 16-mal, ab Dienstag, 9. Mai 2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Schlussdatum: 03.10.2023

Ausfalldaten: 16.05./18.07.-15.08.2023

Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Universalraum, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel Fr.100.00

Anmeldeschluss: Dienstag, 25. April 2023

1102 Deutsch für Fremdsprachige Niveau A1, 2. Sem. Fr. 460.00 Semi-Intensivkurs - zweieinhalb Lektionen pro Woche

Haben Sie bereits einige Deutschkenntnisse in Sprechen, Lesen, Hören und Schreiben und möchten Sie nun das Niveau A1 erreichen? Dann besuchen Sie diesen Deutschkurs in einer multikulturellen Kursgruppe. Dort lernen Sie rasch die wichtigsten Strukturen und erweitern Ihren Wortschatz in der deutschen Sprache durch alltägliche Konversations- und Hörverständnisübungen sowie Rollenspiele und Grammatiktraining.

Zielgruppe: Für Personen mit wenigen Deutschkenntnissen.

Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

Kursleitung: Claudia Cortesi

Kurstermine: 16 mal, ab Samstag 13.05.2023, 08.30 - 10.35 Uhr, mit einer 10-minütigen Pause

Schlussdatum: 07.10.2023

Ausfalldaten: 15.07.-19.08.2023

Ort: Kursraum im Roos, neben Spitex, Roostrasse 42a, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: exklusiv Materialkosten Fr. 67.00

Anmeldeschluss: Samstag, 29. April 2023

Sprachen

1103 Deutsch für Fremdsprachige Niveau A2, 2. Sem. Fr. 460.00 Semi-Intensivkurs - zweieinhalb Lektionen pro Woche (inkl. Prüfungsvorbereitung A2)

Deutsch ist wichtig, um den Alltag in der Schweiz problemlos bewältigen zu können und den Kontakt mit Ihrem Umfeld spürbar zu erleichtern. Packen Sie jetzt die Chance und erweitern Sie das Niveau Ihrer bestehenden Deutschkenntnisse. Mittels dem systematischen und humorvollen Erarbeiten verschiedener Themenbereiche lernen Sie in einer multikulturellen Kursgruppe besser zu lesen, schreiben, sprechen und verstehen. Es besteht die Möglichkeit, später eine international anerkannte Deutschprüfung (extern) auf Niveau A2 zu absolvieren.

Zielgruppe: Für Deutschlernende mit guten Grundkenntnissen.

Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

Kursleitung: Claudia Cortesi

Kurstermine: 16 mal, ab Samstag 13.05.2023, 10.50 - 12.55 Uhr, mit einer 10-minütigen Pause

Schlussdatum: 07.10.2023

Ausfalldaten: 15.07.-19.08.2023

Ort: Kursraum im Roos, neben SpiteX, Roostrasse 42a, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: exklusiv Materialkosten Fr. 32.00

Anmeldeschluss: Samstag, 29. April 2023

1104 Deutsch für Fremdsprachige Niveau A2 Fr. 322.00

Ziel des Kurses ist es, die erworbenen Grundkenntnisse zu vertiefen, die Verbkonjugationen im Präsens sicher anzuwenden sowie mit weiteren Zeitformen und Wortschatz zu erweitern. Mittels abwechslungsreichen Aktivitäten lernen Sie einfache Sätze im Alltag wie auch Redemittel korrekt einzusetzen, um sich angemessen auszudrücken. Es besteht die Möglichkeit, eine international anerkannte Deutschprüfung (extern) auf Niveau A2 zu absolvieren. Lehrmittel: Telc A2

Zielgruppe: Für Deutschlernende, die ihre Basiskenntnisse mit klaren grammatikalischen Strukturen festigen möchten.

Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

Kursleitung: Marianne Vontobel

Kurstermine: 14-mal, ab Montag, 8. Mai 2023, 18.25 - 19.55 Uhr

Schlussdatum: 02.10.2023

Ausfalldaten: 15.05.-29.05./17.07.-14.08.2023

Ort: Kurslokal, Engstringerweg 12, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel Fr. 100.00 (für ehemalige KursteilnehmerInnen Fr. 25.00).

Anmeldeschluss: Montag, 24. April 2023

Sprachen

1105 Deutsch für Fremdsprachige Niveau B1 Fr. 368.00

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre bereits guten Deutschkenntnisse und befassen sich mit neuen sprachlichen Herausforderungen. Mittels praxisnaher Texte, Konversation und Hörübungen sowie gezieltem Training der Grammatik und des Wortschatzes, verbessern Sie Ihre mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit im Alltag. Es besteht die Möglichkeit, eine international anerkannte Deutschprüfung (extern) auf Niveau B1 zu absolvieren.

Lehrmittel: Telc B1

Zielgruppe: Personen mit bereits guten Deutschkenntnissen sowie vertieften Kenntnissen der deutschen Satzstellung und Verbkonjugation.

Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

Kursleitung: Marianne Vontobel

Kurstermine: 16-mal, ab Dienstag, 9. Mai 2023, 18.25 - 19.55 Uhr

Schlussdatum: 03.10.2023

Ausfalldaten: 16.05./18.07.-15.08.2023

Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Universalraum, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel Fr. 100.00 (ehemalige KursteilnehmerInnen Fr. 25.00).

Anmeldeschluss: Dienstag, 25. April 2023

1106 Deutsch für Fremdsprachige Niveau B2 Fr. 322.00

"Man hat nie ausgelemt!" Darum konzentrieren wir uns weiter auf die gezielte Verbesserung Ihrer mündlichen und schriftlichen Sprachkompetenz. Unter anderem diskutieren wir aktuelle Themen aus Zeitungsartikeln, TV, Radio, Literatur, Ihrem Alltag etc. und interpretieren diese. Zusätzlich erarbeiten wir in spezifischen Zertifikatsbüchern zahlreiche Grammatikthemen, die Sie auf Wunsch darauf vorbereiten, eine internationale anerkannte Deutschprüfung (extern) auf Niveau B1/ B2 abzulegen.

Lehrmittel: Telc B2.

Zielgruppe: Personen mit bereits sehr guten Deutschkenntnissen, die die Feinheiten der Sprache verstehen und sich differenziert ausdrücken möchten.

Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

Kursleitung: Marianne Vontobel

Kurstermine: 14-mal, ab Montag, 8. Mai 2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Schlussdatum: 02.10.2023

Ausfalldaten: 15.05.-29.05./17.07.-14.08.2023

Ort: Kurslokal, Engstringerweg 12, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel Fr. 100.00 (ehemalige KursteilnehmerInnen Fr. 25.00).

Anmeldeschluss: Montag, 24. April 2023

Sprachen

1201 Englisch Niveau A1 Fr. 368.00 1. Semester

"Englisch lernen, aber langsam, locker und lebendig!" lautet das Motto dieses Kurses. In diesem Kurs beginnen wir mit der Erarbeitung von Grundkenntnissen. Wir werden mittels abwechslungsreichen Themen lernen, einfache Sätze und Wendungen im Alltag einzusetzen und uns angemessen mündlich sowie schriftlich auszudrücken. Sie sind herzlich eingeladen eine gratis Schnupperlektion zu besuchen.

Zielgruppe: geeignet für reine Anfänger der englischen Sprache

Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

Kursleitung: Neera Mallick

Kurstermine: 16-mal, ab Donnerstag, 11. Mai 2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Schlussdatum: 05.10.2023

Ausfalldaten: 18.05./20.07.-17.08.2023

Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Universalraum, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel und Fr. 5.00 für Fotokopien. Das Lehrmittel wird von der Kursleiterin in der ersten Lektion bekannt gegeben.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 27. April 2023

1202 Englisch Niveau A1 Fr. 368.00 4. Sem.

Ziel des Kurses ist es, die erworbenen Grundkenntnisse und das Vokabular zu vertiefen und entsprechend zu erweitern. Mittels abwechslungsreichen Aktivitäten lernen Sie einfache Sätze und Wendungen im Alltag einzusetzen und sich angemessen mündlich und schriftlich auszudrücken. Sie sind herzlich eingeladen eine Schnupperlektion zu besuchen.

Zielgruppe: Personen mit elementaren Grundkenntnissen in englischer Sprache.

Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

Kursleitung: Neera Mallick

Kurstermine: 16-mal, ab Donnerstag, 11. Mai 2023, 18.30 - 20.00 Uhr

Schlussdatum: 05.10.2023

Ausfalldaten: 18.05./20.07.-17.08.2023

Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Universalraum, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel und Fr. 5.-- für Fotokopien. Das Lehrmittel wird in der ersten Lektion von der Kursleiterin bekannt gegeben.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 27. April 2023

Sprachen

1203 Englisch Niveau B2 Fr. 368.00

Lebendige, alltagsnahe Übungen erweitern Ihre bereits sehr guten Englischkenntnisse. Sie lernen anspruchsvollere Dialoge zu führen und Texte zu verstehen und zu schreiben. Die Feinheiten der Grammatik werden anhand von Beispielen zusammen analysiert und erläutert. Die Themenvielfalt des Kurses erlaubt es, durch die Anwendung der Sprache auch ausserhalb des Unterrichts zusätzliche Lernerfolge zu erzielen.

Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

Kursleitung: Frances Pottinger Herzog, M.A.

Kurstermine: 16-mal, ab Montag, 8. Mai 2023, 19.30 - 21.00 Uhr

Schlussdatum: 02.10.2023

Ausfalldaten: 29.05./17.07.-14.08.2023

Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Universalraum, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel und Fr. 5.00 für Fotokopien

Anmeldeschluss: Montag, 24. April 2023

1204 English Conversation Niveau C1 Fr. 391.00

This is a lively and friendly course. It is aimed at students with a wide range of English structures and vocabulary. We will concentrate on everyday conversation while increasing our vocabulary and refining our grammar through reading, listening and discussing interesting current topics.

Voraussetzungen: A willingness to complete homework

Kursleitung: Frances Pottinger Herzog, M.A.

Kurstermine: 17-mal, ab Dienstag, 9. Mai 2023, 10.15 - 11.45 Uhr

Schlussdatum: 03.10.2023

Ausfalldaten: 18.07.-15.08.2023

Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Universalraum, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: exkl. Kosten für Fotokopien und Kursunterlagen Fr. 10.00

Anmeldeschluss: Dienstag, 25. April 2023

Sprachen

1205 Englisch Sprachcafé Fr. 12.00 Niveau A2 bis B1

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre und bei einer Tasse Kaffee Themen auf Englisch diskutieren möchten, dann sind Sie hier richtig. Kommen Sie doch einfach einmal vorbei und nehmen Sie so oft teil, wie Sie mögen!

Sie melden sich jeweils bis spätestens am Vorabend an, sei es per SMS, WhatsApp oder E-Mail: 076 515 55 77 oder neeramallick@gmail.com

Zielgruppe: Für Personen, die gerne in lockerer Atmosphäre Englisch üben möchten.

Kursleitung: Neera Mallick

Kurstermine: Dieses Sprachcafé wird nur bei genügend InteressentInnen durchgeführt. Wochentag und Uhrzeit nach Absprache mit der Kursleiterin Neera Mallick. Bei Interesse bitte direkt bei ihr melden.

Schlussdatum: 05.10.2023

Ort: Bibliothek Regensdorf, Watterstrasse 117, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: Die Kursgebühr wird pro Teilnahme direkt der Kursleiterin bezahlt. Kaffee und Tee sind auch vor Ort zu bezahlen.

1206 Englisch Sprachcafé Fr. 12.00 Niveau B2 - C1

Zielgruppe: Für Personen, die gerne in lockerer Atmosphäre Englisch üben möchten.

Kursleitung: Neera Mallick

Kurstermine: jeweils Donnerstags, ab dem 11.05.2023, 14.00 - 15.00 Uhr

Schlussdatum: 05.10.2023

Ort: Bibliothek Regensdorf, Watterstrasse 117, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: Die Kursgebühr wird pro Teilnahme direkt der Kursleiterin bezahlt. Kaffee und Tee sind auch vor Ort zu bezahlen.

Sprachen

1301 Italienisch Niveau A1 Fr. 322.00 3. Sem. (von 4)

Ein Italienischkurs für Personen, die bereits über gewisse Grundkenntnisse wie Artikel, Adjektive, Präsens und Perfekt der Verben verfügen. Sie lernen, sich in den wichtigsten Alltagssituationen mündlich und schriftlich angemessen zu verständigen. Grammatik und Schreiben sind dabei Hilfsmittel. Wir werden gezielt die mündliche Kommunikation üben und die grammatikalischen Grundkenntnisse erweitern.

Zielgruppe: Dies ist ein Fortsetzungskurs des Italienisch Kurses A1, 2. Sem. Mit den entsprechenden Vorkenntnissen kann jedoch auch problemlos neu in diesen Kurs eingestiegen werden.

Kursleitung: Stefania Calzà Santoni

Kurstermine: 14-mal, ab Montag, 8. Mai 2023, 19.35 - 21.05 Uhr

Schlussdatum: 25.09.2023

Ausfalldaten: 29.05./17.07.-21.08.2023

Ort: Kursraum im Roos, neben Spitex, Roosstrasse 42a, 8105 Regensburg

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel und Fr. 5.00 für Fotokopien

Anmeldeschluss: Montag, 24. April 2023

1302 Italienisch Niveau A2/B1 Fr. 322.00

Ziel des Kurses ist es, die bisher erworbenen sprachlichen Kenntnisse über den Gebrauch der Zeitformen Imperfekt, Konditional, Imperativ, Futur und realen Bedingungssatz zu vertiefen. Dies wird durch das Üben des Sprechens, Lesens, Schreibens und Hörverstehens erreicht. In diesem Kurs lesen wir auch zusammen ein Buch und diskutieren darüber. Lehrmittel: Espresso 2 - Erweiterte Ausgabe, Lehr und Arbeitsbuch Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005439-8

Zielgruppe: KursinteressentInnen mit relativ guten Grundkenntnissen. Dieser Kurs wird als Fortsetzungskurs des Italienischkurses Niveau A2.2/B1 des Wintersemesters 2022/2023 geführt. Es kann jedoch auch problemlos neu in diesen Kurs eingestiegen werden.

Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

Kursleitung: Stefania Calzà Santoni

Kurstermine: 14-mal, ab Montag, 8. Mai 2023, 18.00 - 19.30 Uhr

Schlussdatum: 25.09.2023

Ausfalldaten: 29.05./17.07.-21.08.2023

Ort: Kursraum im Roos, neben Spitex, Roosstrasse 42a, 8105 Regensburg

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel und Fr. 5.00 für Fotokopien

Anmeldeschluss: Montag, 24. April 2023

Wohlbefinden / Gesundheit

2000 Atmen-Bewegen-Aufleben und Lebensbalance Fr. 204.00

Ein Ganzkörper- und Atemtraining im regenerativen Bereich, auch zur Vor- und Nachbereitung grösserer sportlicher Herausforderungen. Ziel: rhythmisches Entspannen der Atmung, dadurch freies vertieftes Atmen im Alltag. Verbesserte Energiebildung und rasches Regenerieren. Körperliche und geistige Frische. Ein Achtsamkeitstraining mit Blick nach innen. Wie geht es mir im hektischen Alltag? Bin ich ein Getriebener, oder gelingt es mir, in Drucksituationen die Kräfte zu zügeln, zu lenken, dabei rhythmisch, gelöst und vertieft zu atmen und innerlich frei zu sein? Wir üben im Stehen, Sitzen oder Liegen. Übungen werden den Teilnehmenden von leicht bis herausfordernd angepasst.

Zielgruppe: Ein Angebot für Erwachsene ab ca. 35, die erfahren möchten, wie sie Spannungen abbauen und Kräfte aufbauen können. Für Personen, welche bewusst die enorme Ressource Atmung in jeder Lebenssituation für ihre Leistungsfähigkeit und Gelassenheit nutzen wollen. Für Personen, die verantwortungsvoll für ihre Lebensbalance sorgen möchten. Für Personen, welche sich gerne vielfältig bewegen, denen andere Methoden zu rasch oder zu anstrengend sind, die gerne mithalten und dabei Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Zentrierung erleben möchten.

Kursleitung: Niklaus Reinhard

Kurstermine: 8-mal, ab Donnerstag, 25. Mai 2023, 19.30 - 21.00 Uhr

Schlussdatum: 13.07.2023

Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg

Besonderheiten: Angemeldete Personen erhalten vor Kursbeginn weitere Informationen per E-Mail.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 11. Mai 2023

2001 Atmen-Bewegen-Aufleben und Lebensbalance Fr. 178.00

Kursleitung: Niklaus Reinhard

Kurstermine: 7-mal, ab Donnerstag, 24. August 2023, 19.30 - 21.00 Uhr

Schlussdatum: 05.10.2023

Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg

Besonderheiten: Angemeldete Personen erhalten vor Kursbeginn weitere Informationen per E-Mail.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 10. August 2023

Wohlbefinden / Gesundheit

2002 Autogenes Training Fr. 108.00 Grundkurs

Entspannung finden, innere Gelassenheit – das wünschen sich alle. Dies bietet das Autogene Training und wirkt zusätzlich gegen Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Konzentrationsschwierigkeiten und vielem mehr. In diesem Kurs erlernen sie die einfachen Grundübungen, die sie jederzeit im Alltag selbstständig anwenden können. Die positiven Effekte auf ihre Gesundheit ergeben sich während des Erlernens fast ganz von alleine.

Kursleitung: Nadja Burger
Kurstermine: 4-mal, ab Mittwoch, 14. Juni 2023, 18.30 - 20.00 Uhr
Schlussdatum: 05.07.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exklusiv Materialkosten Fr. 5.00 (für Kursunterlagen)
Anmeldeschluss: Mittwoch, 31. Mai 2023

2003 Jin Shin Jyutsu Fr. 204.00 Entdecke die Heilkraft deiner Hände - die 26 Energieschlösser

Hast du gewusst? Wenn du dein Handgelenk umfasst, hilfst du dir intuitiv deine Nerven zu beruhigen. Jin Shin Jyutsu, auch Heilströmen genannt, ist eine uralte in Japan wiederentdeckte Harmonisierungskunst. Indem du deine Hände auf spezifische Körperstellen (über der Kleidung) auflegst, kannst du deinen Energiefluss ins Gleichgewicht strömen. Dein emotionaler und mentaler Stress sowie Spannungen werden so abgebaut und die Selbstheilungskräfte angekurbelt.

In diesem Kurs werden dir die 26 Energieschlösser näher vorgestellt. Es sind bestimmte Bereiche deines Körpers, welche für unsere emotionale, mentale und körperliche Gesundheitserhaltung zentral sind. Durch Spürübungen und angeleitetes Strömen hat jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin die Möglichkeit, diese Energiezentren kennenzulernen. Shin Jyutsu als Selbsthilfe anzuwenden ist einfach und effektiv. Dafür ist kein Vorwissen nötig. Die Anleitung erfolgt Schritt für Schritt und ermöglicht so ein achtsames Spüren, Entspannen und Strömen.

Zielgruppe: Jin Shin Jyutsu bedeutet sinngemäss: Die Kunst sich selbst kennen zu lernen, um sich so selbst helfen zu können. Dafür sind Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Selbstverantwortung elementar.

Voraussetzungen: Besuch des Jin Shin Jyutsu Einführungskurses von Vorteil.

Kursleitung: Esther Matter
Kurstermine: 2-mal: Samstag 10.06.2023 & Sonntag 11.06.2023, 09.30 - 16.30 Uhr mit einer Mittagspause von einer Stunde
Schlussdatum: 11.06.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: Exkl. Materialkosten für das Buch "Einführung in Jin Shin Jyutsu (Fortsetzung), Fr. 20.00.
Anmeldeschluss: Freitag, 19. Mai 2023

Wohlbefinden / Gesundheit

2004 Qi Gong-Sommerwoche am Katzensee Fr. 185.00

Qi Gong stärkt und entspannt zugleich. Die Kombination aus Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen sensibilisiert die Körperwahrnehmung und führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Qi Gong dient der Prävention und unterstützt die Gesundheit. Während diesen Sommertagen lernen Sie Übungen kennen, die gezielt zur allgemeinen Entspannung und Stärkung des Körpers eingesetzt werden können. Viele Übungen können einfach im Alltag integriert werden. Bei schönem Wetter findet der Kurs auf der Wiese beim Wöschhüsli am Katzensee statt und sonst im Saal des GZ Roos.

Kursleitung: Sylvie Gosteli
Kurstermine: Montag, 17. Juli bis Donnerstag, 20. Juli 2023, 08.30 - 11.00 Uhr
Schlussdatum: 20.07.2023
Ort: Wöschhüsli Gut Katzensee, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Montag, 26. Juni 2023

2005 Rückbildungsturnen nach Pilates Fr. 144.00

Ihr Körper hat sich in den letzten 12 Monaten stark verändert. Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit (mit oder - wer die Möglichkeit hat - ohne Baby). Mit gezielten Übungen für Bauch, Beckenboden, Rücken und Schultergürtel finden Sie schnell zu Ihrer alten Form und Ihrem gewohnten Körpergefühl zurück. Sie haben Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen und Ihre Anliegen zu besprechen.

Zielgruppe: Frauen frühestens 6-8 Wochen nach Geburt, nach oben offen.
Kursleitung: Dominique Gonzalez
Kurstermine: 8-mal, ab Freitag, 12. Mai 2023, 14.00 - 15.00 Uhr
Schlussdatum: 07.07.2023
Ausfalldaten: 19.05.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Freitag, 28. April 2023

Wohlbefinden / Gesundheit

2006 Yoga Fr. 306.00

Yoga ist eines der klassischen indischen Philosophie-Systeme. Es handelt sich um den ältesten uns überlieferten Übungsweg, der von einem engen Zusammenhang von Körper, Geist und Seele ausgeht. Der Weg des Yoga ist einzigartig. Yoga ist einzig und alleine eine Erfahrung, die man erleben muss, um sie zu kennen. In diesem Sinne fördert Yoga sowohl das Körperbewusstsein als auch die Wahrnehmung innerer Prozesse. Dies wird vor allem durch bewusste Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) sowie Entspannungs- und Konzentrationsübungen (Meditation) erreicht. Dadurch werden Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft wie auch geistige Fähigkeiten gestärkt.

Kursleitung: Claudia Diemand
Kurstermine: 17-mal, ab Dienstag, 9. Mai 2023, 17.45 - 18.45 Uhr
Schlussdatum: 03.10.2023
Ausfalldaten: 18.07.-15.08.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Dienstag, 25. April 2023

2007 Yoga Fr. 306.00

Kursleitung: Claudia Diemand
Kurstermine: 17-mal, ab Dienstag, 9. Mai 2023, 19.00 - 20.00 Uhr
Schlussdatum: 03.10.2023
Ausfalldaten: 18.07.-15.08.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Dienstag, 25. April 2023

2008 Yoga über Mittag Fr. 306.00

Kursleitung: Claudia Diemand
Kurstermine: 17-mal, ab Dienstag, 9. Mai 2023, 12.15 - 13.15 Uhr
Schlussdatum: 03.10.2023
Ausfalldaten: 18.07.-15.08.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Dienstag, 25. April 2023

Freizeit / Bildung

3000 Alphornblasen Fr. 50.00 Workshop

Die Alphornbläser-Vereinigung Zürich-Stadt kommt mit 6 Übungshörnern ins GZ. Tauchen Sie bei einer musikalischen Darbietung ein in die Welt der Naturtöne. Nach einer kurzen Einführung haben Sie die Gelegenheit, unter kundiger Anleitung die Erzeugung der Schallwellen im Alphorntrichter auszuprobieren. Es steht Ihnen dafür Ihr eigenes Mundstück zur Verfügung. Packen Sie die Gelegenheit und probieren Sie das urschweizerische Hirtenhorn aus. Wer weiss, vielleicht gelingt es Ihnen ja, dem Instrument einen wunderschönen Ton zu entlocken.

Kursleitung: Hugo Limacher
Kurstermine: Samstag, 10. Juni 2023, 10.00 - 11.30 Uhr
Schlussdatum: 10.06.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Dienstag, 30. Mai 2023

3001 Aromatherapie im Alltag Fr. 125.00 Ein duftendes Eintauchen mit allen Sinnen

Im Reich der Düfte schwebeln und erleben, wie reine ätherische Öle Freude und Leichtigkeit in unseren Alltag bringen. Wie sie unter anderem die Raumluft desinfizieren, Husten lindern, Fieber senken, Wunden schliessen, die Haut pflegen und unsere Stimmung heben. Erfahren Sie, was im Umgang mit den ätherischen Ölen beachtet werden sollte und wie Sie diese gezielt und auch intuitiv einsetzen können. Lernen Sie einige der unzähligen Anwendungsmöglichkeiten kennen und kreieren Sie Ihr ganz persönliches Duft-Öl.

Kursleitung: Arabella Buess
Kurstermine: Samstag, 07.10.2023, 10.00 - 16.00 Uhr, mit einer Stunde Mittagspause.
Schlussdatum: 07.10.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Universalraum, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Materialkosten Fr. 15.00
Anmeldeschluss: Montag, 18. September 2023

Freizeit / Bildung

3002 Digitale Fotografie Fr. 50.00

In diesem Kurs werden Ihnen die Theorie und Praxis sowohl im Umgang mit der Kamera vermittelt als auch die Prinzipien der Komposition und Beleuchtung. Sie lernen, Ihre Kamera im manuellen Modus zu nutzen, grundlegende Kompositionstechniken und den Einfluss des Licht-Typs und seiner Position verstehen.

Zielgruppe: Der Kurs ist für AnfängerInnen geeignet.
Voraussetzungen: Freude am Fotografieren und Neugierde. Eigene Digitalkamera.
Kursleitung: Erika Esquivel Lindo
Kurstermine: Samstag, 26. August 2023, 14.00 - 17.00 Uhr
Schlussdatum: 26.08.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Samstag, 12. August 2023

3003 Naturwein, Bio-Wein, biodynamischer Wein Fr. 50.00 Ein stetig wachsender Trend - sind das die besseren Weine?

Was unterscheiden diese verschiedenen Bezeichnungen zu konventionell hergestellten Weinen? Sie erlangen Kenntnisse über die grundlegenden Unterschiede und Richtlinien im Weinbau sowie in der Kelterung. In der Blindverkostung werden Sie die Vielfältigkeit der Labels sensorisch prüfen und kennenlernen.

Voraussetzungen: Freude an der sensorischen Wahrnehmung und am Thema Wein.
Kursleitung: Eva Salamin, Sommelière
Kurstermine: Freitag, 9. Juni 2023, 19.00 - 21.00 Uhr
Schlussdatum: 09.06.2023
Ort: Kursraum im Roos, neben Spitex, Roostrasse 42a, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Kosten für die Degustationsweine Fr. 20.00.
Anmeldeschluss: Freitag, 26. Mai 2023

Freizeit / Bildung

3004 Rosé-Wein ist Kult! Fr. 50.00

Roséwein hat Tradition. Die Qualität hat in den letzten Jahren enorm zugenommen und ein Revival erlebt.

Sie lernen die Vielfalt der Roséweine und deren unterschiedliche Herstellung kennen. Die verschiedenen Stile erfreuen Geruchssinn, den Gaumen sowie den Sehsinn gleichermaßen. In diesem Kurs eignen Sie sich ein fundiertes Grundwissen über die Roséweine an. Zudem erlangen Sie Wissen über die Degustationstechnik sowie welche Roséweine zu welchem Essen am besten begleiten.

Voraussetzungen: Freude an der sensorischen Wahrnehmung und am Thema Wein.
Kursleitung: Eva Salamin, Sommelière
Kurstermine: Freitag, 16. Juni 2023, 19.00 - 21.00 Uhr
Schlussdatum: 16.06.2023
Ort: Kursraum im Roos, neben Spitex, Roostrasse 42a, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Kosten für die Degustationsweine Fr. 20.00.
Anmeldeschluss: Freitag, 2. Juni 2023

3005 Salbe herstellen Fr. 100.00

Für alles ist ein Kraut gewachsen. Viele Pflanzen enthalten heilende und wohltuende Wirkstoffe. In diesem Kurs erfährst du das Wichtigste über das Sammeln sowie das Verarbeiten von heimischen Heilkräutern. Ebenso lernst du, wie man Tinkturen, Ölauszüge und Salben herstellt.

Kursleitung: VEG and the City
Kurstermine: Donnerstag, 25. Mai 2023, 18.30 - 20.30 Uhr
Schlussdatum: 25.05.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Werkatelier, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: Inkl. Materialkosten. Du nimmst eine selbstgemachte Salbe mit nach Hause.
Anmeldeschluss: Donnerstag, 11. Mai 2023

Freizeit / Bildung

3006 Philosophische Abende Fr. 150.00

Fünf Philosophische Abende mit Ulrich Büttner.

16.05.2023: Rousseau – Philosoph der Aufklärung
Kaum ein Denker war in seinen Ansichten und Analysen jemals so radikal und konfrontativ wie Jean-Jacques Rousseau. Er war vor allem gegen: Staat, König, Kirche, Gesellschaft, Besitz und Egoismus. Dagegen stellte er die menschliche Natur, die aus seiner Sicht gut ist, bevor die Gesellschaft kommt und uns verdirbt. Wie kommt Rousseau zu diesen Gedanken und welche Lösungsstrategien hat er entwickelt?

Seien Sie gespannt und erfahren Sie mehr über die Natur des Menschen, den Gesellschaftsvertrag und eine freie Kindererziehung – und wie das alles die Französische Revolution und damit unsere moderne Welt beeinflusst hat.

23.05.2023: Martin Heidegger – Philosoph des Seins
Wer sich mit Philosophie beschäftigt, kommt früher oder später an Heidegger nicht vorbei. Kaum ein anderer Denker wird so verschieden bewertet wie der Denker aus dem Schwarzwald. Sich auf sein Denken einzulassen, kann auf jeden Fall eine Bereicherung sein. Heidegger hat das Leben des Menschen als eine fortwährende große Herausforderung geschildert: Es lebe sich nicht von selbst, ständig müssen wir entscheiden. Dabei können wir den Sinn unserer Existenz auch verfehlen und ein „uneigentliches Dasein“ führen. Doch woher können wir wissen, welches Leben uns entspricht? Hier setzt Heideggers Philosophie an.
Seien Sie gespannt und erfahren Sie mehr über die Angst vor dem Nichts, Mensch und Technik und wie uns Heideggers Ideen im Alltag helfen können.

13.06.2023: Hannah Arendt – Philosophin des Totalitarismus
Hannah Arendt gilt als die grösste Philosophin des 20. Jahrhunderts. Ihr Lebenswerk ist die Auseinandersetzung mit dem Totalitarismus und ihre Erkenntnisse sind für die modernen Demokratien von größter Bedeutung. Arendts Hauptwerk „Ursprünge und Elemente totalitärer Herrschaft“ ist eng mit ihren Lebenserfahrungen verknüpft. Als geborene Deutsche aus einer jüdischen Familie begeistert sie sich schon früh für Philosophie. Der Aufstieg der Nazis und der Zweite Weltkrieg inklusive Holocaust sollte ihr Denken entscheidend prägen. Begleiten Sie im Rahmen dieses Vortrags Hannah Arendt durch ihr Leben und Werk. Es lohnt sich.

20.06.2023: Max Weber – zeitloser Gelehrter des Deutschen Kaiserreichs
Max Weber gilt heute als einer der einflussreichsten Denker des 20. Jahrhunderts. Seine Werke zählen in den Geistes- und Sozialwissenschaften zu den Schlüsseltexten der wissenschaftlichen Ausbildung. Seine Gedanken zu Kapitalismus und Protestantismus, zu den Formen von Herrschaft und zu Politik als Beruf sind grundlegend zum Verständnis unserer modernen Welt. Seien Sie gespannt und erfahren Sie mehr über diesen bedeutenden Denker, der vor gut 100 Jahren starb.

27.06.2023: Sprache und Politik – Philosophie umgesetzt
Sprache konstruiert unsere Wirklichkeit und macht Politik. Sprache begrenzt unser Denken. Dies erkannte schon der österreichische Philosoph Wittgenstein, als er schrieb: Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt. Sprache ist also mehr als nur Informationsvermittlung, sie konstruiert und strukturiert Gedanken und Realitäten. Nirgends wird dies so deutlich wie in der Sphäre der Politik. Die Vorstellung, dass Menschen rationale Wesen sind, die objektiv Fakten abwägen, um das Richtige zu tun, wird von der Psychologie als falsch

Freizeit / Bildung

abgetan. Speziell in politischen Debatten sind weniger die Fakten entscheidend, sondern gedankliche Deutungsrahmen, Frames genannt. Diese Frames bewerten und interpretieren, sie bestimmen massgeblich unser Denken und Handeln.
Im Rahmen dieses Vortrags wird dieser faszinierende Aspekt nun etwas genauer beleuchtet. Seien Sie gespannt und erfahren Sie anhand anschaulicher Beispiele aus Politik und Gesellschaft mehr über Denken, Sprache, Metaphern und politische Beeinflussung.

Kursleitung: Ulrich Lothar Büttner, Philosophielehrer / Historiker
Kurstermine: 5-mal, ab Dienstag, 16. Mai 2023, 18.30 - 20.30 Uhr
Schlussdatum: 27.06.2023
Ausfalldaten: 30.05.-06.06.2023
Ort: Bibliothek Regensdorf, Bibliothek, Watterstrasse 117, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Dienstag, 2. Mai 2023

3007 Schaumweine und seine vielen Gesichter Fr. 50.00 Von Champagner und Cava bis Pét Nat.

Welche und wie viele Schaumweine gibt es und wie unterscheiden sie sich? Sie erfahren Interessantes über die Herstellungsverfahren, die geschichtlichen Hintergründe sowie über die gesetzlichen Grundlagen. In der Blindverkostung werden klassische bis exotische sowie trendige Schaumweine degustiert und anschliessend besprochen.

Voraussetzungen: Freude an der sensorischen Wahrnehmung und am Thema Wein.
Kursleitung: Eva Salamin, Sommelière
Kurstermine: Freitag, 5. Mai 2023, 19.00 - 21.00 Uhr
Schlussdatum: 05.05.2023
Ort: Kursraum im Roos, neben Spitex, Rooststrasse 42a, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Kosten von Fr. 30.00 für die Degustationsweine und "Häppchen".
Anmeldeschluss: Freitag, 21. April 2023

3008 Sushi Roll-Kurs Fr. 110.00

Sie lernen die Zubereitungsmethode von drei verschiedenen Sushi Rollen kennen, die auch AnfängerInnen garantiert gelingen. Am Ende des Abends dürfen Sie Ihre selbst hergestellten Sushi mit nach Hause nehmen.

Zielgruppe: Für AnfängerInnen, die selber gerne Sushi essen und Interesse haben, die Zubereitungsmethode der Sushi-Rollen zu erlernen.
Kursleitung: Yoko Kinoshita, zertifizierte Sushilehrerin
Kurstermine: Montag, 12. Juni 2023, 18.30 - 22.00 Uhr
Schlussdatum: 12.06.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Ludothek und Küche, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: Die Zutaten sind im Kurspreis inbegriffen.
Anmeldeschluss: Montag, 29. Mai 2023

Freizeit / Bildung

3009 Wildkräuter für Brotaufstrich **Fr. 30.00** Exkursion

Im Frühling wachsen im Wald und auf wilden Wiesen viele essbare und wertvolle Pflanzen, voller Mineralstoffe und Vitamine. Wir lernen die Kräuter kennen und erkennen, sammeln diese und stellen damit einen gesunden und wunderschönen Aufstrich her, welchen wir mit Brot auch gleich essen und geniessen.

Zielgruppe: Erwachsene ohne Vorkenntnisse, Kinder ab 5 Jahren in Begleitung von Erwachsenen. Kinder dürfen gratis teilnehmen.
Kursleitung: Heidi Ruckli
Kurstermine: Samstag, 1. April 2023, 13.30 - 16.30 Uhr
Schlussdatum: 01.04.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, im Wald, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: Bei Regenwetter findet der Kurs nicht statt. Sie erhalten am Donnerstag 30. März 2023 Bescheid über die Durchführung
Anmeldeschluss: Mittwoch, 29. März 2023

Politische Bildung

3200 Einblicke in die Weltgeschichte **Fr. 30.00** 1. Vortrag: Von der Entdeckung bis zur Gründung der Vereinigten Staaten

Die USA in der Geschichte – Vom Entstehen einer Weltmacht
Keine andere Nation besitzt weltweit so viel mediale Aufmerksamkeit wie die Vereinigten Staaten. Kein Land ist kulturell so dominant, wird so intensiv bewundert und gleichzeitig massiv kritisiert. Um die Entstehung der amerikanischen Supermacht genauer zu verstehen, bietet die Vortragsreihe Einblicke in Vergangenheit, Gegenwart und die mögliche Zukunft der USA

Voraussetzungen: Neugierde
Kursleitung: Ulrich Lothar Büttner, Philosophielehrer / Historiker
Kurstermine: Mittwoch, 3. Mai 2023, 18.30 - 20.30 Uhr
Schlussdatum: 03.05.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Universalraum, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Montag, 24. April 2023

Politische Bildung

3201 Einblicke in die Weltgeschichte **Fr. 30.00** 2. Vortrag: Die Eroberung des Wilden Westens – Mythos und Wahrheit

Die USA in der Geschichte – Vom Entstehen einer Weltmacht

Voraussetzungen: Neugierde
Kursleitung: Ulrich Lothar Büttner, Philosophielehrer / Historiker
Kurstermine: Mittwoch, 10. Mai 2023, 18.30 - 20.30 Uhr
Schlussdatum: 10.05.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Universalraum, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Montag, 1. Mai 2023

3202 Einblicke in die Weltgeschichte **Fr. 30.00** 3. Vortrag: Nord gegen Süd – Bürgerkrieg und Neuaufbau

Voraussetzungen: Neugierde
Kursleitung: Ulrich Lothar Büttner, Philosophielehrer / Historiker
Kurstermine: Mittwoch, 17. Mai 2023, 18.30 - 20.30 Uhr
Schlussdatum: 17.05.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Universalraum, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Montag, 8. Mai 2023

3203 Einblicke in die Weltgeschichte **Fr. 30.00** 4. Vortrag: Die Politische Kultur der USA – Zwischen Mission und Weltpolizei

Voraussetzungen: Neugierde
Kursleitung: Ulrich Lothar Büttner, Philosophielehrer / Historiker
Kurstermine: Mittwoch, 24. Mai 2023, 18.30 - 20.30 Uhr
Schlussdatum: 24.05.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Universalraum, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Montag, 15. Mai 2023

Gymnastik / Sport

4000 Body Tone und Pilates Fr. 196.00

Body Tone und Pilates vereinen herkömmliche Bodytoning- und Pilatesübungen. Im Toningteil wird zu pfiifiger Musik die Bein- und Gesässmuskulatur gekräftigt. Anschliessend folgen Pilates-Bodenübungen, die sehr wirksam die Bauch- und Stabilitätsmuskeln kräftigen und die Haltung verbessern. Pilates wird zu ruhiger Musik im eigenen Atemrhythmus ausgeführt. Diese gemischte Stunde eignet sich für alle, die nicht nur powern, sondern ihren Körper auch bewusst trainieren wollen.

Kursleitung: Beatrice Merz
Kurstermine: 14-mal, ab Montag, 8. Mai 2023, 19.50 - 20.50 Uhr
Schlussdatum: 02.10.2023
Ausfalldaten: 29.05./19.06./17.07.-14.08./11.09.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Materialkosten von Fr. 5.00
Anmeldeschluss: Montag, 24. April 2023

4001 Body Toning Fr. 196.00

Intensives, motivierendes Training der gesamten Muskulatur für aktive Frauen und Männer. Das Training von Beinen und Po wird in Bewegung oder stehend mit Powermusik ausgeführt. Die Bauchmuskeln werden liegend (Antara/Pilates) trainiert. Verschiedene Hilfsmittel wie Gewichte, Gummibänder, Balance Pads usw. vervollständigen das Training.

Kursleitung: Beatrice Merz
Kurstermine: 14-mal, ab Mittwoch, 10. Mai 2023, 9.00 - 10.00 Uhr
Schlussdatum: 04.10.2023
Ausfalldaten: 14.06./21.06./19.07.-16.08./13.09.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Materialkosten von Fr. 5.00
Anmeldeschluss: Mittwoch, 26. April 2023

4002 Fitnessgymnastik Fr. 224.00

Körperschulung, Lockerungsübungen, Stretching, Boden- und Konditionsübungen.

Kursleitung: Claudia Wehrli
Kurstermine: 16-mal, ab Dienstag, 16. Mai 2023, 9.15 - 10.15 Uhr
Schlussdatum: 03.10.2023
Ausfalldaten: 18.07.-15.08.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Dienstag, 2. Mai 2023

Gymnastik / Sport

4003 Fitnessgymnastik Fr. 224.00

Kursleitung: Claudia Wehrli
Kurstermine: 16-mal, ab Dienstag, 16. Mai 2023, 10.20 - 11.20 Uhr
Schlussdatum: 03.10.2023
Ausfalldaten: 18.07.-15.08.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Dienstag, 2. Mai 2023

4004 Fitnessgymnastik 60plus Fr. 224.00

Klassische Fitnessgymnastik für Frauen ab 60 Jahren. Einwärmen mit Musik, Körperschulung, Lockerungsübungen, Stretching, Bodenübungen, Atemschulung und Konditionstraining.

Kursleitung: Anette Müller-Mühlhäuser
Kurstermine: 16-mal, ab Mittwoch, 10. Mai 2023, 8.45 - 9.45 Uhr
Schlussdatum: 27.09.2023
Ausfalldaten: 19.07.-16.08.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Mittwoch, 26. April 2023

4005 Fitnessgymnastik 60plus Fr. 224.00

Kursleitung: Anette Müller-Mühlhäuser
Kurstermine: 16-mal, ab Mittwoch, 10. Mai 2023, 9.45 - 10.45 Uhr
Schlussdatum: 27.09.2023
Ausfalldaten: 19.07.-16.08.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Mittwoch, 26. April 2023

Gymnastik / Sport

4006 Flexwell-Training Fr. 210.00

Beim Flexwell steht die Mobilisation der Wirbelsäule und eine gestärkte Muskulatur im Vordergrund. Ein abwechslungsreiches so wie forderndes Zusammenspiel von Bewegung, Kräftigung der Muskulatur, Stretching und Entspannung. Die Übungen im Stehen und Liegen werden durch rhythmische Musikklänge begleitet. Die Muskulatur wird mit dem eigenen Körpergewicht gestärkt. Möchte man die Intensität noch vertiefen, dürfen auch Kleinhanteln 0,5 Kg - 1Kg mitgebracht werden. Geeignet für Personen mit einer guten Kondition, oder welche diese noch verbessern möchten.

Ziel:

- ein rundum gutes und bewusstes Körpergefühl
- lindert Verspannungen und Gelenksblockaden
- Muskulatur des gesamten Körpers wird gestärkt
- Bessere Beweglichkeit des gesamten Körpers

Kursleitung: Saskia Weidmann
Kurstermine: 15-mal, ab Mittwoch, 10. Mai 2023, 19.30 - 20.30 Uhr
Schlussdatum: 04.10.2023
Ausfalldaten: 24.05./19.07.-16.08./13.09.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Mittwoch, 26. April 2023

4007 Kräftigungs-, Rücken- und Faszienyogastik Fr. 182.00

Funktionelle, dynamisch-bewusste Kräftigung des Körpers und des Rückens, Training der Stabilität und des Gleichgewichtes. Gezielte Faszienübungen helfen Verspannungen zu lösen. Am Boden werden die tiefen Halte- und Streckmuskeln bewusst aktiviert, mobilisiert und entspannt. Das Körperbewusstsein, die Beweglichkeit und gute Haltung werden gefördert.

Kursleitung: Beatrice Merz
Kurstermine: 13-mal, ab Donnerstag, 11. Mai 2023, 10.05 - 11.05 Uhr
Schlussdatum: 05.10.2023
Ausfalldaten: 18.05./15.06./22.06./20.07.-17.08./14.09.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Materialkosten von Fr. 5.00.
Anmeldeschluss: Donnerstag, 27. April 2023

Gymnastik / Sport

4008 Let's move Fr. 196.00

Dieser Gymnastikkurs mit tänzerischem Akzent für Frauen bietet folgendes Programm: Körperschulung, Lockerungs- und Bodenübungen, rhythmische und tänzerische Kombinationen sowie Entspannungsübungen. Hilfsmittel: Theraband, Bälle und Tücher.

Kursleitung: Gabriella Morciano
Kurstermine: 14-mal, ab Donnerstag, 11. Mai 2023, 8.45 - 9.45 Uhr
Schlussdatum: 05.10.2023
Ausfalldaten: 18.05./01.06./08.06.2023/20.07.-17.08.2023
Ort: Kath. Pfarreizentrum, Raum Hl. Theodor, Schulstrasse 112, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Donnerstag, 27. April 2023

4009 Let's move Fr. 196.00

Kursleitung: Gabriella Morciano
Kurstermine: 14-mal, ab Donnerstag, 11. Mai 2023, 10.00 - 11.00 Uhr
Schlussdatum: 05.10.2023
Ausfalldaten: 18.05./01.06./08.06./20.07.-17.08.2023
Ort: Kath. Pfarreizentrum, Schulstrasse 112, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Donnerstag, 27. April 2023

4010 Pilates Fr. 182.00

Stehende Pilates-Übungen kräftigen die stabilisierenden Muskeln und fördern die wirbelsäulengerechte Haltung. Die anschliessenden Übungen am Boden fördern zusätzlich die Beweglichkeit. Pilatus wird langsam und bewusst ausgeführt.

Kursleitung: Beatrice Merz
Kurstermine: 13-mal, ab Donnerstag, 11. Mai 2023, 9.00 - 10.00 Uhr
Schlussdatum: 05.10.2023
Ausfalldaten: 18.05./15.06./22.06./20.07.-17.08./14.09.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: Bitte eigene Yogamatte mitbringen
Anmeldeschluss: Donnerstag, 27. April 2023

Gymnastik / Sport

4011 Rückengymnastik Fr. 196.00

Förderung der Kraftausdauer des Haltesystems und der Körperstabilität, der Haltungswahrnehmung (sich aufrichten), der Entlastung des Rückens (loslassen), der Beweglichkeit (Mobilisation). Präventive Gymnastik (klassisch/core-work/Pilates) mit Musik und diversen Hilfsgeräten als Ausgleich zu Beruf und Alltag.

Kursleitung: Beatrice Merz
Kurstermine: 14-mal, ab Montag, 8. Mai 2023, 18.45 - 19.45 Uhr
Schlussdatum: 02.10.2023
Ausfalldaten: 29.05./19.06./17.07.-14.08./11.09.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Materialkosten von Fr. 5.00
Anmeldeschluss: Montag, 24. April 2023

4012 Zumba® fitness Fr. 224.00

Im Zumba erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor Sie es bemerken, werden Sie fit und gewinnen Energie. Der Einstieg ist einfach und das Training wirkungsvoll. Zumba macht Spass, bedeutet Kondition aufbauen, Gewicht reduzieren und Körperstraffung. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen.

Zielgruppe: Für Frauen und Männer jeden Alters
Kursleitung: Giselle Bader
Kurstermine: 16-mal, ab Montag, 8. Mai 2023, 19.00 - 20.00 Uhr
Schlussdatum: 02.10.2023
Ausfalldaten: 29.05./17.07.-14.08.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Montag, 24. April 2023

4013 Zumba® fitness Fr. 210.00

Zielgruppe: Für Frauen und Männer jeden Alters
Kursleitung: Giselle Bader
Kurstermine: 15-mal, ab Donnerstag, 25. Mai 2023, 19.00 - 20.00 Uhr
Schlussdatum: 05.10.2023
Ausfalldaten: 20.07.-17.08.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Donnerstag, 11. Mai 2023

Werken / Gestalten

5000 Armband Splash Fr. 50.00

Splash, so nennt sich dieses Armband, eine Kombination von Herringbone und Netzstich. Gearbeitet wird mit Nadel und Faden, moderne Rocailles Glasperlen aus Japan und Tschechien versprechen eine unglaubliche Farbenvielfalt. Eine einfache Technik und mit den Farben der Perlen zu variieren macht grossen Spass.

Kursleitung: Yvonne Maag
Kurstermine: 2-mal, ab Donnerstag, 24. August 2023, 19.00 - 21.30 Uhr
Schlussdatum: 31.08.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Werkatelier, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Materialkosten ab Fr. 35.00
Anmeldeschluss: Donnerstag, 10. August 2023

5001 Brush Lettering Fr. 50.00

Einführung in die Welt der Pinselstifte

Brush Lettering hat die Welt im Sturm erobert. Aber was genau ist es, dieses Brushlettering? Schön geschwungene Linien und grosser Strichstärkenkontrast. Die schönen Buchstaben rufen oftmals Erinnerungen an die Schnürlischrift hervor, die wir uns damals in der Grundschule über Jahre hin-weg antrainieren mussten. Aber, Brushlettering ist mehr ein Puzzlespiel, als mühselig erarbeitete einzelne Buchstaben. Hast du die Grundstriche im Griff, klappt das ganze Alphabet im Nu. In die-sem Workshop sehen wir uns die Grundlagen der Schrift an, wir sortieren die Reihenfolge der Buchstaben um, sodass wir so schnell wie möglich an unser Ziel kommen, ein ganzes Alphabet in nur wenigen Strichen schreiben. Ausserdem nehme wir uns dem Pinselstift an und erarbeiten den Umgang mit der kniffligen Pinselspitze.

Kursleitung: Myriam Frisano
Kurstermine: Donnerstag, 28. September 2023, 18.30 - 21.30 Uhr
Schlussdatum: 28.09.2023
Ort: Kursraum im Roos, neben Spitex, Roostrasse 42a, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Kosten für Material und Unterlagen von max. CHF 41.-
Anmeldeschluss: Donnerstag, 14. September 2023

Werken / Gestalten

5002 **Hybris das Original** **Fr. 60.00** Schmuckkurs

Fertigen Sie unter kundiger Anleitung Ihre persönlichen Fingerringe aus Chirurgenstahl und Schmuckkeramik. Eine große Auswahl an Fingerring/Schmuckrohlingen sowie Schmuckkeramik und vorgefertigten Canes stehen Ihnen zur Verfügung und bilden die Basis für einzigartige Schmuckstücke.

Zielgruppe: Für alle geeignet
Kursleitung: Barbara Denzler
Kurstermine: Montag, 22. Mai 2023, 19.00 - 22.15 Uhr
Schlussdatum: 22.05.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Werkatelier, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exklusiv Materialkosten von Fr. 14.- bis max. 25.-
Anmeldeschluss: Montag, 8. Mai 2023

5003 **Hybris das Original** **Fr. 60.00** Schmuckkurs

Zielgruppe: Für alle geeignet
Kursleitung: Barbara Denzler
Kurstermine: Freitag, 6. Oktober 2023, 19.00 - 22.15 Uhr
Schlussdatum: 06.10.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Werkatelier, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exklusiv Materialkosten von Fr. 14.- bis max. 25.-
Anmeldeschluss: Freitag, 29. September 2023

Werken / Gestalten

5004 **Keramikkurs** **Fr. 145.00** Vasen, Schalen, Tassen

Wolltest du schon immer mal deine eigene Vase, Schale oder Tasse töpfeln? Dann hast du jetzt die Möglichkeit in diesem Keramikkurs dies umzusetzen. An den ersten beiden Kursabenden hast du Zeit dein Objekt zu gestalten. Dafür zeige ich dir die Grundlagen zum Modellieren und die wichtigsten Aufbautechniken. Am dritten Kursabend kannst du dein gebranntes Objekt glasieren. Anschliessend kommen die Objekte nochmals in den Ofen. Deshalb schauen wir dann gemeinsam wegen einem möglichen Abholdatum.

Zielgruppe: Für Personen ab 16 Jahren
Voraussetzungen: Geeignet für AnfängerInnen sowie Fortgeschrittene
Kursleitung: Vanessa Thaler
Kurstermine: 3-mal, ab Donnerstag, 25. Mai 2023, 18.30 - 22.00 Uhr
Schlussdatum: 15.06.2023
Ausfalldaten: 08.06.23
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Holzwerkstatt, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Materialkosten von Fr. 25.-/ Kilo Ton, inklusive Glasur, Roh- und Glasurbrand.
Anmeldeschluss: Donnerstag, 11. Mai 2023

5005 **Keramikkurs** **Fr. 145.00** Vasen, Schalen, Tassen

Zielgruppe: Für Personen ab 16 Jahren
Voraussetzungen: Geeignet für AnfängerInnen sowie Fortgeschrittene
Kursleitung: Vanessa Thaler
Kurstermine: 3-mal, ab Donnerstag, 22. Juni 2023, 18.30 - 22.00 Uhr
Schlussdatum: 13.07.2023
Ausfalldaten: 06.07.23
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Holzwerkstatt, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Materialkosten von Fr. 25.-/ Kilo Ton, inklusive Glasur, Roh- und Glasurbrand.
Anmeldeschluss: Donnerstag, 8. Juni 2023

Werken / Gestalten

5006 Kokedama Gestalten Fr. 100.00 Workshop

Kreiere im Workshop deine eigene Kokedama. Die Mooskugeln mit Zimmerpflanzen sind der Hingucker in jeder Wohnung. Koke... was ? Kokedama, die an den Wurzelballen mit Moos umwickelten Zimmerpflanzen waren in Japan die Bonsais der armen Bevölkerung. Heute haben sie das Image abgelegt und sind der hängende Hingucker in jeder Wohnung. Stelle im Workshop deine eigene Kokedama her und erfahre, wie du sie richtig wässerst.

Kursleitung: VEG and the City
Kurstermine: Donnerstag, 15. Juni 2023, 18.30 - 20.00 Uhr
Schlussdatum: 15.06.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Werkatelier, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: Inkl. Materialkosten einer Kokedama und Kurshandout. Eine weite Kokedama kostet CHF 15.00
Anmeldeschluss: Donnerstag, 1. Juni 2023

5007 Seerose aus Papiergarn Fr. 60.00

Papiergarn, ein vielfältiges Material, das leicht zu verarbeiten ist. Diese Seerosen sind wunderschön auf einem Tisch oder Sideboard, aber auch an Türe oder Wand sehen sie sehr dekorativ aus.

Kursleitung: Yvonne Maag
Kurstermine: 2-mal, ab Donnerstag, 1. Juni 2023, 19.00 - 22.00 Uhr
Schlussdatum: 08.06.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Werkatelier, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Materialkosten ab Fr. 50.00
Anmeldeschluss: Donnerstag, 18. Mai 2023

Kinder / Jugend / Familien

6000 Boxen für Kids Fr. 90.00

Wir ermöglichen euch einen Einblick in die olympische Disziplin Boxen, mit allem, was dazu gehört: Koordinative Übungen, Kraft/Ausdauer, Techniken, Beweglichkeit und Partnerübungen. Verbunden mit Spass und Freude sind sie ein Bestandteil unseres täglichen Trainings. Die Lektion erfolgt in angenehmer Atmosphäre und wird von den erfahrenen Box-Trainern Alan und Ivan durchgeführt. Hast du Lust bekommen?

Zielgruppe: 5 bis 11-jährige
Kursleitung: Alan Stamberger
Kurstermine: 9-mal, ab Donnerstag, 11. Mai 2023, 17.45 - 18.45 Uhr
Schlussdatum: 13.07.2023
Ausfalldaten: 18.05.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Dienstag, 2. Mai 2023

6001 Boxen für Kids Fr. 70.00

Zielgruppe: 5 bis 11-jährige
Kursleitung: Alan Stamberger
Kurstermine: 7-mal, ab Donnerstag, 24. August 2023, 17.45 - 18.45 Uhr
Schlussdatum: 05.10.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Donnerstag, 10. August 2023

6002 Selbstbehauptung für Mädchen Fr. 120.00 Grundkurs / Unterstufe

In diesem Kurs lernen wir auf spielerische Art: Gefahren erkennen, Grenzen setzen, Nein sagen, den Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen und Berührungen, Schreien, einfache aber wirkungsvolle Befreiungs- und Schlagtechniken.

Zielgruppe: Mädchen 1. - 3. Klasse
Kursleitung: Christina Täschler
Kurstermine: 8-mal, ab Freitag, 26. Mai 2023, 16.30 - 18.00 Uhr
Schlussdatum: 14.07.2023
Ort: Primarschulhaus Ruggenacher 1, Turnhalle RU 1, Schulstrasse 73, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Materialkosten Fr. 15.00
Anmeldeschluss: Freitag, 12. Mai 2023

Kinder / Jugend / Familien

6003 Selbstbehauptung für Mädchen Fr. 105.00 Grundkurs / Mittelstufe

In diesem Kurs lernen wir auf spielerische Art: Gefahren erkennen, Grenzen setzen, Nein sagen, den Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen und Berührungen, Schreien, einfache aber wirkungsvolle Befreiungs- und Schlagtechniken.

Zielgruppe: Mädchen 4. - 6. Klasse
Kursleitung: Christina Täschler
Kurstermine: 7-mal, ab Freitag, 25. August 2023, 16.30 - 18.00 Uhr
Schlussdatum: 06.10.2023
Ort: Primarschulhaus Ruggenacher 1, Turnhalle RU 1, Schulstrasse 73, 8105 Regensdorf
Besonderheiten: exkl. Materialkosten Fr. 15.00
Anmeldeschluss: Freitag, 11. August 2023

6004 Taekwondo für Kids Fr. 100.00

Wir ermöglichen euch einen Einblick in die olympische Disziplin Taekwondo mit allem was dazu gehört. Koordinative Übungen, Kraft/Ausdauer, Techniken, Beweglichkeit, Selbstverteidigung und Partnerübungen verbunden mit Spass und Freude sind Bestandteil unseres täglichen Training. Die Lektion erfolgt in angenehmer Atmosphäre und wird von erfahrenen Taekwondo Trainern durchgeführt. Hast du Lust bekommen?

Zielgruppe: 5 bis 11 jährige
Kursleitung: Ivan Justo
Kurstermine: 10-mal, ab Mittwoch, 10. Mai 2023, 16.30 - 17.30 Uhr
Schlussdatum: 12.07.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Mittwoch, 26. April 2023

6005 Taekwondo für Kids Fr. 70.00

Zielgruppe: 5 bis 11 jährige
Kursleitung: Ivan Justo
Kurstermine: 7-mal, ab Mittwoch, 23. August 2023, 16.30 - 17.30 Uhr
Schlussdatum: 04.10.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Mittwoch, 9. August 2023

Kinder / Jugend / Familien

6006 Zumba® Kids Fr. 100.00

Bei Zumba® Kids handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Zumba Fans im Alter von 7 bis 11 Jahren. Bei diesem Programm können Kids bei voller Lautstärke mit ihren FreundInnen abrocken und nach ihrer eigenen Pfeife tanzen! Altersgemässe Musik und Bewegungsabläufe heizen den Kids auf der Tanzfläche ein. Dabei geht es darum, alles aus sich herauszuholen. Die Kleinen sollen lernen, dass es in Ordnung ist, wenn sie einfach sie selbst sind und sie ausgelassen tanzen - als wären sie alleine!

Zielgruppe: Kinder zwischen 7 und 11 Jahre
Kursleitung: Giselle Bader
Kurstermine: 10-mal, ab Dienstag, 9. Mai 2023, 16.30 - 17.30 Uhr
Schlussdatum: 11.07.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Dienstag, 25. April 2023

6007 Zumba® Kids Fr. 60.00

Zielgruppe: Kinder zwischen 7 und 11 Jahre
Kursleitung: Giselle Bader
Kurstermine: 6-mal, ab Dienstag, 29. August 2023, 16.30 - 17.30 Uhr
Schlussdatum: 03.10.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Dienstag, 15. August 2023

6008 Zwergenturnen Fr. 90.00 für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Das Zwergenturnen ist für Kleinkinder zwischen 1½ und 3 Jahren in Begleitung von Mami oder Papi, Götti, Grosseltern etc. gedacht. Wir geniessen eine Stunde intensiv nur mit dem Kind. Wir tanzen und springen und erleben viele weitere spannende Sachen.

Zielgruppe: Kinder von 1½ bis 3 Jahren. Wenn möglich ohne Geschwister.
Voraussetzungen: Kind sollte bereits gehen können
Kursleitung: Margarita Sylejmani
Kurstermine: 9-mal, ab Dienstag, 9. Mai 2023, 14.00 - 15.00 Uhr
Schlussdatum: 04.07.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Dienstag, 25. April 2023

Kinder / Jugend / Familien

6009 **Zwergenturnen** **Fr. 80.00** für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Das Zwergenturnen ist für Kleinkinder zwischen 1½ und 3 Jahren in Begleitung von Mami oder Papi, Götti, Grosseltern etc. gedacht. Wir geniessen eine Stunde intensiv nur mit dem Kind. Wir tanzen und springen und erleben viele weitere spannende Sachen.

Zielgruppe: Kinder von 1½ bis 3 Jahren. Wenn möglich ohne Geschwister.
Voraussetzungen: Kind sollte bereits gehen können
Kursleitung: Sabrina Wiesli
Kurstermine: 8-mal, ab Freitag, 12. Mai 2023, 9.00 - 10.00 Uhr
Schlussdatum: 07.07.2023
Ausfalldaten: 19.05.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Freitag, 28. April 2023

6010 **Zwergenturnen** **Fr. 80.00** für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Zielgruppe: Kinder von 1½ bis 3 Jahren. Wenn möglich ohne Geschwister.
Voraussetzungen: Kind sollte bereits gehen können
Kursleitung: Sabrina Wiesli
Kurstermine: 8-mal, ab Freitag, 12. Mai 2023, 10.15 - 11.15 Uhr
Schlussdatum: 07.07.2023
Ausfalldaten: 19.05.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Freitag, 28. April 2023

6011 **Zwergenturnen** **Fr. 60.00** für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Zielgruppe: Kinder von 1½ bis 3 Jahren. Wenn möglich ohne Geschwister.
Voraussetzungen: Kind sollte bereits gehen können
Kursleitung: Margarita Sylejmani
Kurstermine: 6-mal, ab Dienstag, 22. August 2023, 14.00 - 15.00 Uhr
Schlussdatum: 26.09.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Dienstag, 8. August 2023

Kinder / Jugend / Familien

6012 **Zwergenturnen** **Fr. 60.00** für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Zielgruppe: Kinder von 1½ bis 3 Jahren. Wenn möglich ohne Geschwister.
Voraussetzungen: Kind sollte bereits gehen können
Kursleitung: Sabrina Wiesli
Kurstermine: 6-mal, ab Freitag, 25. August 2023, 9.00 - 10.00 Uhr
Schlussdatum: 29.09.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Freitag, 11. August 2023

6013 **Zwergenturnen** **Fr. 60.00** für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Zielgruppe: Kinder von 1½ bis 3 Jahren. Wenn möglich ohne Geschwister.
Voraussetzungen: Kind sollte bereits gehen können
Kursleitung: Sabrina Wiesli
Kurstermine: 6-mal, ab Freitag, 25. August 2023, 10.15 - 11.15 Uhr
Schlussdatum: 29.09.2023
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss: Freitag, 11. August 2023
