

## Sprachen

### 1101 Deutsch für Fremdsprachige Niveau A1 Fr. 460.00

"Endlich Deutsch lernen", lautet das Motto dieses Kurses. Er ist speziell geeignet für Personen ohne oder mit nur sehr wenigen Deutsch-kenntnissen 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 Die Kursleiterin ist Prüfungsexpertin Goethe / telc.

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

Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

Kursleitung: Marianne Vontobel, Prüfungsexpertin Goethe / telc

Kurstermine: 20-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023, 20.00 - 21.30 Uhr

Schlussdatum: 16.04.2024

Ausfalldaten: 26.12.2023-09.01.2024/ 27.02.-05.03./02.04.2024

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

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel Fr.100.--

Anmeldeschluss: Dienstag, 10. Oktober 2023

### 1102 Deutsch für Fremdsprachige Niveau A1,1. Semester Fr. 465.00 Semi-Intensivkurs - zweieinhalb Lektionen pro Woche

Haben Sie wenig Deutschkenntnisse? Oder haben Sie schon einige Deutschkenntnisse in Sprechen, Lesen, Hören oder Schreiben? Wollen Sie diese Kenntnisse in einer multikulturellen Kursgruppe unter professioneller Leitung verbessern? Dort lernen Sie die wichtigsten Strukturen und erweitern Ihren Wortschatz in der deutschen Sprache durch alltägliche Konversations- und Hörverständnisübungen sowie Rollenspiele und Grammatiktraining.

Zielgruppe: Für Menschen mit wenigen Deutschkenntnissen

Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg

Kursleitung: Claudia Cortesi

Kurstermine: 16-mal, ab Samstag, 28. Oktober 2023, 8.30 - 10.35 Uhr

Schlussdatum: 13.04.2024

Ausfalldaten: 18.11./23.12.2023-06.01.2024/20.01./10.02./02.03.-09.03./30.03.2024

Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Kursraum im Roos, Roosstrasse 42a, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel

Anmeldeschluss: Samstag, 14. Oktober 2023

## Sprachen

### 1103 Deutsch für Fremdsprachige Niveau A2 Fr. 460.00 inkl. Prüfungsvorbereitung A2

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 Die Kursleiterin ist Prüfungsexpertin Goethe / telc.

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

Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg

Kursleitung: Marianne Vontobel, Prüfungsexpertin Goethe / telc

Kurstermine: 20-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023, 18.25 - 19.55 Uhr

Schlussdatum: 15.04.2024

Ausfalldaten: 25.12.2023-08.01.2024/26.02.-04.03./01.04.2024

Ort: Kurslokal, Engstringerweg 12, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel Fr. 100.-- (für ehemalige KursteilnehmerInnen Fr. 25.--)

Anmeldeschluss: Montag, 9. Oktober 2023

### 1104 Deutsch für Fremdsprachige Niveau A2,1. Semester Fr. 465.00 Semi-Intensivkurs - zweieinhalb Lektionen pro Woche

Ziel des Kurses ist es, die erworbenen Grundkenntnisse zu vertiefen, die Verbkonjugationen im Präsens sicher anzuwenden zu lernen sowie das Vokabular entsprechend zu erweitern. Mittels abwechslungsreichen Aktivitäten lernen Sie einfache Sätze im Alltag wie auch Redemittel korrekt einzusetzen. Es besteht die Möglichkeit, später eine international anerkannte Deutschprüfung (extern) auf Niveau A2 zu absolvieren.

Zielgruppe: Menschen, die in kurzer Zeit schnell ihre Sprachkenntnisse verbessern wollen

Voraussetzungen: Bereitschaft zum intensiven Lernen und zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg

Kursleitung: Claudia Cortesi

Kurstermine: 16-mal, ab Samstag, 28. Oktober 2023, 10.50 - 12.55 Uhr

Schlussdatum: 13.04.2024

Ausfalldaten: 18.11./23.12.2023-06.01.2024/20.01./10.02./02.03.-09.03./30.03.2024

Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Kursraum im Roos, Roosstrasse 42a, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel

Anmeldeschluss: Samstag, 14. Oktober 2023

## Sprachen

### 1105 Deutsch für Fremdsprachige Niveau B1 Fr. 460.00 inkl. Prüfungsvorbereitung B1

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  
Die Kursleiterin ist Prüfungsexpertin Goethe / telc.

**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, Prüfungsexpertin Goethe / telc

**Kurstermine:** 20-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023, 18.25 - 19.55 Uhr

**Schlussdatum:** 16.04.2024

**Ausfalldaten:** 26.12.2023-09.01.2024/27.02.-05.03./02.04.2024

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

**Besonderheiten:** exkl. Lehrmittel Fr. 100.00 (ehemalige KursteilnehmerInnen Fr. 25.--

**Anmeldeschluss:** Dienstag, 10. Oktober 2023

### 1106 Deutsch für Fremdsprachige Niveau B2 Fr. 460.00 inkl. Prüfungsvorbereitung B2

"Man hat nie ausgelernt!" 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 international anerkannte Deutschprüfung (extern) auf Niveau B1/B2 abzulegen. Lehrmittel: Telc B2  
Die Kursleiterin ist Prüfungsexpertin Goethe / telc.

**Zielgruppe:** Menschen mit bereits sehr guten Deutschkenntnissen, die die Feinheiten der Sprache verstehen und sich differenziert ausdrücken wollen

**Voraussetzungen:** Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg

**Kursleitung:** Marianne Vontobel, Prüfungsexpertin Telc B2

**Kurstermine:** 20-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023, 20.00 - 21.30 Uhr

**Schlussdatum:** 15.04.2024

**Ausfalldaten:** 25.12.2023-08.01.2024/26.02.-04.03./01.04.2024

**Ort:** Gemeinschaftszentrum Roos, Kursraum im Roos, Roosstrasse 42a, 8105 Regensdorf

**Besonderheiten:** exkl. Lehrmittel Fr. 100.-- (ehemalige Kursteilnehmende Fr. 25.--)

**Anmeldeschluss:** Montag, 9. Oktober 2023

## Sprachen

### 1201 Englisch Niveau A1, 1. Semester Fr. 460.00 Anfängerkurs

"Englisch lernen, aber langsam, locker und lebendig!" lautet das Motto. 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 mündlich sowie schriftlich angemessen auszudrücken. Sie sind alle herzlich eingeladen, eine gratis Schnupperlektion zu besuchen.

Lehrmittel wird von der Kursleiterin in der ersten Lektion bekannt gegeben

**Zielgruppe:** Geeignet für Anfängerinnen und Anfänger der englischen Sprache

**Voraussetzungen:** Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg

**Kursleitung:** Neera Mallick

**Kurstermine:** 20-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023, 20.15 - 21.45 Uhr

**Schlussdatum:** 09.04.2024

**Ausfalldaten:** 26.12.2023-02.01.2024/05.03.-12.03.2024

**Ort:** Gemeinschaftszentrum Roos, Kursraum im Roos, Roosstrasse 42a, 8105 Regensdorf

**Besonderheiten:** exkl. Lehrmittel und Fr. 5.-- für Fotokopien

**Anmeldeschluss:** Dienstag, 10. Oktober 2023

### 1202 Englisch Niveau A1-A2, 1. Semester Fr. 437.00

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

Lehrmittel wird von der Kursleiterin in der ersten Lektion bekannt gegeben

**Zielgruppe:** Menschen mit elementaren Grundkenntnissen der englischen Sprache

**Voraussetzungen:** Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg

**Kursleitung:** Neera Mallick

**Kurstermine:** 19-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023, 8.30 - 10.00 Uhr

**Schlussdatum:** 08.04.2024

**Ausfalldaten:** 27.11./25.12.2023-01.01.2024/04.03.-11.03./01.04.2024

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

**Besonderheiten:** exkl. Lehrmittel und Fr. 5.-- für Fotokopien

**Anmeldeschluss:** Montag, 9. Oktober 2023

## Sprachen

### 1203 Englisch Niveau A2 Fr. 460.00

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

Lehrmittel wird von der Kursleiterin in der ersten Lektion bekannt gegeben.

Zielgruppe: Personen mit elementaren Grundkenntnissen in englischer Sprache  
Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg  
Kursleitung: Neera Mallick  
Kurstermine: 20-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Schlussdatum: 09.04.2024  
Ausfalldaten: 19.12.2023-02.01.2024/05.03.-12.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Kursraum im Roos, Roosstrasse 42a, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: exkl. Lehrmittel und Fr. 5.00 für Fotokopien  
Anmeldeschluss: Dienstag, 10. Oktober 2023

### 1204 Englisch Sprachcafé Fr. 10.00 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 Menschen, die gerne in lockerer Atmosphäre Englisch üben möchten.  
Kursleitung: Neera Mallick  
Kurstermine: Ab Niveau A2: Donnerstag, 17. Mai - 4. Oktober 2018, 13.30 - 14.30 Uhr.  
Ausfalldaten: 19.07 - 16.08.2018. Ab Niveau B1: Freitag, 11. Mai - 5. Oktober 2018, 14.30 - 15.30 Uhr. Ausfalldaten: 20.07.-17.08.2018  
Schlussdatum: 19.10.2018  
Ort: Bibliothek, Watterstrasse 117, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: Die Kursgebühr wird pro Teilnahme direkt der Kursleiterin bezahlt. Kaffee und Tee sind auch vor Ort zu bezahlen.

## Sprachen

### 1204 English Conversation Class - Niveau B1 Fr. 299.00

Speaking English is useful and fun! In our conversation classes you will improve your spoken English skills and be more confident when talking English. You will learn new vocabulary and work on important grammar in a relaxed and friendly atmosphere.

Voraussetzungen: A willingness to complete homework  
Kursleitung: Frances Pottinger Herzog, M.A.  
Kurstermine: 13-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023, 13.30 - 15.00 Uhr  
Schlussdatum: 16.04.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Universalraum, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: Fr. 10.-- for copies and course materials  
Anmeldeschluss: Dienstag, 10. Oktober 2023

### 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 Menschen, 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.

## Sprachen

### 1205 Englisch Niveau B2 Fr. 460.00

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: 20-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023, 20.15 - 21.45 Uhr

Schlussdatum: 08.04.2024

Ausfalldaten: 25.12.2023-01.01.2024/26.02.-04.03./01.04.2024

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

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel und Fr. 5.00 für Fotokopien

Anmeldeschluss: Montag, 9. Oktober 2023

### 1206 Englisch Sprachcafé Fr. 12.00 Niveau B2 - C1

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 Menschen, 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 Regensburg, Watterstrasse 117, 8105 Regensburg

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

## Sprachen

### 1206 English Conversation Niveau C1 Fr. 503.00

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: 22-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023, 10.15 - 11.45 Uhr

Schlussdatum: 16.04.2024

Ausfalldaten: 26.12.2023-02.01.2024/27.02.-05.03.2024

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

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

Anmeldeschluss: Dienstag, 10. Oktober 2023

### 1207 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 Menschen, 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: 076 515 55 77 oder neeramallick@gmail.com

Schlussdatum:

Ort: Bibliothek Regensburg, Watterstrasse 117, 8105 Regensburg

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

## Sprachen

### 1207 **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 Menschen, die gerne in lockerer Atmosphäre Englisch üben möchten.  
Kursleitung: Neera Mallick  
Kurstermine: Ort, Wochentag und Uhrzeit nach Absprache mit der Kursleiterin Neera Mallick.  
Schlussdatum:  
Ort: 8105 Regensburg  
Besonderheiten: Die Kursgebühr wird pro Teilnahme direkt der Kursleiterin bezahlt. Kaffee und Tee sind auch vor Ort zu bezahlen.

---

### 1208 **Englisch Sprachcafé** **Fr. 12.00** Niveau B2 - C1

Zielgruppe: Für Menschen, die gerne in lockerer Atmosphäre Englisch üben möchten.  
Kursleitung: Neera Mallick  
Kurstermine: Ort, Wochentag und Uhrzeit nach Absprache mit der Kursleiterin Neera Mallick  
Schlussdatum:  
Ausfalldaten: 28.12.2023-04.01.2024  
Ort: 8105 Regensburg  
Besonderheiten: Die Kursgebühr wird pro Teilnahme direkt der Kursleiterin bezahlt. Kaffee und Tee sind auch vor Ort zu bezahlen.

---

## Sprachen

### 1301 **Italienisch Niveau A1 - für AnfängerInnen** **Fr. 345.00**

Einführungskurs in die italienische Sprache für Personen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Die TeilnehmerInnen lernen in kurzer Zeit, 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 grammatikalische Grundkenntnisse erarbeiten.

Lehrmittel: Espresso 1, Hueber-Verlag, ISBN-Nr. 978-3-19-005438-1.

Zielgruppe: Für AnfängerInnen mit keinen oder sehr wenigen Italienischkenntnissen  
Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg  
Kursleitung: Stefania Calzà Santoni  
Kurstermine: 15-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
Schlussdatum: 08.04.2024  
Ausfalldaten: 18.12.2023-01.01.2024/12.02.-04.03./01.04.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Kursraum im Roos, Roosstrasse 42a, 8105 Regensburg

Besonderheiten: exkl. Lehrmittel und Fr. 5.00 für Fotokopien

Anmeldeschluss: Montag, 9. Oktober 2023

---

### 1302 **Italienisch Niveau A2/B1** **Fr. 345.00**

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. Im Kurs lesen wir auch zusammen ein Buch und diskutieren darüber. Das Lehrmittel wird zu Kursbeginn von der Kursleiterin kommuniziert.

Zielgruppe: Interessierte Menschen mit relativ guten Grundkenntnissen  
Voraussetzungen: Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg  
Kursleitung: Stefania Calzà Santoni  
Kurstermine: 15-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023, 18.00 - 19.30 Uhr  
Schlussdatum: 08.04.2024  
Ausfalldaten: 18.12.2023-01.01.2024/12.02.-04.03./01.04.2024  
Ort: Kursraum im Roos, Roostrasse 42a, 8105 Regensburg  
Besonderheiten: exkl. Lehrmittel und Fr. 5.-- für Fotokopien  
Anmeldeschluss: Montag, 9. Oktober 2023

---

## Sprachen

### 1401 Spanisch Niveau A1 - con alegría Fr. 455.00

Sie erlernen die kommunikativen Grundkenntnisse, um sich in einfachen Alltagssituationen auf Spanisch verständigen zu können. Nach diesem Kurs können Sie Angaben zu Ihrer Person machen, nach dem Weg fragen sowie einfache Texte lesen und verstehen - und dies alles auf Spanisch.

Lehrmittel: Wird von der Kursleiterin am ersten Kurstag bekannt gegeben

Kursleitung: Miriam Aguilar Cornejo  
Kurstermine: 19-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Schlussdatum: 11.04.2024  
Ausfalldaten: 23.11./21.12.2023-04.01.2024/29.02.-07.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Kursraum im Roos, Roosstrasse 42a, 8105 Regensburg  
Besonderheiten: Exkl. Lehrmittel und Fr. 5.00 für Fotokopien  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 12. Oktober 2023

## Wohlbefinden / Gesundheit

### 2100 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, 24. Januar 2024, 18.30 - 20.00 Uhr  
Schlussdatum: 21.02.2024  
Ausfalldaten: 07.02.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg  
Besonderheiten: exklusiv Materialkosten Fr. 5.00 (für Kursunterlagen)  
Anmeldeschluss: Mittwoch, 10. Januar 2024

## Wohlbefinden / Gesundheit

### 2101 Feldenkrais Fr. 198.00

Die einzigen Voraussetzungen für diesen Kurs sind Neugierde und Achtsamkeit beim Beobachten der eigenen Bewegungen. Anstatt dem Körper Leistung abzuverlangen, fragen wir ihn, ohne zu bewerten, wie sich eine Bewegung anfühlt, wenn wir sie sanft und aufmerksam wiederholen. Wir erzwingen nichts, sondern erspüren, wie weit es mühelos geht. Innerhalb dieser Grenze spielen wir alle möglichen Varianten durch und staunen oft, dass wir uns nachher sicherer und leichter bewegen. Unser Nervensystem integriert diese Erfahrungen, so dass wir uns von schädlichen Bewegungsmustern befreien können.

Kursleitung: Elisabeth Koch  
Kurstermine: 11-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023, 19.15 - 20.15 Uhr  
Schlussdatum: 15.01.2024  
Ausfalldaten: 25.12.2023-01.01.2024  
Ort: Primarschulhaus Ruggenacher 1, Singsaal, Schulstrasse 73, 8105 Regensburg  
Anmeldeschluss: Montag, 9. Oktober 2023

### 2102 Qi Gong - Die 8 Brokate Fr. 162.00

Unter Qi Gong versteht man ein System von Übungen. Qi bedeutet Lebensenergie oder Lebenskraft. Gong kann mit Arbeit oder Disziplin übersetzt werden. Die heutige Qi Gong Praxis beruht auf mehreren tausend Jahren Erfahrungen und Erkenntnissen und hat ihren Ursprung in China.

Qi Gong stärkt und entspannt zugleich. Die Kombination aus Bewegungs-, Atem und Konzentrationsübungen sensibilisiert unsere Körperwahrnehmung und führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Qi Gong dient auch der Prävention und unterstützt unsere Gesundheit. In den 6 Kurseinheiten erlernen Sie die 8 Brokate. Diese Form ist eine von vielen des Qi Gong. Wir führen diese 8 Brokate sanft, langsam und gleichmässig aus. Der Ablauf wird von einer erfahrenen Kursleiterin auf einfache Art und Weise vermittelt, unterstützt durch verschiedene Atem- und Wahrnehmungsübungen.

Qi Gong kann unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen erlernt und geübt werden. Die Übungen können falls nötig im Sitzen ausgeführt werden.

Kursleitung: Judith Gehringer  
Kurstermine: 6-mal, ab Dienstag, 31. Oktober 2023, 9.45 - 11.15 Uhr  
Schlussdatum: 12.12.2023  
Ausfalldaten: 21.11.2023  
Ort: Feuerwehrlokal Watt, Riedthofstrasse 125, 8105 Regensburg  
Anmeldeschluss: Dienstag, 17. Oktober 2023

## Wohlbefinden / Gesundheit

### 2103 Qi Gong - Die 8 Brokate Fr. 162.00

Unter Qi Gong versteht man ein System von Übungen. Qi bedeutet Lebensenergie oder Lebenskraft. Gong kann mit Arbeit oder Disziplin übersetzt werden. Die heutige Qi Gong Praxis beruht auf mehreren tausend Jahren Erfahrungen und Erkenntnissen und hat ihren Ursprung in China.

Qi Gong stärkt und entspannt zugleich. Die Kombination aus Bewegungs-, Atem und Konzentrationsübungen sensibilisiert unsere Körperwahrnehmung und führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Qi Gong dient auch der Prävention und unterstützt unsere Gesundheit.

In den 6 Kurseinheiten erlernen Sie die 8 Brokate. Diese Form ist eine von vielen des Qi Gong. Wir führen diese 8 Brokate sanft, langsam und gleichmässig aus. Der Ablauf wird von einer erfahrenen Kursleiterin auf einfache Art und Weise vermittelt, unterstützt durch verschiedene Atem- und Wahrnehmungsübungen.

Qi Gong kann unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen erlernt und geübt werden. Die Übungen können falls nötig im Sitzen ausgeführt werden.

Kursleitung: Judith Gehringer  
Kurstermine: 6-mal, ab Dienstag, 12. März 2024, 9.45 - 11.15 Uhr  
Schlussdatum: 16.04.2024  
Ort: Feuerwehrlokal Watt, Riedthofstrasse 125, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Dienstag, 27. Februar 2024

### 2104 Yoga Fr. 396.00

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: 22-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023, 17.45 - 18.45 Uhr  
Schlussdatum: 16.04.2024  
Ausfalldaten: 26.12.2023-02.01.2024/27.02.-05.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Dienstag, 10. Oktober 2023

## Wohlbefinden / Gesundheit

### 2105 Yoga Fr. 396.00

Kursleitung: Claudia Diemand  
Kurstermine: 22-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
Schlussdatum: 16.04.2024  
Ausfalldaten: 26.12.2023-02.01.2024/27.02.-05.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Dienstag, 10. Oktober 2023

### 2106 Yoga über Mittag Fr. 396.00

Kursleitung: Claudia Diemand  
Kurstermine: 22-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023, 12.15 - 13.15 Uhr  
Schlussdatum: 16.04.2024  
Ausfalldaten: 26.12.2023-02.01.2024/27.02.-05.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Dienstag, 10. Oktober 2023

## Freizeit / Bildung

### 3100 Ausdrucksstarke Foto-Bilder Fr. 60.00

Kompositions- und Beleuchtungstechniken für unvergessliche Fotos

In diesem Kurs lernen Sie effektive Techniken für effektvolle Bilder kennen: verschiedene Kompositions- und Beleuchtungs-Werkzeuge, um attraktivere und ausdrucksstarke Fotos zu erstellen. Die im Kurs erlernte Theorie wird in einem mobilen Fotostudio mit praktischen Anwendungen geübt und vertieft.

Voraussetzungen: Freude am Fotografieren und eigene Kamera  
Kursleitung: Erika Esquivel Lindo  
Kurstermine: Samstag, 17. Februar 2024, 14.00 - 17.00 Uhr  
Schlussdatum: 17.02.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Samstag, 3. Februar 2024

## Freizeit / Bildung

### **3101 Die Welt des Whisky** **Fr. 60.00** Whisky-Probe und Geschichten (Schottische Whiskys)

Erneut möchten wir Sie in die faszinierende Welt der Whiskys entführen. Kaum ein anderes alkoholisches Getränk ist so vielseitig in seinen Geschmacksnuancen. Deshalb laden wir Sie dazu ein, eine besondere Seite des „flüssigen Goldes“ kennen zu lernen:  
Der heutige Abend steht ganz im Zeichen Schottlands. Aus den unterschiedlichen Whiskyregionen dieses faszinierenden Landes erwarten Sie ganz besondere „bernsteinfarbene Perlen“. Wir werden Ihnen die Geschichte des „Lebenswassers“ im Allgemeinen genauso vorstellen wie die einzelnen Herstellungstechniken und die Besonderheiten der 5 Whiskys, die Sie auch kosten werden. Aufgelockert wird der Abend durch Legenden und Anekdoten rund um den Whisky, der eng mit der Geschichte des jeweiligen Landes verbunden ist. Lassen Sie sich überraschen...

**Zielgruppe:** Dieses Angebot richtet sich an alle, die einen besonderen Whiskyabend erleben wollen, egal ob man schon WhiskykennerIn ist oder einfach mal in diese faszinierende Welt reinschnuppern will.

**Voraussetzungen:** Whisky Durst :-)

**Kursleitung:** Ulrich Lothar Büttner, Philosophielehrer / Historiker  
Gerhard Stehle

**Kurstermine:** Freitag, 15. März 2024, 19.00 - 21.30 Uhr

**Schlussdatum:** 15.03.2024

**Ort:** Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

**Besonderheiten:** Exkl. Zusatzkosten von Fr. 30.-- (Whisky usw.)

**Anmeldeschluss:** Freitag, 1. März 2024

### **3102 Digital oder analog: Kamera optimal nutzen** **Fr. 60.00** Basics, Tipps und konkrete Anwendung

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Kamera im manuellen oder halbautomatischen Modus vielseitig nutzen können. Es werden Theorie und Praxis vermittelt, Fotos gemacht und in einem mobilen Fotostudio ausgewertet und analysiert.

**Voraussetzungen:** Freude am Fotografieren, eigene Kamera

**Kursleitung:** Erika Esquivel Lindo

**Kurstermine:** Sonntag, 19. November 2023, 14.00 - 17.00 Uhr

**Schlussdatum:** 19.11.2023

**Ort:** Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

**Anmeldeschluss:** Sonntag, 5. November 2023

## Freizeit / Bildung

### **3103 Frankreich - Die Weine der "Grande Nation"** **Fr. 50.00**

Frankreich gilt noch immer als das Mass aller Dinge, wenn es um Kulinarik und Wein geht. Insbesondere in der Önologie gelten die traditionellen Weinstile und deren Errungenschaften sowie Praktiken als Vorbild für den Rest der Weinwelt. Die französischen Rebsorten wie Cabernet Sauvignon, Merlot, Chardonnay etc. haben sich global verbreitet und haben in ausgesuchten Weinterritorien auf dem Weinglobus Kulturstatus erlangt. Im Rahmen des Seminars führt unsere Reise in die bedeutendsten und zaubernden Weinregionen. Sie erhalten Fakten über die nationale Weinkultur Frankreichs und Sie werden weitere spannende Traubensorten mit Herkunftscharakter entdecken. Sie lernen in der Blind-Degustation die Eigenheiten sowie Nuancen der einzelnen Weine zu unterscheiden.

**Voraussetzungen:** Freude an der sensorischen Wahrnehmung und am Thema Wein

**Kursleitung:** Eva Salamin, Sommelière mit eidg. Fachausweis

**Kurstermine:** Freitag, 19. April 2024, 19.00 - 21.00 Uhr

**Schlussdatum:** 19.04.2024

**Ort:** Gemeinschaftszentrum Roos, Kursraum im Roos, Roosstrasse 42a, 8105 Regensdorf

**Besonderheiten:** exkl. Kosten für die Degustationsweine Fr. 25.--

**Anmeldeschluss:** Freitag, 5. April 2024

### **3104 iPhone Kurs für Anfänger** **Fr. 45.00**

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Themen wie allgemeine Einstellungen, Internet und E-Mail, Apps, Siri, Fotografieren sowie viele Tipps und Tricks werden im Kurs adressatengerecht vermittelt.

**Zielgruppe:** Anfängerinnen und Anfänger

**Voraussetzungen:** Das iPhone ist eingereicht und betriebsfähig. Das Passwort der Apple-ID ist bekannt. Die SIM-Pin ist bekannt oder deaktiviert. Von Vorteil ist ein Abo mit Datenflatrate.

**Kursleitung:** Albino Pallotta

**Kurstermine:** Donnerstag, 26. Oktober 2023, 13.30 - 16.30 Uhr

**Schlussdatum:** 26.10.2023

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

**Anmeldeschluss:** Donnerstag, 12. Oktober 2023



## Freizeit / Bildung

### **3105 iPhone Kurs für Anfänger Fr. 45.00**

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Themen wie allgemeine Einstellungen, Internet und E-Mail, Apps, Siri, Fotografieren sowie viele Tipps und Tricks werden im Kurs adressatengerecht vermittelt.

Zielgruppe: Anfängerinnen und Anfänger

Voraussetzungen: Das iPhone ist eingereicht und betriebsfähig. Das Passwort der Apple-ID ist bekannt. Die SIM-Pin ist bekannt oder deaktiviert. Von Vorteil ist ein Abo mit Datenflatrate.

Kursleitung: Albino Pallotta

Kurstermine: Donnerstag, 16. November 2023, 13.30 - 16.30 Uhr

Schlussdatum: 16.11.2023

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

Anmeldeschluss: Donnerstag, 2. November 2023

### **3106 iPhone Kurs für Anfänger Fr. 45.00**

Zielgruppe: Anfängerinnen und Anfänger

Voraussetzungen: Das iPhone ist eingereicht und betriebsfähig. Das Passwort der Apple-ID ist bekannt. Die SIM-Pin ist bekannt oder deaktiviert. Von Vorteil ist ein Abo mit Datenflatrate.

Kursleitung: Albino Pallotta

Kurstermine: Donnerstag, 18. Januar 2024, 13.30 - 16.30 Uhr

Schlussdatum: 18.01.2024

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

Anmeldeschluss: Donnerstag, 4. Januar 2024

### **3107 iPhone Kurs für Anfänger Fr. 45.00**

Zielgruppe: Anfängerinnen und Anfänger

Voraussetzungen: Das iPhone ist eingereicht und betriebsfähig. Das Passwort der Apple-ID ist bekannt. Die SIM-Pin ist bekannt oder deaktiviert. Von Vorteil ist ein Abo mit Datenflatrate.

Kursleitung: Albino Pallotta

Kurstermine: Donnerstag, 21. März 2024, 13.30 - 16.30 Uhr

Schlussdatum: 21.03.2024

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

Anmeldeschluss: Donnerstag, 7. März 2024

## Freizeit / Bildung

### **3108 Körpersprache - Mehr als Reden! Fr. 98.00**

Der Körper spricht immer. Doch verstehen wir auch, was er sagt? Im Workshop werden Körpersprache-Signale und ihre Wirkung untersucht. Was sagt die eigene Körpersprache? Wie kann Körpersprache genutzt werden, um im Alltag leichter zu kommunizieren? Mit vielen praktischen Übungen und theoretischen Hintergrundinformationen erkunden die Kurs-Teilnehmer unter professioneller Leitung die "Landkarte der Körpersprache"

Voraussetzungen: Keine

Kursleitung: Mireille Eva Gugolz, Expertin für Körpersprache und Auftrittskompetenz

Kurstermine: Samstag, 28. Oktober 2023, 9.30 - 12.30 Uhr

Schlussdatum: 28.10.2023

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

Anmeldeschluss: Samstag, 14. Oktober 2023

### **3109 Literaturzirkel Fr. 150.00**

Flaubert - der Erfinder des modernen Romans

Fünf Abende mit Literatur, die der kritischen Würdigung entzogen scheint. Aber gibt es selbst bei Werken des sogenannten Kanons nicht auch fragwürdige Passagen? Wir werden sehen. Das sind die Bücher:

24. Oktober 2023 - Fjodor Dostojewski: "Verbrechen und Strafe" (S.Fischer)

07. November 2023 - Gustave Flaubert: "Lehrjahre der Männlichkeit" (Hanser)

16. Januar 2024 - Thomas Mann: "Das Eisenbahn-Unglück" (Piper)

13. Februar 2024 - Ernest Hemingway: "Wem die Stunde schlägt" (Rowohlt)

12. März 2024 - Vladimir Nabokov - "Lolita" (Rowohlt)

Kursleitung: Max Dohner, Schriftsteller und Journalist

Kurstermine: 5-mal, dienstags: 24.10./07.11.2023/16.01./13.02./12.03.2024 18.30-21.00 Uhr

Schlussdatum: 12.03.2024

Ort: Bibliothek Regensdorf, Watterstrasse 117, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: exkl. Bücher

Anmeldeschluss: Dienstag, 10. Oktober 2023

## Freizeit / Bildung

### **3110 Philosophische Abende Fr. 132.00**

Fünf Philosophische Abende mit Ulrich Büttner.

28.11.2023: Friedrich Nietzsche - Enfant terrible der Philosophie

12.12.2023: Was ist Heimat? - Betrachtungen eines schillernden Begriffs

19.12.2023: Science-Fiction und Philosophie - eine oft unbeachtete Liaison

09.01.2024: Kulturgeschichte der Zeit - Auf den Spuren eines faszinierenden Phänomens

16.01.2024: Wissenschaft und Spiritualität - Eine spannungsgeladene Beziehung

Kursleitung: Ulrich Lothar Büttner, Philosophielehrer / Historiker  
Kurstermine: 5-mal, ab Dienstag, 28. November 2023, 18.30 - 20.30 Uhr  
Schlussdatum: 16.01.2024  
Ausfalldaten: 05.12./26.12.2023-02.01.2024  
Ort: Bibliothek Regensburg, Watterstrasse 117, 8105 Regensburg  
Anmeldeschluss: Dienstag, 14. November 2023

### **3111 Schreiben macht Spass Fr. 30.00**

Bei diesem Kurs steht der Spass im Mittelpunkt. Wir schreiben kurze Texte und tasten uns spielerisch an die eigene Fantasie heran. Dabei ist die Rechtschreibung zweitrangig.

Zielgruppe: Alle, die schreibend kreativ sein möchten  
Voraussetzungen: Freude an der deutschen Sprache  
Kursleitung: Katrin Brunner  
Kurstermine: Samstag, 18. November 2023, 9.30 - 12.00 Uhr  
Schlussdatum: 18.11.2023  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Kursraum im Roos, Roosstrasse 42a, 8105 Regensburg  
Besonderheiten: Notizblock, Schreibzeug mitbringen  
Anmeldeschluss: Samstag, 4. November 2023

## Freizeit / Bildung

### **3112 Schreiben macht Spass Fr. 30.00**

Zielgruppe: Alle, die schreibend kreativ sein möchten  
Voraussetzungen: Freude an der deutschen Sprache  
Kursleitung: Katrin Brunner  
Kurstermine: Samstag, 20. Januar 2024, 9.30 - 12.00 Uhr  
Schlussdatum: 20.01.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Kursraum im Roos, Roosstrasse 42a, 8105 Regensburg  
Besonderheiten: Notizblock, Schreibzeug mitbringen  
Anmeldeschluss: Samstag, 13. Januar 2024

### **3113 Sushi Roll-Kurs spezial Fr. 95.00**

Sie lernen die Zubereitung von drei verschiedenen Sushi-Rollen kennen, die garantiert gelingen. Darum sind neu auch Kids willkommen. Die Rollen werden mit exklusiven japanischen Zutaten erstellt und es gibt auch vegetarische und vegane Varianten. Hergestellt werden dünne Rollen, Inside-Out-Rollen und Handrollen. Sie werden kompetent angeleitet von Sushi Yoko im Kimono und dürfen am Ende des Abends Ihre selbst hergestellten Sushi mit nach Hause nehmen.

Zielgruppe: Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, die gerne Sushi essen und Interesse haben, die Zubereitungsmethoden der Sushi-Rollen zu erlernen.  
Kursleitung: Yoko Kinoshita, Zertifizierte Sushilehrerin  
Kurstermine: Montag, 23. Oktober 2023, 18.00 - 21.30 Uhr  
Schlussdatum: 23.10.2023  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Ludothek und Küche, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg  
Besonderheiten: Die Zutaten sind im Kurspreis inbegriffen. Kurspreis für Kinder Fr. 65.00  
Anmeldeschluss: Montag, 9. Oktober 2023

## Freizeit / Bildung

### **3114** **Truffes Schoggizauber** **Fr. 50.00** mit dunkler Schokolade

Für alle, die einer süssen Verführung nicht widerstehen können und Wert auf beste Qualität legen, ist dieser Truffes-Kurs genau das Richtige. Unkompliziert und mit professioneller Hilfe werden Sie in die hohe Kunst der Truffes-Herstellung eingeführt. Unsere Confiseurin arbeitet mit top Zutaten. Jede Person füllt 63 dunkle Schokolade-Hohlkugeln mit Caramel fleur du sel und mit Grandmanier, die wir zusammen selber herstellen. Zur Vollendung werden die Truffes von Hand in flüssiger Schokolade und in einen Mantel aus Staub gekleidet. Let's dream sweet. Zum selber geniessen oder als persönliche und exklusive Geschenkidee. Die Truffes sind DREI Wochen haltbar.

Kursleitung: Jolanda Mittner, dipl. Konditorin-Confiseurin  
Kurstermine: Montag, 20. November 2023, 18.30 - 22.00 Uhr  
Schlussdatum: 20.11.2023  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Ludothek, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: exkl. Materialkosten Fr. 55.--  
Anmeldeschluss: Montag, 6. November 2023

### **3115** **Truffes Schoggizauber** **Fr. 50.00** mit dunkler Schokolade

Kursleitung: Jolanda Mittner, dipl. Konditorin-Confiseurin  
Kurstermine: Montag, 4. Dezember 2023, 18.30 - 22.00 Uhr  
Schlussdatum: 04.12.2023  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Ludothek, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: exkl. Materialkosten Fr. 55.--  
Anmeldeschluss: Montag, 20. November 2023

### **3116** **Wein-Degustationskurs** **Fr. 90.00**

Sie lernen die grundlegende Technik der Degustation und Weinbeurteilung kennen. Dabei sensibilisieren und schärfen Sie Ihre eigenen sensorischen Fähigkeiten. Sie gewinnen Einblick in die Grundlagen der Weinbereitung mit Fokus auf deren sensorischen Einfluss auf den Wein-Stil. Alle Weine werden blind verkostet und anschliessend besprochen.

Voraussetzungen: Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Freude an der sensorischen Wahrnehmung und am Thema Wein  
Kursleitung: Eva Salamin, Sommelière  
Kurstermine: 2-mal, ab Freitag, 15. März 2024, 19.00 - 21.00 Uhr  
Schlussdatum: 22.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Kursraum im Roos, Roosstrasse 42a, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: exkl. Kosten für die Degustationsweine (inkl. Mineral, Brot) Fr. 50.-- (Fr. 25.-- pro Abend)  
Anmeldeschluss: Freitag, 1. März 2024

## Freizeit / Bildung

### **3117** **Weine und Speisen in Harmonie** **Fr. 50.00** Passt jeder Wein zu jedem Essen?

Über die Harmonie von Speisen und Weinen gibt es unzählige Beschreibungen. Sie lernen in diesem Seminar die wichtigsten Grundregeln beim Kombinieren von Weinen und Speisen kennen, insbesondere wie bedeutend die Zusammenstellung der Komponenten von Speisen und Wein ist. Mit dem erworbenen Wissen sind Sie in der Lage, spielerisch und kreativ raffinierte Geschmacksverbindungen auszuprobieren und mit ein paar Speise- und Weinkombinationen Ihre Kenntnisse vor Ort anzuwenden.

Voraussetzungen: Freude an der sensorischen Wahrnehmung und am Thema Wein  
Kursleitung: Eva Salamin, Sommelière, eidg. Fachausweis  
Kurstermine: Freitag, 12. April 2024, 19.00 - 21.00 Uhr  
Schlussdatum: 12.04.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Kursraum im Roos, Roosstrasse 42a, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: exkl. Kosten für die Degustationsweine und die Kulinarik Fr. 45.--  
Anmeldeschluss: Freitag, 29. März 2024

### **3118** **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, 23. März 2024, 13.30 - 16.30 Uhr  
Schlussdatum: 23.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, im Wald, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: Bei Regenwetter findet der Kurs nicht statt. Sie erhalten am Donnerstag 21. März 2024 Bescheid über die Durchführung  
Anmeldeschluss: Dienstag, 19. März 2024

## Freizeit / Bildung

### **3119 Workshop Fermentieren Fr. 50.00** Sauerkraut fermentieren

Fermentieren, das Haltbarmachen von Gemüse und Obst durch Milchsäure, Essig oder Alkoholgärung ist eine der ältesten Konservierungsmethoden. Fermentiertes Gemüse enthält viele Vitamine, Milchsäure sowie probiotische Mikroorganismen und überrascht mit spannenden Aromen. In diesem Workshop werden wir das Fermentieren von Sauerkraut kennenlernen. Wir lernen die positiven Eigenschaften vom Fermentierten auf die Darmgesundheit und die neueste Forschung kennen.

Zielgruppe: Interesse an gesunder und nachhaltiger Bio-Ernährung  
Voraussetzungen: Keine Voraussetzungen nötig  
Kursleitung: Melanie Paschke  
Kurstermine: Mittwoch, 28. Februar 2024, 18.30 - 22.00 Uhr  
Schlussdatum: 28.02.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Universalraum, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg  
Besonderheiten: exkl. Material. Bitte ein Bügel- oder Schraubglas mit Fassungsvermögen 1 - 1.5l mitbringen.  
Anmeldeschluss: Mittwoch, 14. Februar 2024

### **3120 Workshop Fermentieren Fr. 50.00** Sauerkraut fermentieren

Zielgruppe: Interesse an gesunder und nachhaltiger Bio-Ernährung  
Voraussetzungen: Keine Voraussetzungen nötig  
Kursleitung: Melanie Paschke  
Kurstermine: Mittwoch, 6. März 2024, 18.30 - 22.00 Uhr  
Schlussdatum: 06.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Universalraum, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg  
Besonderheiten: exkl. Material. Bitte ein Bügel- oder Schraubglas mit Fassungsvermögen 1 - 1.5l mitbringen.  
Anmeldeschluss: Mittwoch, 21. Februar 2024

## Politische Bildung

### **3300 Politik im Gespräch - 1. Abend Fr. 30.00** Die politische Kultur der USA- die Weltmacht besser verstehen

Zielgruppe: Menschen mit Interesse an politischen Themen.  
Voraussetzungen: Es wird kein Vorwissen vorausgesetzt. Neugierde und Offenheit reichen vollkommen aus!  
Kursleitung: Ulrich Lothar Büttner, Philosophielehrer / Historiker  
Kurstermine: Sonntag, 12. November 2023, 15.00 - 17.00 Uhr  
Schlussdatum: 12.11.2023  
Ort: Kursraum im Roos, Roostrasse 42a, 8105 Regensburg  
Besonderheiten: Dieser Vortrag ist Teil einer Vortragsreihe. Es können auch alle vier Abende direkt gebucht werden.  
Anmeldeschluss: Samstag, 28. Oktober 2023

### **3301 Politik im Gespräch - 2. Abend Fr. 30.00** Philosophie der Gleichheit - Betrachtungen im Grenzbereich von Politik, Ökonomie und Philosophie

Zielgruppe: Menschen mit Interesse an politischen Themen.  
Voraussetzungen: Es wird kein Vorwissen vorausgesetzt. Neugierde und Offenheit reichen vollkommen aus!  
Kursleitung: Ulrich Lothar Büttner, Philosophielehrer / Historiker  
Kurstermine: Sonntag, 19. November 2023, 15.00 - 17.00 Uhr  
Schlussdatum: 19.11.2023  
Ort: Kursraum im Roos, Roostrasse 42a, 8105 Regensburg  
Besonderheiten: Dieser Vortrag ist Teil einer Vortragsreihe. Es können auch alle vier Abende direkt gebucht werden.  
Anmeldeschluss: Sonntag, 5. November 2023

### **3302 Politik im Gespräch - 3. Abend Fr. 30.00** Vom Wesen der Wahrheit - Die Ursprünge des Querdenkens

Zielgruppe: Menschen mit Interesse an politischen Themen.  
Voraussetzungen: Es wird kein Vorwissen vorausgesetzt. Neugierde und Offenheit reichen vollkommen aus!  
Kursleitung: Ulrich Lothar Büttner, Philosophielehrer / Historiker  
Kurstermine: Sonntag, 26. November 2023, 15.00 - 17.00 Uhr  
Schlussdatum: 26.11.2023  
Ort: Kursraum im Roos, Roostrasse 42a, 8105 Regensburg  
Besonderheiten: Dieser Vortrag ist Teil einer Vortragsreihe. Es können auch alle vier Abende direkt gebucht werden.  
Anmeldeschluss: Sonntag, 12. November 2023

## Politische Bildung

### 3303 Politik im Gespräch - 4. Abend Fr. 30.00

Die Republikanische Partei der USA - Wie sie zur konservativen Bewegung wurde

Zielgruppe: Menschen mit Interesse an politischen Themen.

Voraussetzungen: Es wird kein Vorwissen vorausgesetzt. Neugierde und Offenheit reichen vollkommen aus.

Kursleitung: Ulrich Lothar Büttner, Philosophielehrer / Historiker

Kurstermine: Sonntag, 3. Dezember 2023, 15.00 - 17.00 Uhr

Schlussdatum: 03.12.2023

Ort: Kursraum im Roos, Roosstrasse 42a, 8105 Regensdorf

Besonderheiten: Dieser Vortrag ist Teil einer Vortragsreihe. Es können auch alle vier Abende direkt gebucht werden.

Anmeldeschluss: Sonntag, 19. November 2023

## Gymnastik / Sport

### 4100 Body Tone und Pilates Fr. 280.00

Body Tone und Pilates vereinen herkömmliche Bodytoning- und Pilatesübungen. Im Toningteil wird zu pfiffiger 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: 20-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023, 19.50 - 20.50 Uhr

Schlussdatum: 08.04.2024

Ausfalldaten: 25.12.2023-01.01.2024/26.02.-04.03./01.04.2024

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

Besonderheiten: exkl. Materialkosten von Fr. 5.00

Anmeldeschluss: Montag, 9. Oktober 2023

## Gymnastik / Sport

### 4101 Body Toning Fr. 294.00

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: 20-mal, ab Mittwoch, 25. Oktober 2023, 9.00 - 10.00 Uhr

Schlussdatum: 10.04.2024

Ausfalldaten: 20.12.2023-03.01.2024/28.02.-06.03.2024

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

Besonderheiten: exkl. Materialkosten von Fr. 5.00

Anmeldeschluss: Mittwoch, 11. Oktober 2023

### 4102 Fitnessgymnastik Fr. 308.00

Körperschulung, Lockerungsübungen, Stretching, Boden- und Konditionsübungen.

Kursleitung: Claudia Wehrli

Kurstermine: 22-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023, 9.15 - 10.15 Uhr

Schlussdatum: 16.04.2024

Ausfalldaten: 26.12.2023-02.01.2024/27.02.-05.03.2024

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

Anmeldeschluss: Dienstag, 10. Oktober 2023

### 4103 Fitnessgymnastik Fr. 308.00

Kursleitung: Claudia Wehrli

Kurstermine: 22-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023, 10.20 - 11.20 Uhr

Schlussdatum: 16.04.2024

Ausfalldaten: 26.12.2023-02.01.2024/27.02.-05.03.2024

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

Anmeldeschluss: Dienstag, 10. Oktober 2023

## Gymnastik / Sport

### 4104 Fitnessgymnastik 60plus Fr. 252.00

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

Kursleitung: Anette Müller-Mühlhäuser  
Kurstermine: 18-mal, ab Mittwoch, 25. Oktober 2023, 8.45 - 9.45 Uhr  
Schlussdatum: 10.04.2024  
Ausfalldaten: 15.11.-22.11./2.12.2023-03.01.2024/28.02.-06.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Mittwoch, 11. Oktober 2023

### 4105 Fitnessgymnastik 60plus Fr. 252.00

Kursleitung: Anette Müller-Mühlhäuser  
Kurstermine: 18-mal, ab Mittwoch, 25. Oktober 2023, 9.45 - 10.45 Uhr  
Schlussdatum: 10.04.2024  
Ausfalldaten: 15.11.-22.11./20.12.2023-03.01.2024/28.02.-06.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Mittwoch, 11. Oktober 2023

### 4106 Flexwell-Training Fr. 252.00

Beim Flexwell stehen 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: 18-mal, ab Mittwoch, 25. Oktober 2023, 19.30 - 20.30 Uhr  
Schlussdatum: 17.04.2024  
Ausfalldaten: 15.11.-22.11./27.12.2023-03.01.2024/31.01./28.02.-06.03./27.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Mittwoch, 11. Oktober 2023

## Gymnastik / Sport

### 4107 FunTone® Fr. 294.00

FunTone® ist das funktionelle Konzept, das sich wie kein anderes auf das Wesentliche konzentriert. Mit absoluter Sicherheit führt jedes einzelne Workout zu einer kontinuierlichen Verbesserung der funktionellen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. FunTone® ist die perfekte Symbiose aus Bewegungsvielfalt, Spass und Intensität.

Zielgruppe: Für Erwachsene, die Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft effizient und mit Spass verbessern wollen  
Kursleitung: Gabriella Morciano  
Kurstermine: 21-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023, 10.00 - 11.00 Uhr  
Schlussdatum: 18.04.2024  
Ausfalldaten: 21.12.2023-04.01.2024/29.02.-07.03.2024  
Ort: Feuerwehrlokal Watt, Riedthofstrasse 125, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 12. Oktober 2023

### 4108 Kräftigungs-, Rücken- und Faszien-gymnastik Fr. 280.00

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: 19-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023, 10.05 - 11.05 Uhr  
Schlussdatum: 11.04.2024  
Ausfalldaten: 21.12.2023-04.01.2024/29.02.-07.03./28.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: exkl. Materialkosten von Fr. 5.00.  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 12. Oktober 2023

### 4109 Let's move Fr. 294.00

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: 21-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023, 8.45 - 9.45 Uhr  
Schlussdatum: 18.04.2024  
Ausfalldaten: 21.12.2023-04.01.2024/29.02.-07.03.2024  
Ort: Feuerwehrlokal Watt, Theorieraum, Riedthofstrasse 125, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 12. Oktober 2023

## Gymnastik / Sport

### 4110 Pilates Fr. 266.00

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

Kursleitung: Claudia Wehrli  
Kurstermine: 19-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023, 11.45 - 12.45 Uhr  
Schlussdatum: 16.04.2024  
Ausfalldaten: 14.11.-28.11./26.12.2023-02.01.2024/27.02.-05.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg  
Besonderheiten: Bitte eigene Yogamatte mitbringen  
Anmeldeschluss: Dienstag, 10. Oktober 2023

### 4111 Pilates Fr. 266.00 Für Rücken, Bauch und Po

Kursleitung: Beatrice Merz  
Kurstermine: 19-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023, 9.00 - 10.00 Uhr  
Schlussdatum: 11.04.2024  
Ausfalldaten: 21.12.2023-04.01.2024/29.02.-07.03./28.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg  
Besonderheiten: exkl. Materialkosten von Fr. 5.00  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 12. Oktober 2023

### 4112 Rückengymnastik Fr. 280.00

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: 20-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023, 18.45 - 19.45 Uhr  
Schlussdatum: 08.04.2024  
Ausfalldaten: 25.12.2023-01.01.2024/26.02.-04.03./01.04.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg  
Besonderheiten: exkl. Materialkosten von Fr. 5.--  
Anmeldeschluss: Montag, 9. Oktober 2023

## Gymnastik / Sport

### 4113 Zumba® fitness Fr. 252.00

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: 18-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
Schlussdatum: 15.04.2024  
Ausfalldaten: 13.11.-27.11./25.12.2023-01.01.2024/26.02.-04.03./01.04.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg  
Anmeldeschluss: Montag, 9. Oktober 2023

### 4114 Zumba® fitness Fr. 280.00

Zielgruppe: Für Frauen und Männer jeden Alters  
Kursleitung: Giselle Bader  
Kurstermine: 20-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023, 19.00 - 20.00 Uhr  
Schlussdatum: 18.04.2024  
Ausfalldaten: 16.11.-23.11./28.12.2023-04.01.2024/29.02.-07.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 12. Oktober 2023

## Werken / Gestalten

### 5100 **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 hinweg 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 diesem 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, 23. November 2023, 18.30 - 21.30 Uhr  
Schlussdatum: 23.11.2023  
Ort: Kursraum im Roos, Kursraum im Roos, Roostrasse 42a, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: exkl. Kosten für Material und Unterlagen von max. Fr. 41.--  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 9. November 2023

### 5101 **Brush Lettering** Fr. 50.00

Einführung in die Welt der Pinselstifte

Kursleitung: Myriam Frisano  
Kurstermine: Dienstag, 6. Februar 2024, 18.30 - 21.30 Uhr  
Schlussdatum: 06.02.2024  
Ort: Kursraum im Roos, Kursraum im Roos, Roostrasse 42a, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: exkl. Kosten für Material und Unterlagen von max. Fr. 41.--  
Anmeldeschluss: Dienstag, 23. Januar 2024

### 5102 **Glockenblumen Lichterkette aus Perlen** Fr. 60.00

Mit Nadel und Faden werden japanische Glasperlen in verschiedenen Nähetechniken zu Glockenblumen um eine Lichterkette kombiniert. Wer die Herausforderung liebt, ist hier genau richtig. Mit einer aussergewöhnlichen Deko wirst du belohnt.

Kursleitung: Yvonne Maag  
Kurstermine: 2-mal, ab Donnerstag, 14. März 2024, 19.00 - 22.00 Uhr  
Schlussdatum: 21.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Werkatelier, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: Exklusive Materialkosten ab Fr. 80.-  
Anmeldeschluss: Samstag, 2. März 2024

## Werken / Gestalten

### 5103 **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, 9. November 2023, 18.30 - 20.00 Uhr  
Schlussdatum: 09.11.2023  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Werkatelier, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: Inkl. Materialkosten einer Kokedama und Kurshandout. Eine weitere Kokedama kostet CHF 15.00  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober 2023

### 5104 **Perlen und Silberwerkstatt** Fr. 50.00

Schmuckkurs

Glas-, Süsswasser-, Keramik- oder Swarovski-Perlen mit Silberteilen und Swarovskisteinen kombinieren, oder einer alten Kette neue Elemente einfügen und neu aufziehen (nicht knüpfen). Der Fantasie, Farben und Materialvielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Lang, kurz oder Armkettchen, was gerade Spass macht und in die Garderobe passt wird angefertigt. Ausprobieren ist das Motto.

Kursleitung: Yvonne Maag  
Kurstermine: 2-mal, ab Donnerstag, 4. April 2024, 19.00 - 21.30 Uhr  
Schlussdatum: 11.04.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Werkatelier, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: exkl. Materialkosten ab Fr.30.- (Perlen und Silberteile werden nach Aufwand verrechnet).  
Anmeldeschluss: Mittwoch, 20. März 2024

### 5105 **Wichtel aus Papiergarn** Fr. 50.00

Das beliebte Papiergarn und ein Styroporkegel als Stütze werden zu einem Wichtel verarbeitet. Klein, mittel, gross oder als ganze Familie ist diese Deko allerliebste.

Kursleitung: Yvonne Maag  
Kurstermine: 2-mal, ab Donnerstag, 26. Oktober 2023, 19.00 - 21.30 Uhr  
Schlussdatum: 02.11.2023  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Werkatelier, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: exklusiv Materialkosten ab Fr. 40.-  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 12. Oktober 2023



## Werken / Gestalten

### 5106 3D Stern Fr. 60.00

Schnell ist die Peyote Nähart erlernt und wird nach einem einfachen Schema mit Nadel, Faden, japanischen Delica Glasperlen und Swarovski genäht. Die einfache Peyote Technik, mit Swarovski Steinchen veredelt, gibt dem 3D Stern sein strahlendes Aussehen.

Kursleitung: Yvonne Maag  
Kurstermine: 2-mal, ab Donnerstag, 16. November 2023, 19.00 - 22.00 Uhr  
Schlussdatum: 23.11.2023  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Werkatelier, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: exklusiv Materialkosten ab Fr. 60.-  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 2. November 2023

## Kinder / Jugend / Familien

### 6100 Babysittingkurs SRK für Jugendliche Fr. 152.00

Durch das gelegentliche oder regelmässige Babysitten ihres Kindes erhalten Eltern oft erste Freiräume und Verschnaufpausen. Babysitter und Babysitterinnen sind deshalb sehr beliebt bei den Eltern. Im Kurs „Babysitting“ werden interessierte Jugendliche mit Grundlagen der Kinderbetreuung vertraut gemacht, damit sie die anspruchsvolle Aufgabe als Babysitterin oder Babysitter verantwortungsvoll und sicher ausüben können. Der Kurs richtet sich an Jugendliche im Alter von 13 - 16 Jahren (am 1. Kurstag 13 Jahre alt). Am Ende des Kurses erhalten Sie den Babysittingausweis des Schweizerischen Roten Kreuzes.

Inhalte: Entwicklungsphasen vom Baby zum Kleinkind, Körperpflege und Wickeln, Spiel und Beschäftigung, Zubereitung und Verabreichung von Mahlzeiten, Krankheiten, Unfallverhütung und Notfälle sowie Rechte und Pflichten als BabysitterIn.

Zielgruppe: Jugendliche im Alter von 13 bis 16 Jahren (am 1. Kurstag 13 Jahre alt).  
Kursleitung: Sandra Lidwina Tuena-Landolt  
Kurstermine: 2-mal: 02.03.2024 & 03.03.2024, je von 09:30 - 15:00 Uhr. Mittagspause von 12:00 - 12:30 Uhr  
Schlussdatum: 03.03.2024  
Ort: Kursraum im Roos, neben Spitex, Roosstrasse 42a, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: inkl. Lehrmittel  
Anmeldeschluss: Donnerstag, 15. Februar 2024

## Kinder / Jugend / Familien

### 6101 Boxen für Kids Fr. 130.00

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: Alpha Academy Zürich  
Kurstermine: 13-mal, ab Donnerstag, 11. Januar 2024, 17.45 - 18.45 Uhr  
Schlussdatum: 18.04.2024  
Ausfalldaten: 29.02.-07.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Dienstag, 2. Januar 2024

### 6102 Musik - Spass - Bewegung Fr. 90.00

Singst du gerne zusammen mit anderen Kindern? Hast du Spass, Musik zu machen und verschiedenen Instrumenten Töne zu entlocken? Bewegst du dich gerne zu Musik und hast Freude an unterschiedlichen Klängen? Dann bist du hier genau richtig! Wir werden in diesem Kurs zusammen viele Lieder singen, spielen und richtig viel Spass haben an Musik, Rhythmen und Tönen.

Zielgruppe: Für Kinder ab der ersten Klasse  
Kursleitung: Miriam Aguilar Cornejo  
Kurstermine: 9-mal, ab Montag, 23. Oktober 2023, 17.00 - 18.00 Uhr  
Schlussdatum: 18.12.2023  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: Eigene Instrumente können mitgebracht werden  
Anmeldeschluss: Montag, 9. Oktober 2023

## Kinder / Jugend / Familien

### **6103**                    **Offenes Töpfern für Kinder und Erwachsene**                    **Fr. 15.00** ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen!

Hast du Lust, aus Ton deine eigenen Objekte zu gestalten? Im offenen Atelier kannst du dein eigenes Geschirr, Kerzenständer oder sonstige kleine Gegenstände herstellen. Das Angebot wird fachkundig begleitet und richtet sich an Kinder ab 5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene. Eine Anmeldung ist nicht nötig, schau einfach vorbei und tauche in die Welt der Keramik ein.

Zielgruppe:            Kinder ab 5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene  
Kursleitung:           Vanessa Thaler, Ausbilderin Art Education  
Kurstermine:           16-mal, ab Samstag, 4. November 2023, 9.30 - 12.00 Uhr  
Schlussdatum:        13.04.2024  
Ausfalldaten:         23.12.2023-06.01.2024/17.02.-09.03./30.03.2024  
Ort:                      Gemeinschaftszentrum Roos, Holzwerkstatt, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten:     exkl. Materialkosten von CHF 25.- pro kg (Ton, Glasur, 2x Brand)

---

### **6104**                    **Selbstbehauptung für Jungs**                    **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:            Jungs 1. - 3. Klasse  
Kursleitung:           Christina Täschler  
Kurstermine:           8-mal, ab Freitag, 27. Oktober 2023, 16.30 - 18.00 Uhr  
Schlussdatum:        15.12.2023  
Ort:                      Primarschulhaus Ruggenacher 3, Turnhalle RU 3, Feldblumenstrasse 71, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten:     exkl. Materialkosten Fr. 15.00  
Anmeldeschluss:     Freitag, 13. Oktober 2023

---

## Kinder / Jugend / Familien

### **6105**                    **Taekwondo für Kids**                    **Fr. 60.00**

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 Trainings. Die Lektion erfolgt in angenehmer Atmosphäre und wird von erfahrenen Taekwondo Trainern durchgeführt. Hast du Lust bekommen?

Zielgruppe:            5 bis 11-jährige  
Kursleitung:           Alpha Academy Zürich  
Kurstermine:           6-mal, ab Mittwoch, 25. Oktober 2023, 16.30 - 17.30 Uhr  
Schlussdatum:        17.01.2024  
Ausfalldaten:         01.11./15.-22.11./13.12.2023-03.01.2024  
Ort:                      Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss:     Mittwoch, 11. Oktober 2023

---

### **6106**                    **Taekwondo für Kids**                    **Fr. 110.00**

Zielgruppe:            5 bis 11-jährige  
Kursleitung:           Alpha Academy Zürich  
Ivan Justo  
Kurstermine:           11-mal, ab Mittwoch, 24. Januar 2024, 16.30 - 17.30 Uhr  
Schlussdatum:        17.04.2024  
Ausfalldaten:         28.02.-06.03.2024  
Ort:                      Gemeinschaftszentrum Roos, Flame, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss:     Mittwoch, 10. Januar 2024

---

### **6107**                    **Zwergenturnen**                    **Fr. 100.00** 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:           10-mal, ab Dienstag, 24. Oktober 2023, 14.00 - 15.00 Uhr  
Schlussdatum:        16.01.2023  
Ausfalldaten:         19.12.2023-02.01.2024  
Ort:                      Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss:     Dienstag, 10. Oktober 2023

---

## Kinder / Jugend / Familien

### **6108** **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, 27. Oktober 2023, 9.00 - 10.00 Uhr  
Schlussdatum: 19.01.2024  
Ausfalldaten: 03.11./15.12.2023-05.01.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober 2023

### **6109** **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, 27. Oktober 2023, 10.15 - 11.15 Uhr  
Schlussdatum: 19.01.2024  
Ausfalldaten: 03.11./15.12.2023-05.01.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober 2023

### **6110** **Zwergenturnen** **Fr. 90.00** 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: 9-mal, ab Dienstag, 23. Januar 2024, 14.00 - 15.00 Uhr  
Schlussdatum: 16.04.2024  
Ausfalldaten: 27.02.-05.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Dienstag, 9. Januar 2024

## Kinder / Jugend / Familien

### **6111** **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, 26. Januar 2024, 9.00 - 10.00 Uhr  
Schlussdatum: 12.04.2024  
Ausfalldaten: 23.02.-08.03./29.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Freitag, 12. Januar 2024

### **6112** **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, 26. Januar 2024, 10.15 - 11.15 Uhr  
Schlussdatum: 12.04.2024  
Ausfalldaten: 23.02.-08.03./29.03.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Anmeldeschluss: Freitag, 12. Januar 2024

## Freizeit / Bildung

### **Salsa Weekend** **Fr. 95.00**

Salsa, Bachata, Merengue - drei Tänze, ein Wochenende!  
Begonnen wird in diesem Kurs mit einfach zu erlernenden Paar-Tänzen aus der Dominikanischen Republik: Bachata und Merengue. Danach geht es weiter mit Salsa. Sie lernen in kurzer Zeit die wichtigsten Schritte, einfache Drehungen, Platzwechsel und Figuren. In lockerer Atmosphäre werden Sie von einem ausgebildeten und erfahrenen Salsa-Tanzlehrer professionell unterrichtet. Nach diesem Wochenende lässt die erste Salsa Party nicht lange auf sich warten!

Kursleitung: Maurizio Lalomia  
Kurstermine: Wochenende vom 28./29.10.2023, jeweils von 09.30 - 12.30 Uhr  
Schlussdatum: 29.10.2023  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: Einzelanmeldung ist möglich und erwünscht  
Anmeldeschluss: Samstag, 14. Oktober 2023

### **Salsa Weekend - Aufbaukurs**

**Fr. 95.00**

Die bereits im Salsa Weekend erlernten Basics werden erweitert und vertieft. Es werden Salsa Basics wiederholt und weitere Salsa- und Bachatata-Figuren vermittelt. Die Teilnahme am ersten Wochenende ist nicht zwingend erforderlich, sofern man Basis-Kenntnisse mitbringt (inklusive Rechtsdrehung und Platzwechsel).

Kursleitung: Maurizio Lalomia  
Kurstermine: Wochenende vom 13./14.1.2024, jeweils von 09.30 - 12.30 Uhr  
Schlussdatum: 14.01.2024  
Ort: Gemeinschaftszentrum Roos, Saal, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten: Einzelanmeldung ist möglich und erwünscht  
Anmeldeschluss: Montag, 1. Januar 2024

---