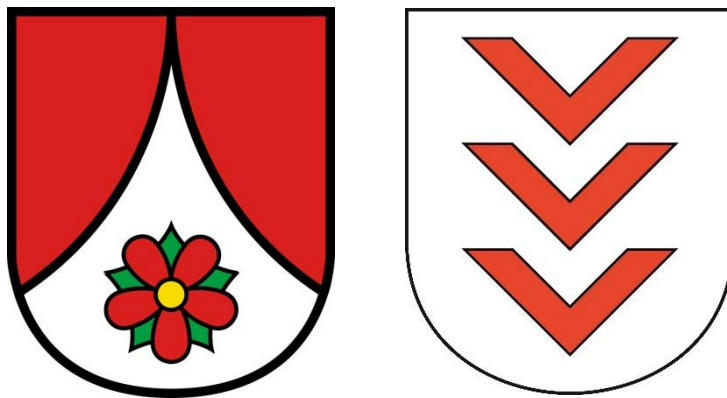


# FREIZEIT - KURSE

August bis Dezember 2025



## **Anmeldeschluss**

Semesterkurse: 30. Juni 2025

Kurzkurse/Tageskurse: bis einen Monat vor Kursbeginn

Freizeitkurse der Gemeinden Birmensdorf und Aesch

# Anmeldungen / Allgemeine Bedingungen

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

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

## Kritik und Anregungen

sind willkommen. Bitte richten Sie diese an:

Gemeindeverwaltung, Erwachsenenbildung, Stallikonerstrasse 9, 8903 Birmensdorf

E-Mail: erwachsenenbildung@birmensdorf.ch

## Anmeldefrist

Anmeldeschluss ist der 30. Juni 2025. Bitte melden Sie sich elektronisch an unter

[www.birmensdorf.ch](http://www.birmensdorf.ch).

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

## Semesterkurse:

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

## Kurzkurse/Tageskurse:

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

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

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

## Kursgeld

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

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

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

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

Bei Abmeldungen bis mindestens 7 Kalendertage vor Kursbeginn wird die Gemeinde Birmensdorf das Kursgeld erlassen bzw. zurückerstatten, wobei eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben wird.

Die Abmeldung kann per E-Mail oder per Post (als Eingangsdatum gilt der Poststempel) erfolgen.

Erfolgt die Abmeldungen weniger als 7 Kalendertage vor Kursbeginn, ist das gesamte Kursgeld geschuldet.

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

## Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

## Sprachkurse

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

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

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

## **Ferien**

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

|                  |                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------|
| Schulbeginn      | Montag, 18. August 2025                               |
| Knabenschiessen  | Montag, 15. September 2025                            |
| Herbstferien     | Montag, 6. Oktober 2025 bis Freitag, 17. Oktober 2025 |
| Weihnachtsferien | Montag, 22. Dezember 2025 bis Freitag, 2. Januar 2026 |

## **Kurslokalitäten / Haus-Eingänge**

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

***Das nächste Kursprogramm erscheint im November 2025***

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

This is a conversation class where we work in pairs, small groups and as a whole class to discuss a variety of interesting topics. We will help you expand your vocabulary and improve your fluency. We use the course book Life-Advanced by National Geographic, multimedia and online journalism as a springboard for conversation. Join a group who enjoys a stimulating chat with a cup of morning coffee. We look forward to meeting you!

Leitung Andrea Gutknecht Silver, Baumgartenweg 12, 5622 Waltenschwil  
Tel. 076 223 23 65  
E-Mail andi\_silver@yahoo.com  
Dauer 16 x vom 19. August 2025 bis 16. Dezember 2025  
Beginn Dienstag, 19. August 2025  
Kurszeit 09:15 – 10:45 Uhr  
Kosten CHF 240.00, exkl. Lehrmittel  
Lokal Schulhaus Brüelmatt, Zimmer 1 / Pavillon

### 2.1 ITALIENISCH (A2)

Geringe Vorkenntnisse erforderlich. Sie haben das Niveau A1 erfolgreich absolviert und wollen Ihr Italienisch jetzt festigen und weiter ausbauen.

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

Leitung Giovanna Viggiano Stangherlin, Rebhalde 39, 8903 Birmensdorf  
Tel. 044 400 11 87 / Mobile 076 232 13 49  
E-Mail giovanna\_viggiano@sunrise.ch  
Dauer 15 x vom 19. August 2025 bis 16. Dezember 2025  
Beginn Dienstag, 19. August 2025  
Kurszeit 17:30 – 19:00 Uhr  
Kosten CHF 225.00, exkl. Lehrmittel – Nuovo Contatto A2  
Lokal Schulhaus Brüelmatt, 1. OG Zimmer 4 / B1

### 2.2 ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (C1)

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

Leitung Giovanna Viggiano Stangherlin, Rebhalde 39, 8903 Birmensdorf  
Tel. 044 400 11 87 / Mobile 076 232 13 49  
E-Mail giovanna\_viggiano@sunrise.ch  
Dauer 16 x vom 20. August 2025 bis 17. Dezember 2025  
Beginn Mittwoch, 20. August 2025  
Kurszeit 19:10 – 20:40 Uhr  
Kosten CHF 240.00, exkl. Lehrmittel – Allegro nuovo A2  
Lokal Schulhaus Brüelmatt, 1. OG Zimmer 4 / B1

### 3 AUGENTRAINING

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

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

Leitung Heidi Hauser, Vogelsangstrasse 27, 8180 Bülach  
Tel. 043 928 23 13  
E-Mail heidi.hauser@gmx.ch  
Dauer 2 x donnerstags  
Daten 6. November 2025, 4. Dezember 2025  
Kurszeit 09:00 – 10:30 Uhr  
Kosten CHF 60.00  
Lokal Schulhaus Brüelmatt, EG Zimmer 301 / B3

### 4 Bodygym - Toning

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

Leitung Monika Ernst, Stallikonerstrasse 48b, 8903 Birmensdorf  
Tel. 076 584 64 93  
E-Mail monika.ernst74@outlook.com  
Dauer 16 x vom 21. August 2025 bis 18. Dezember 2025  
Beginn Donnerstag, 21. August 2025  
Kosten CHF 160.00  
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal  
Mitnehmen Sportliche Kleidung, feste Turnschuhe, Trainingsmatte, Getränke

#### **Kurs 4.1**

Kurszeit 19:00 – 20:00 Uhr

#### **Kurs 4.2**

Kurszeit 20:00 – 21:00 Uhr

## 5 ZUMBA - DANCE

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

Leitung Monika Ernst, Stallikonerstrasse 48b, 8903 Birmensdorf  
Tel. 076 584 64 93  
E-Mail monika.ernst74@outlook.com  
Dauer 17 x vom 23. August 2025 bis 20. Dezember 2025  
Beginn Samstag, 23. August 2025  
Kurszeit 11:00 – 12:00 Uhr  
Kosten CHF 170.00  
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Turnhalle

## 6 ORIENTALISCHER TANZ FÜR FRAUEN AB 50+ JAHREN

### **Eine ganzheitliche Fitnessvariante für Frauen jeden Alters und Figur**

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

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

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

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

Leitung Manuela Krah, 8953 Dietikon  
Tel. 079 613 84 33  
E-Mail manuela.krah@bluewin.ch  
Dauer 9 x vom 20. August 2025 bis 29. Oktober 2025  
Beginn Mittwoch, 20. August 2025  
Kurszeit 17:15 – 18:15 Uhr  
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

und danach geht der Kurs weiter:

Dauer 7 x vom 6. November 2025 bis 18. Dezember 2025  
Kurszeit 09:15 – 10:15 Uhr  
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Saal C  
Kosten CHF 160.00

## 7 ORIENTALISCHER TANZ

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

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

Eine sinnliche Reise durch den Körper beginnt.

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

Leitung Manuela Krah, 8953 Dietikon  
Tel. 079 613 84 33  
E-Mail manuela.krah@bluewin.ch  
Dauer 16 x vom 20. August 2025 bis 17. Dezember 2025  
Beginn Mittwoch, 20. August 2025  
Kosten CHF 240.00  
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

### Kurs 7.1

Kurszeit 18:15 – 19:45 Uhr für Mittlere

### Kurs 7.2

Kurszeit 19:45 – 21:15 Uhr für Anfängerinnen

## 8 PILATES

Fokus liegt auf den Beckenboden-, Rumpfmuskulatur- und Rückenmuskulatur zu stärken. Die Übungen werden langsam und sehr präzise durch bewusste Atmung durchgeführt, somit wird die tiefliegende Muskulatur beansprucht, deine Körperhaltung verbessert sich und durch Stretching wird deine Beweglichkeit optimiert. Ausserdem werden die Gelenke geschont. Pilates eignet sich für jedes Alter.

Leitung Monika Ernst, Stallikonerstrasse 48b, 8903 Birmensdorf  
Tel. 076 584 64 93  
E-Mail monika.ernst74@outlook.com  
Dauer 17 x vom 23. August 2025 bis 20. Dezember 2025  
Beginn Samstag, 23. August 2025  
Kosten CHF 170.00  
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

Mitnehmen rutschfeste Matte

### Kurs 8.1

Kurszeit 08:55 – 09:55 Uhr

### Kurs 8.2

Kurszeit 10:00 – 11:00 Uhr

## 9.1 LANDSCHAFTSAQUARELLE 1

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

|          |                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------|
| Leitung  | Heinz Kropf, Am Brunnenbächli 22, 8125 Zollikerberg |
| Tel.     | 044 391 58 25 / Mobile 079 431 74 05                |
| E-Mail   | heinzkropf@bluewin.ch                               |
| Dauer    | 6 x vom 27. August 2025 bis 1. Oktober 2025         |
| Beginn   | Mittwoch, 27. August 2025                           |
| Kurszeit | 14:00 – 17:30 Uhr                                   |
| Kosten   | CHF 210.00, exkl. Materialkosten                    |
| Lokal    | Schulhaus Brüelmatt, EG Zimmer 005 / B2             |

## 9.2 LANDSCHAFTSAQUARELLE 2

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

|          |                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------|
| Leitung  | Heinz Kropf, Am Brunnenbächli 22, 8125 Zollikerberg |
| Tel.     | 044 391 58 25 / 079 431 74 05                       |
| E-Mail   | heinzkropf@bluewin.ch                               |
| Dauer    | 6 x vom 22. Oktober 2025 bis 26. November 2025      |
| Beginn   | Mittwoch, 22. Oktober 2025                          |
| Kurszeit | 14:00 – 17:30 Uhr                                   |
| Kosten   | CHF 210.00, exkl. Materialkosten                    |
| Lokal    | Schulhaus Brüelmatt, EG Zimmer 005 / B2             |

## 10.1 KLEIDER NÄHEN / GRUPPE I

Jedes Teil, das im Nähkurs entsteht, ist ein Unikat. Drei Stunden Nähen mit Power-Ladies und Gentleman? Kleidungsstücke entstehen in allen Farben und Materialien und in allen Grössen. Für jedes Problem eine Lösung, ich helfe tatkräftig. Und gespickt mit lebhafter Unterhaltung und fröhlichem Beisammensein, das ist ein Geschenk. Ich freue mich auf Euch.

Leitung Brigitte Haerle-Wenger, Obschlagenstrasse 8, 8916 Jonen  
Tel. 056 633 03 70 / 076 570 06 34  
E-Mail b.haerle-wenger@gmx.ch  
Dauer 9 x vom 21. Oktober 2025 bis 16. Dezember 2025  
Beginn Dienstag, 21. Oktober 2025  
Kurszeit 19:00 – 22:00 Uhr  
Kosten CHF 270.00  
Lokal Schulhaus Brüelmatt, EG Zimmer 008 / B2  
Mitnehmen Schnittmuster, Stoff, gefüllte Nähschachtel

## 10.2 KLEIDER NÄHEN / GRUPPE II

Jedes Teil, das im Nähkurs entsteht, ist ein Unikat. Drei Stunden Nähen mit Power-Ladies und Gentleman? Kleidungsstücke entstehen in allen Farben und Materialien und in allen Grössen. Für jedes Problem eine Lösung, ich helfe tatkräftig. Und gespickt mit lebhafter Unterhaltung und fröhlichem Beisammensein, das ist ein Geschenk. Ich freue mich auf Euch.

Leitung Brigitte Haerle-Wenger, Obschlagenstrasse 8, 8916 Jonen  
Tel. 056 633 03 70 / 076 570 06 34  
E-Mail b.haerle-wenger@gmx.ch  
Dauer 9 x vom 22. Oktober 2025 bis 17. Dezember 2025  
Beginn Mittwoch, 22. Oktober 2025  
Kurszeit 19:00 – 22:00 Uhr  
Kosten CHF 270.00  
Lokal Schulhaus Brüelmatt, EG Zimmer 008 / B2  
Mitnehmen Schnittmuster, Stoff, gefüllte Nähschachtel

## 11 KUNDALINI YOGA

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

The course is suitable for everyone (previous experience of yoga is an advantage).  
Classes are held in English.

Leitung Julia Crincoli, Lielistrasse 8, 8903 Birmensdorf  
Tel. 079 368 56 00  
E-Mail [maayoga.space@gmail.com](mailto:maayoga.space@gmail.com)  
Dauer 16 x vom 19. August 2025 bis 16. Dezember 2025  
Beginn Dienstag, 19. August 2025  
Kurszeit 18:00 – 19:30 Uhr  
Kosten CHF 240.00  
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal  
Mitnehmen yoga/exercise mat  
optional: cushion/yoga block/meditation pillow and a blanket for relaxation  
Webseite <https://www.maayoga.space/>

## 12 YOGA & BREATHWORK

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

Leitung Julia Crincoli, Lielistrasse 8, 8903 Birmensdorf  
Tel. 079 368 56 00  
E-Mail [maayoga.space@gmail.com](mailto:maayoga.space@gmail.com)  
Dauer 16 x vom 19. August 2025 bis 16. Dezember 2025  
Beginn Dienstag, 19. August 2025  
Kurszeit 20:00 – 21:00 Uhr  
Kosten CHF 160.00  
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal  
Mitnehmen yoga/exercise mat  
optional: cushion/yoga block/meditation pillow and a blanket for relaxation  
Website: <https://www.maayoga.space/>

## 13 KREATIV-WORKSHOP SKULPTUREN UND LUSTIGE FIGUREN

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

### Kursinhalt

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

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

|           |                                                                                             |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Leitung   | Barbara Schärer, Stallikonerstrasse 115, 8903 Birmensdorf                                   |
| Tel.      | 079 239 89 19                                                                               |
| E-Mail    | info@atelierbs.ch                                                                           |
| Dauer     | 5 x vom 22. Oktober 2025 bis 19. November 2025                                              |
| Beginn    | Mittwoch, 22. Oktober 2025                                                                  |
| Kurszeit  | 18:30 bis 21:30 Uhr                                                                         |
| Kosten    | CHF 150.00, exkl. Materialkosten (CHF 20.00 zahlbar vor Ort)                                |
| Lokal     | Primarschulhaus Reppisch A, Zimmer B19                                                      |
| Mitnehmen | Kleider, die schmutzig werden dürfen,<br>Sockel aus Holz (kann auch vor Ort gekauft werden) |

