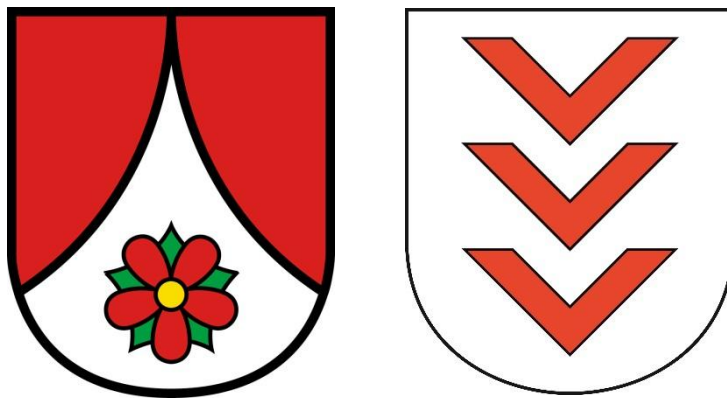


FREIZEIT - KURSE

August bis Dezember 2026



Anmeldeschluss

Semesterkurse: 30. Juni 2026

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 2026. Bitte melden Sie sich elektronisch an unter

www.birmensdorf.ch.

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

Semesterkurse:

TeilnehmerInnen erhalten bis zu den 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 angemeldet werden, solange das Kursfenster offen ist.

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

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

Kursgeld

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

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

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

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

Bei Abmeldungen bis mindestens 7 Kalendertage vor Kursbeginn wird die Gemeinde Birmensdorf das Kursgeld erlassen bzw. zurückerstatten, wobei eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben wird. Die Abmeldung kann per E-Mail oder per Post (als Eingangsdatum gilt der Poststempel) erfolgen. Erfolgt die Abmeldung weniger als 7 Kalendertage vor Kursbeginn, ist das gesamte Kursgeld geschuldet.

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

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Sprachkurse

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

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

Selbsteinstufung: Test verfügbar auf www.vhszh.ch

Ferien

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

Schulbeginn	Montag, 17. August 2026
Knabenschiessen	Montag, 14. September 2026
Herbstferien	Montag, 5. Oktober 2026 bis Freitag, 16. Oktober 2026
Weihnachtsferien	Montag, 21. Dezember 2026 bis Freitag, 1. Januar 2027

Das nächste Kursprogramm erscheint im November 2026

1 ENGLISH AT UPPER-INTERMEDIATE TO ADVANCED LEVEL B2+

This is a conversation class where we work in pairs, small groups and as a whole class to discuss a variety of interesting topics. We will help you expand your vocabulary and transform the English in your head into active language! We use the coursebook. Life-Upper Intermediate by National Geographic, multimedia and print journalism as a springboard for conversation. Join a group who enjoys a stimulating chat with a cup of morning coffee. We look forward to meeting you!

Leitung Andrea Gutknecht Silver, Baumgartenweg 12, 5622 Waltenschwil
Tel. 076 223 23 65
E-Mail andi_silver@yahoo.com
Dauer 16x vom 18. August 2026 bis 15. Dezember 2026
Beginn Dienstag, 18. August 2026
Kurszeit 09:15 – 10:45 Uhr
Kosten CHF 240.00, exkl. Lehrmittel
Lokal Schulhaus Brüelmatt, Zimmer 2 / Pavillon

2.1 ITALIENISCH (B1)

Geringe Vorkenntnisse erforderlich.

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

Leitung Giovanna Viggiano Stangherlin, Rebhalde 39, 8903 Birmensdorf
Tel. 044 400 11 87 / 076 232 13 49
E-Mail giovanna_viggiano@sunrise.ch
Dauer 16x vom 18. Augst 2026 bis 15. Dezember 2026
Beginn Dienstag, 18. August 2026
Kurszeit 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten CHF 240.00, exkl. Lehrmittel – Nuovo Contatto B1
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 / 076 232 13 49
E-Mail giovanna_viggiano@sunrise.ch
Dauer 16x vom 18. August 2026 bis 15. Dezember 2026
Beginn Dienstag, 18. August 2026
Kurszeit 19:10 – 20:40 Uhr
Kosten CHF 240.00, exkl. Lehrmittel – Dieci C1
Lokal Schulhaus Brüelmatt, 1. OG Zimmer 4 / B1

3 QI GONG

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Übungsmethode zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit. Durch Bewegungs-, Atmungs- und Vorstellungsübungen werden Koordination, Konzentration, Gleichgewicht und Beweglichkeit trainiert, Verspannungen gelöst und die Muskulatur gestärkt. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert und reguliert. Die langsam ausgeführten Bewegungen entspannen und bauen Stress ab und fördern das geistige und körperliche Wohlbefinden. Qi Gong ist für jedes Alter und jede Kondition geeignet. Die Übungen können im Stehen oder Sitzen ausgeführt und individuell angepasst werden.

Leitung Brigitte Commarmot, Schürenstrasse 9, 8903 Birmensdorf
Tel. 044 737 02 55 / 079 821 60 12
E-Mail brigitte.commarmot@bluewin.ch
Dauer 13x vom 18. August bis 8. Dezember 2026
Beginn Dienstag, 18. August 2026
Kosten CHF 130.00
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Saal C

Kurs 3.1

Kurszeit 09:00 – 10:00 Uhr

Kurs 3.2

Kurszeit 10:15 – 11:15 Uhr

4 AUGENTRAINING

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

Voraussetzung: Kenntnisse in Augentraining

Leitung Heidi Hauser, Vogelsangstrasse 27, 8180 Bülach
Tel. 043 928 23 13
E-Mail heidi.hauser@gmx.ch
Dauer 4x donnerstags
Daten 03.09./01.10./05.11./03.12./2026
Kurszeit 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten CHF 60.00
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Clubraum 2

5 Bodygym - Toning

Ist ein gezieltes Kraft-und Ausdauertraining. Es kombiniert Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder Therabändern, um alle Muskelgruppen zu stärken.

Leitung Monika Ernst, Stallikonerstrasse 48b, 8903 Birmensdorf
Tel. 076 584 64 93
E-Mail monika.ernst74@outlook.com
Dauer 14x vom 20. August 2026 bis 03. Dezember 2026
Beginn Donnerstag, 20. August 2026
Kosten CHF 140.00
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

Mitnehmen Sportliche Kleidung, feste Turnschuhe, Trainingsmatte, Getränke

Kurs 5.1

Kurszeit 19:00 – 20:00 Uhr

Kurs 5.2

Kurszeit 20:00 – 21:00 Uhr

6 ZUMBA - DANCE

Zumba ist ein Fitnessprogramm, das Tanz und Aerobic miteinander kombiniert. Zumba basiert auf lateinamerikanischen Rhythmen. Die Choreografien sind einfach gehalten, damit auch Anfänger mitmachen können. Förderung vom Herz-Kreislauf, Stressabbau und gute Laune durch Musik und Bewegung.

Leitung Monika Ernst, Stallikonerstrasse 48b, 8903 Birmensdorf
Tel. 076 584 64 93
E-Mail monika.ernst74@outlook.com
Dauer 14x vom 22. August 2026 bis 5. Dezember 2026
Beginn Samstag, 22. August 2026
Kurszeit 11:00 – 12:00 Uhr
Kosten CHF 140.00
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Turnhalle

7 ORIENTALISCHER TANZ FÜR FRAUEN AB 50+ JAHREN

Entdecke, wie der Orientalische Tanz ab 50+ dein Leben bereichert. Diese ganzheitliche Fitnessvariante stärkt Körper, Geist und Selbstvertrauen und bringt dir neue Lebensfreude.

Leitung Manuela Krah, 8953 Dietikon
Tel. 079 613 84 33
E-Mail manuela.krah@bluewin.ch
Dauer 16x vom 20. August 2026 bis 17. Dezember 2026 (ohne 08.10.15.10.)
Beginn Donnerstag, 20. August 2026
Kurszeit 09:15 – 10:15 Uhr
Kosten CHF 160.00
Lokal Gemeindezentrum Brüelmatt, Saal C

8 ORIENTALISCHER TANZ

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

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

Eine sinnliche Reise durch den Körper beginnt...

Leitung Manuela Krah, 8953 Dietikon
Tel. 079 613 84 33
E-Mail manuela.krah@bluewin.ch
Dauer 16x vom 19. August 2026 bis 16. Dezember 2026 (ohne 07.10.14.10.)
Beginn Mittwoch, 19. August 2026
Kosten CHF 240.00
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

Kurs 8.1 Mittlere

Kurszeit 18:15 – 19:45 Uhr

Kurs 8.2 Anfängerinnen und Mittlere

Kurszeit 19:45 – 21:15 Uhr

9 PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen Muskeln angesprochen werden. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren vom Beckenboden, Rumpfmuskulatur und Rücken. Alle Bewegungen werden langsam, fließend und präzise durchgeführt. 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 14x vom 22. August 2026 bis 5. Dezember 2026
Beginn Samstag, 22. August 2026
Kosten CHF 140.00
Lokal Primarschulhaus Reppisch, Singsaal

Mitnehmen rutschfeste Matte

Kurs 9.1

Kurszeit 08:55 – 09:55 Uhr

Kurs 9.2

Kurszeit 10:00 – 11:00 Uhr

10.1 LANDSCHAFTSAQUARELLE 1

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

Leitung	Heinz Kropf, Am Brunnenbächli 22, 8125 Zollikerberg
Tel.	044 391 58 25 / 079 431 74 05
E-Mail	heinzkropf@bluewin.ch
Dauer	6x vom 26. August 2026 bis 30. September 2026
Beginn	Mittwoch, 26. August 2026
Kurszeit	14:00 – 17:30 Uhr
Kosten	CHF 210.00, exkl. Materialkosten
Lokal	Schulhaus Brüelmatt 2, EG Zimmer 005

10.2 LANDSCHAFTSAQUARELLE 2

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

Leitung	Heinz Kropf, Am Brunnenbächli 22, 8125 Zollikerberg
Tel.	044 391 58 25 / 079 431 74 05
E-Mail	heinzkropf@bluewin.ch
Dauer	6x vom 21. Oktober 2026 bis 25. November 2026
Beginn	Mittwoch, 21. Oktober 2026
Kurszeit	14:00 – 17:30 Uhr
Kosten	CHF 210.00, exkl. Materialkosten
Lokal	Schulhaus Brüelmatt 2, EG Zimmer 005

11.1 KLEIDER NÄHEN / GRUPPE I

Die hohe Kunst der Haute Couture oder ganz einfach etwas Schönes zum Anziehen kreieren, in Stoffen und Farben schwelgen und in einer Gruppe aus dem Nähkästchen plaudern. Es ist ein tolles Gefühl etwas Individuelles zu tragen, das es nur einmal gibt auf der ganzen Welt. Etwas ändern, wenn es zu eng oder zu weit ist. Ob Jacke, Bluse, Hose, Jupe, Kleid oder Abendkleid, ich werde helfen, dass es ein Lieblingsstück im Kleiderschrank wird.

Leitung Brigitte Haerle-Wenger, Obschlagenstrasse 8, 8916 Jonen
Tel. 056 633 03 70 / 076 570 06 34
E-Mail b.haerle-wenger@gmx.ch
Dauer 9x vom 20. Oktober 2026 bis 15. Dezember 2026
Beginn Dienstag, 20. Oktober 2026
Kurszeit 19:00 – 22:00 Uhr
Kosten CHF 270.00
Lokal Schulhaus Brüelmatt, EG Zimmer 008 / B2
Mitnehmen Schnittmuster, Stoff, gefüllte Nähschachtel

11.2 KLEIDER NÄHEN / GRUPPE II

Die hohe Kunst der Haute Couture oder ganz einfach etwas Schönes zum Anziehen kreieren, in Stoffen und Farben schwelgen und in einer Gruppe aus dem Nähkästchen plaudern. Es ist ein tolles Gefühl etwas Individuelles zu tragen, das es nur einmal gibt auf der ganzen Welt. Etwas ändern, wenn es zu eng oder zu weit ist. Ob Jacke, Bluse, Hose, Jupe, Kleid oder Abendkleid, ich werde helfen, dass es ein Lieblingsstück im Kleiderschrank wird.

Leitung Brigitte Haerle-Wenger, Obschlagenstrasse 8, 8916 Jonen
Tel. 056 633 03 70 / 076 570 06 34
E-Mail b.haerle-wenger@gmx.ch
Dauer 9x vom 21. Oktober 2026 bis 16. Dezember 2026
Beginn Mittwoch, 21. Oktober 2026
Kurszeit 19:00 – 22:00 Uhr
Kosten CHF 270.00
Lokal Schulhaus Brüelmatt, EG Zimmer 008 / B2
Mitnehmen Schnittmuster, Stoff, gefüllte Nähschachtel

12 KUNDALINI YOGA

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

The course is suitable for everyone (previous experience of yoga is an advantage).

Classes are held in English.

Leitung	Julia Crincoli, Lielistrasse 8, 8903 Birmensdorf
Tel.	079 368 56 00
E-Mail	maayoga.space@gmail.com
Dauer	16x vom 18. August 2026 bis 15. Dezember 2026
Beginn	Dienstag, 18. August 2026
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
Website	https://www.maayoga.space/

13 YOGA & BREATHWORK

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

Leitung	Julia Crincoli, Lielistrasse 8, 8903 Birmensdorf
Tel.	079 368 56 00
E-Mail	maayoga.space@gmail.com
Dauer	16x vom 18. August 2026 bis 15. Dezember 2026
Beginn	Dienstag, 18. August 2026
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/

14 KREATIV-WORKSHOP SKULPTUREN MIT LEBENSFREUDE

Während dem Kurs kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Du lernst Schritt für Schritt, wie deine Figur entsteht, in Form und Bewegung. Dann folgt die detaillierte Ausarbeitung von Händen, Gesicht und Kleidern sowie die Oberflächengestaltung, sei es durch das Bemalen mit Acrylfarben, Kaschieren mit hochwertigen Papieren oder das Bekleben mit Stoffen oder anderen Materialien.

Kursinhalt

- Gerüstbau, wie aus 2 Drahtkleiderbügeln ein Skelett entsteht
- Arbeiten mit Papiermaché
- Proportion und Abstraktion der Skulptur
- Oberflächengestaltung
- Skulptur Höhe ca. 30 – 40 cm

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

Leitung	Barbara Schärer Stallikonerstrasse 115, 8903 Birmensdorf
Tel.	079 239 89 19
E-Mail	info@atelierbs.ch
Dauer	6x 21./28. Okt. 04./11./18./25. Nov. 2026
Beginn	Mittwoch, 21. Oktober 2026
Kurszeit	18:30 bis 21:30 Uhr (3 Std.)
Kosten	CHF 180.00 (exkl. Materialkosten CHF 20.00 zahlbar vor Ort)
Lokal	Primarschulhaus Reppisch A, Zimmer B19
Mitnehmen	Kleider, die schmutzig werden dürfen Sockel aus Holz (kann auch vor Ort gekauft werden)
Website	Bilder vergangener Kurse: babart.ch/pinnwand/

