

Kursprogramm



Version: 19. Nov 2025

Stiftung Bildung Rümlang-Oberglatt

Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedingungen

Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedingungen

Unsere Kurse finden in Rümlang oder in Oberglatt statt. Das Kurssemester dauert von

August bis Dezember

2025. Die fortlaufenden Kurse werden wöchentlich angeboten.

Während den

Herbstferien ** (4. bis 19. Oktober 2025) finden die Lektionen der Semesterkurse in der Regel nicht statt. Bitte beachten Sie, dass einzelne Semesterkurse spezielle Ausfalldaten haben – diese sind in der Ausschreibung und auf der Homepage aufgeführt. Einmal

Schnuppern ist in den bestehenden Kursen möglich; ebenso wie der Einstieg während des Kurses (mit * gekennzeichnet). Die Kurskosten reduzieren sich dementsprechend.

Anmeldung

Alle Kurse sind anmeldepflichtig. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet die Teilnehmenden, die Kurskosten zu übernehmen. (siehe auch unter Abmeldung).

Anmeldung an: Administration Kurswesen per E-Mail: kurse@kurse-ro.ch oder per Telefon: 079 483 30 79 oder über unsere Homepage:

www.kurse-ro.ch

Teilnehmerzahl

Bei den meisten Kursen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wir behalten uns das Recht vor, Kurse mit ungenügender Teilnehmerzahl zu annullieren, zu verschieben oder zusammenzulegen.

Durchführung, Kursbestätigung und Rechnung

Spätestens

zwei Wochen vor Kursbeginn entscheidet die Geschäftsstelle ob der Kurs durchgeführt werden kann. Sie erhalten danach eine Zu- oder Absage, bzw. bei genügend Teilnehmenden, eine Kursbestätigung mit Rechnung. Wir danken Ihnen, dass Sie die Kurskosten bis zum aufgeführten Einzahlungsschluss begleichen.

Abmeldung

Eine Kurs-Abmeldung bis 21 Tage vor Kursbeginn ist kostenfrei. Bei Abmeldungen ab dem 20. Tag vor Kursbeginn ist in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.- geschuldet. Wenn eine Ersatzperson angemeldet wird, entfällt diese Gebühr.

Absenzen Semesterkurse / Unterbrechung des Kurses

Versäumte Lektionen können nur bei Vorlage eines Arztzeugnisses unter Abzug der Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.- zurückerstattet werden.

Parkplätze

Bei einigen Räumlichkeiten sind die Parkplätze beschränkt, bitte beachten Sie die Information in der Kursbestätigung oder benutzen Sie die öffentlichen Parkplätze.

Organisation

Die Kurse werden von der „Stiftung Bildung Rümlang-Oberglatt“ organisiert.

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.

Für ein besseres Wohlbefinden im Alltag wird in diesem sanften Training der gesamte Körper belebt. Spezifische Themen wie Kraft, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und einiges mehr, schulen den Körper auf individuelle Weise. Entspannungs- und Atemübungen runden die Lektion jeweils ab. Das Bewusstsein für den eigenen Körper wird verbessert.

(Ausfall Schulferien)

Kurszeiten: Montag, 10.00 - 10.50 Uhr, 18. Aug. 2025 - 15. Dez. 2025
Kursleitung: Devi Govalam, Dipl. Bewegungspädagogin, 079 409 85 57
Kosten: 216 CHF
Kursort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Gymnastik von Kopf bis Fuss & für ein besseres Wohlbefinden im Alltag

Kurs-Nr. 02

Mit einer breiten Palette von funktionellen Gymnastikübungen, mit und ohne Handgeräte, wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Muskulatur gestärkt, die Koordination und das Gleichgewicht, sowie das eigene Körperbewusstsein verbessert.

(Ausfalldaten 23.9. & 7.10.2025)

Kurszeiten: Dienstag, 9.00 – 9.50 Uhr, 19. Aug. 2025 - 16. Dez. 2025
Kursleitung: Désirée Müller, Bewegungspädagogin BGB, Yoga-Lehrerin
Kosten: 216 CHF
Kursort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Möchten Sie Ihrem Rücken und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun? Zur Einstimmung wird mit einem Bewegungsteil zur Musik gestartet. Die Gelenke werden mobilisiert und das Herzkreislaufsystem angeregt. Danach schenken wir dem tragenden Element Rücken die Aufmerksamkeit. Schwerpunkte: Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Mobilisation, Koordination, Kräftigungsübungen für eine starke Mitte, Dehnen und Entspannung. (Ausfall Schulferien)

Kurszeiten: Mittwoch, 8.40 - 9.30 Uhr, 20. Aug. 2025 - 17. Dez. 2025
Kursleitung: Gaby Lardon, Dipl. Wellnesstrainerin, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten: 216 CHF
Kursort: Oberglatt / Chliriethalle

Gezielte Rückengymnastik – ausgleichend und alltagsbezogen – nur für Männer

Kurs-Nr. 04

Wir trainieren in erster Linie unser Körperzentrum und unsere Rumpfstabilität – Themen wie Beweglichkeit, Bewusst-Werden, Haltung, Gleichgewicht und Entspannung gehören selbstverständlich dazu. (Ausfall Schulferien)

Kurszeiten: Donnerstag, 20.00 – 20.50 Uhr, 21. Aug. 2025 - 18. Dez. 2025
Kursleitung: Corinne Lee-Wenger, dipl. Gymnastiklehrerin, 079 519 24 50
Kosten: 216 CHF
Kursort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Gezielte Rückengymnastik – gutes Körperbewusstsein für den Alltag

Kurs-Nr. 05

Möchten Sie Ihrem Rücken und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun? In Form von sanfter Rückengymnastik mit integriertem Beckenbodentraining werden Sie in diesem Kurs dem tragenden Element Rücken die Aufmerksamkeit schenken.

Schwerpunkte: Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Mobilisation, Koordination, Kräftigungsübungen für eine starke Mitte, Dehnen und Entspannung. (Ausfall Schulferien)

Kurszeiten: Montag, 18.00 – 18.50 Uhr, 18. Aug. 2025 - 15. Dez. 2025
Kursleitung: Gaby Lardon, dipl. Wellnesstrainerin, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten: 216 CHF
Kursort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Dieses Bewegungsangebot unterstützt Sie, Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht zu stärken und hilft die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern. Sanfte Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen trainieren den gesamten Körper und Gleichgewichtsübungen helfen Stütze zu vermeiden. Ab und zu werden Gedächtnis- und Hirntraining integriert. Mit Atem- und Entspannungssequenzen wird die Lektion jeweils abgerundet. Die Lektionen finden im Stehen und Sitzen statt, keine Bodenübungen.

(Ausfall Schulferien)

Kurszeiten: Freitag (neu), 14.00 - 14.50 Uhr , 22. Aug. 2025 - 19. Dez. 2025
Kursleitung: Gabriela Rogger, dipl. Bewegungspädagogin BGB Level III, Rückentrainerin BGB,
dipl. APM-Therapeutin, 079 541 31 22
Kosten: 216 CHF
Kursort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Feldenkrais & Bewusstheit durch Bewegung

Kurs-Nr. 07

Bewusstheit durch Bewegung sind verbal angeleitete Gruppenlektionen. Man bewegt sich im Liegen, Sitzen oder Stehen. Die Bewegungen sollen als angenehm und leicht empfunden werden. Man ist überrascht und wundert sich, was alles möglich ist. Jede Lektion hat ihr Thema, aber keinen festen Verlauf. Dieser ergibt sich aus Ihren Möglichkeiten und aus den Beobachtungen. Lassen Sie sich überraschen von dem was vermittelt wird und von dem was bei Ihnen passiert. Jede Lektion ist spannend und macht Spass.

(Ausfalldaten 13./20.10. & 17.11.25)

Kurszeiten: Montag 9.30 - 10.30 Uhr , 25. Aug. 2025 - 15. Dez. 2025
Kursleitung: Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten: 227 CHF
Kursort: Oberglatt / Chliriethalle

Bewusstheit durch Bewegung sind verbal angeleitete Gruppenlektionen. Man bewegt sich im Liegen, Sitzen oder Stehen. Die Bewegungen sollen als angenehm und leicht empfunden werden. Man ist überrascht und wundert sich, was alles möglich ist. Jede Lektion hat ihr Thema, aber keinen festen Verlauf. Dieser ergibt sich aus Ihren Möglichkeiten und aus den Beobachtungen. Lassen Sie sich überraschen von dem was vermittelt wird und von dem was bei Ihnen passiert. Jede Lektion ist spannend und macht Spass.

(Ausfalldatum 20.10.2025)

Kurszeiten: Montag 18.45 - 19.45 Uhr, 25. Aug. 2025 - 27. Okt. 2025
Kursleitung: Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten: 146 CHF
Kursort: Oberglatt / Feuerwehrlokal

Pilates & bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte

Kurs-Nr. 09

Schwerpunkt im Pilates sind Dehn- und Kräftigungsübungen, die in Harmonie mit der Atmung kombinieren werden. Das Körperzentrum wird gestärkt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung geschult, Körper und Geist in Einklang gebracht.

Bemerkung: Dieser Kurs ist leider ausgebucht. Wir empfehlen Ihnen als Alternative folgende Pilates-Kurse: Nr. 13 "sanftes Pilates" und Nr. 14 "Pilates!"

Kurszeiten: Dienstag, 19.30 - 20.20 Uhr, 19. Aug. 2025 - 16. Dez. 2025
Kursleitung: Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin, Pilates und Toning_Kursleiterin
076 423 54 37
Kosten: 216 CHF
Kursort: Oberglatt / Feuerwehrlokal

Was bedeutet «ein gutes Powerhouse»? Die Pilates-Trainingsmethode arbeitet darauf hin, durch Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum (Powerhouse) aufzubauen. Die Übungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert aneinandergereiht, so dass Körper und Geist in Einklang gebracht werden kann. Durch die Verbindung der einzelnen Pilates-Übungen entsteht ein Fluss (Flow), der äusserlich sichtbar und innerlich spürbar ist.

Bemerkung: Dieser Kurs ist leider ausgebucht. Wir empfehlen Ihnen als Alternative folgende Pilates-Kurse: Nr. 13 "sanftes Pilates" und Nr. 14 "Pilates!"

Kurszeiten: Montag, 19.00 – 19.50 Uhr, 18. Aug. 2025 - 15. Dez. 2025
Kursleitung: Gaby Lardon, dipl. Wellnesstrainerin, Pilates Trainerin SVKT, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten: 216 CHF
Kursort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Was bedeutet «ein gutes Powerhouse»? Die Pilates Trainingsmethode arbeitet darauf hin, durch Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum (Powerhouse) aufzubauen. Die Übungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert aneinandergereiht, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt. Durch die Verbindungen der einzelnen Pilatesübungen entsteht ein Fluss (Flow), der äusserlich sichtbar und innerlich spürbar ist.

Kurszeiten: Donnerstag, 18.40 – 19.30, 21. Aug. 2025 - 18. Dez. 2025
Kursleitung: Gaby Lardon, dipl. Wellnesstrainerin, Pilates Trainerin SVKT, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten: 216 CHF
Kursort: Rümlang / Schulhaus Worbiger Rhythmikraum

Diese Pilates-Lektion ist ein sanftes, aber effektives Körpertraining. Es werden die kleinsten, tiefsitzenden Muskeln, wie z. B. die stabilisierenden Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskeln trainiert und die Strukturen des Bewegungsapparates mobilisiert. Zusätzlich wird die Körperhaltung, die Beweglichkeit, das Körperbewusstsein und das Gleichgewicht gefördert. Diese sanfte Pilates-Lektion wirkt ausgleichend und gleichzeitig unterstützend für den Alltag. Sie ist für jedes Alter geeignet.

(Ausfalldaten Schulferien)

Kurszeiten: Mittwoch, 17.50 -18.40 Uhr , 20. Aug. 2025 - 17. Dez. 2025
Kursleitung: Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin, Pilates und Toning Kursleiterin, 076 423 54 37
Kosten: 216 CHF
Kursort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Pilates & bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte

Kurs-Nr. 14

NEUER KURS!

Schwerpunkt im Pilates sind Dehn- und Kräftigungsübungen, die in Harmonie mit der Atmung kombinieren werden. Das Körperzentrum wird gestärkt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung geschult, Körper und Geist in Einklang gebracht.

Bemerkung: neuer zusätzlicher Kurs ab Herbst!

Kurszeiten: Mittwoch, 18.50 - 19.40 Uhr, 22. Okt. 2025 - 17. Dez. 2025
Kursleitung: Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin, Pilates und Toning Kursleiterin
076 423 54 37
Kosten: 122 CHF
Kursort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

In diesem Kurs können Sie sich vom Alltag entspannen, Angestautes loslassen und Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringen. Wir praktizieren sanfte und doch tiefgehende Asanas (Körperhaltung), die Ihren Gelenken und Muskeln guttun. Blockaden können dadurch gelöst und die Energie wieder freigesetzt werden. Achtsamkeitsmeditation und beruhigende Atemübungen runden die Yogalektion ab. Für alle Levels geeignet, auch für Yoga-Einsteigende.

Bemerkung: Dieser Kurs ist leider ausgebucht. Wir empfehlen Ihnen den Kurs Nr. 16 "Vinyasa Yoga - finde Balance und Energie"!

Kurszeiten: Mittwoch, 18.45 - 20.00 Uhr , 20. Aug. 2025 - 17. Dez. 2025
Kursleitung: Susi Sennhauser, Yogalehrerin, Medical Yoga, Meditationstrainerin, 078 796 65 68
Kosten: 324 CHF
Kursort: Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Vinyasa Yoga & finde Balance und Energie**Kurs-Nr. 16****NEUER KURS!**

In diesem Kurs praktizieren wir Vinyasa Yoga, eine dynamische und kraftvolle Yogaform. Neben der Ausführung der fließenden Asanas werden wir unseren Fokus auf die Atmung und die innere Balance legen. So können Blockaden gelöst werden, unser Kopf wird frei vom Alltagsstress und wir finden zurück in unsere innere Ruhe und Energie. Dieser Kurs ist für alle Levels geeignet - es wird mit einer Vielzahl an Alternativen und Hilfsmitteln gearbeitet, um deine persönliche Praxis zu erleben.

(Ausfalldaten Schulferien & 23.10.2025)

Kurszeiten: Donnerstag, 19.00 - 20.15 Uhr , 21. Aug. 2025 - 18. Dez. 2025
Kursleitung: Sabine Langer, Yoga Teacher Ausbildung, 078 674 30 09
Kosten: 304 CHF
Kursort: Rümlang, altes Schulhaus Glattalstrasse

Trainiert werden, wie es der Name sagt, speziell die Bauch-, Gesäss- und Beinmuskulatur. Die Lektion ist spannend und vielfältig aufgebaut: nebst gezielten Kraftübungen, darf der wirkungsvolle Mix aus Aerobic-Elementen, funktionalem Training und Mattenarbeit nicht fehlen. Alles startet auf einem leichten Niveau und wird langsam gesteigert.

(Ausfalldaten Schulferien)

Kurszeiten: Dienstag 18.30 - 19.20 Uhr, 19. Aug. 2025 - 16. Dez. 2025
Kursleitung: Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin Pilates und Toning Kursleiterin, 076 423 54 37
Kosten: 216 CHF
Kursort: Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Bodytoning – Kräftigungstraining verschiedener Muskelgruppen

Kurs-Nr. 19

Bodytoning ist ein abwechslungsreiches Kräftigungstraining verschiedener Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten (Hanteln, Theraband, Tubes). Die mitreissende Musik spornt an und macht Spass. Das Warm-up erfolgt im Aerobic-Stil mit einer einfachen Choreografie, dann folgt der Kräftigungsteil und abgeschlossen wird die Lektion mit einer Dehnsequenz.

(Ausfalldaten Schulferien)

Kurszeiten: Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr , 27. Aug. 2025 - 17. Dez. 2025
Kursleitung: Giselle Bader, Sportlehrerin, Fitness-Instructorin Bodytoning, 076 260 20 08
Kosten: 203 CHF
Kursort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

NEUER KURS!

Powerfit ist ein effektives Ganzkörpertraining. Es bietet eine abwechslungsreiche Kombination von Bewegungen zur Musik (Low Impact) mit anschliessendem intensivem Kraft- und Ausdaueranteil. Die Lektion sorgt für gute Laune, verbessert Kondition, Beweglichkeit, Stabilität, Ausdauer und sorgt für eine straffe Figur.

Kurszeiten: Freitag, 19.00 - 19.50 Uhr , 24. Okt. 2025 - 12. Dez. 2025
Kursleitung: Veronika Kotsakidis, Aerobic-, TRX und les Mills Core-Trainerin, 079 511 63 81
Kosten: 108 CHF
Kursort: Rümlang, Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Face Yoga – löst Spannungen und lässt Dein Gesicht strahlen

Face Yoga ist für alle, die etwas Neues ausprobieren und sich selbst etwas Gutes tun möchten. In dieser sanften Praxis verbinden sich Atemübungen, gezielte Bewegungen und bewusste Selbstwahrnehmung zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Übungen für Nacken, Schultern und Rücken lösen Verspannungen, während kurze Workouts für obere und untere Gesichtspartien gezielt aktivieren. Akupressur, Selbstmassage und Visualisierungen fördern die Durchblutung, den Lymphfluss und die mentale Entspannung. Face Yoga wirkt auch entspannend und kräftigend auf den Nacken, fördert die Durchblutung und Haltung und unterstützt den Lymphfluss – für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

(Der Kurs findet 2-wöchentlich am 29. Oktober, 12. /26. November und 10. Dezember 2025 statt.)

Kurszeiten: Mittwoch, 19.20 – 20.10 Uhr, 29. Okt. 2025 - 10. Dez. 2025
Kursleitung: Zoe Zimmermann, Yoga- & Pilatestrainerin , Face Yoga Lizenz, 076 733 05
Kosten: 72 CHF
Kursort: Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Selbsthypnose & wie du aktiv Einfluss auf deine Lebensqualität nehmen kannst

Hypnose ist ein mental entspannter Zustand, in dem sich jeder Mensch natürlicherweise mindestens zweimal täglich befindet. In diesem Zustand ist das Unterbewusstsein offen für neue "Ideen", sogenannte Suggestionen, die dein Leben positiv beeinflussen werden. Du erfährst was Hypnose ist, was nicht und was hinter den Mythen steckt. Danach lernst Du wie Du selbst in den tief entspannten und wohltuenden „Hypnotischen Zustand“ kommst. Damit eine Suggestion zuverlässig wirkt, gibt es ein paar Punkte die jeder Anwendende wissen muss. Du lernst alles Wichtige über die Selbsthypnose und wie sie zuverlässig angewendet wird. Mit etwas Theorie und vielen praktischen Übungen, nimmst Du die Basics der Selbsthypnose mit nach Hause und kannst sie zielführend anwenden. Voraussetzung ist Neugierde und die Bereitschaft, Neues auszuprobieren.

(Der Kurs findet am 22. Okt. , 12. und 19. November 2025 statt)

Kurszeiten: Mittwoch, 18.30 – 21.30, 22. Okt. 2025 - 19. Nov. 2025
Kursleitung: Katharina Brunelli, Hypnosetherapeutin / Trainerin für Mental- und Autogenes Training/ Erwachsenenbildnerin mit eidg. Fachausweis, 079 218 87 38

Kosten: 192 CHF
Kursort: Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Wie gelingen gute Vorsätze

Kurs-Nr. 28

Ein Weihnachts-Workshop – Kreativ und professionell!

Unsere Neujahrsvorsätze sind oft voller guter Absichten, doch die Umsetzung gestaltet sich manchmal schwierig. In unserem Kurs erfährst du, wie du mit frischen Ideen und bewährten Methoden deine Vorsätze erfolgreich verwirklichst. Lerne, wie du deine Ziele planst, Hindernisse überwindest und motiviert bleibst, um das neue Jahr mit Erfolg zu starten.

Kurszeiten: Dienstag, 19.00 – 21.00 Uhr, 20. Jan. 2026
Kursleitung: Katharina Brunelli, Trainerin für Mental- und Autogenes Training, Erwachsenebildnerin, 079 218 87 38
Kosten: 44 CHF
Kursort: Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Stressbewältigung

Kurs-Nr. 29

Fühlst du dich oft gestresst, überfordert oder ständig unter Druck? In unserer hektischen Welt ist effektive Stressbewältigung längst kein Luxus mehr – sie ist ein Muss. Ob im Beruf oder im Privatleben: Wer lernt, mit Stress richtig umzugehen, gewinnt nicht nur an Leistungsfähigkeit, sondern auch an Lebensqualität. In meinem Kurs zeige ich dir, wie du gezielt Prioritäten setzt, klare Grenzen ziehst und eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Freizeit findest. So beugst du Überlastung vor und steigerst ganz nebenbei deine Zufriedenheit im Alltag. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr Ruhe, Klarheit und Stärke in ihren Alltag bringen möchten – egal ob Frau oder Mann, Führungskraft oder Berufseinsteiger. Starte jetzt den ersten Schritt zu einem gelasseneren Leben!

(Kursdaten 28. Januar, 4. /11. Februar und 4./11./18. März 2026, ohne Sportferien)

Screenshot

Kurszeiten: Mittwoch 19.00 – 20.45 Uhr, 28. Jan. 2026 - 18. März 2026
Kursleitung: Chantal Kämpfen, Entspannungs- und Mentaltrainerin / div. Kurse Privatwirtschaft / 076 725 38 17
Kosten: 198 CHF
Kursort: Rümlang, 90i Begegnungszentrum

In diesem Grundkurs lernst du Schritt für Schritt, wie du mit Aquarellfarben malst – von der Auswahl der richtigen Materialien bis hin zur Umsetzung deiner ersten eigenen Motive. Du erfährst, welche Farben es gibt, wie du sie richtig mischst und welche Pinsel und Papiersorten sich am besten eignen. Außerdem stelle ich dir die wichtigsten Aquarelltechniken vor – vom Lasieren über das Nass-in-Nass-Malen bis hin zu spannenden Effekten mit Salz. Im zweiten Teil erstellen wir erste Bilder zu Themen wie Landschaft, Food etc. Der Kurs findet an 2 Abenden im Abstand von 2 Wochen statt.

Dossier & Materialkosten ca. CHF 45

Kurszeiten: Donnerstag 19.00 – 21.30 Uhr , 18. Sep. 2025 - 2. Okt. 2025
Kursleitung: Sasa Noël, Kunstpädagogin, Grafikdesignerin, Kursleiterin mit eigener Mal- & Zeichenschule in Uster & Hinteregg, / www.sasanoel.ch, 079 549 79 02
Kosten: 98 CHF
Kursort: Rümlang , 90i Begegnungszentrum

Malen mit Acrylfarben – die Freude an der Farbe**Kurs-Nr. 31**

Anhand von verschiedenen Stillleben lernen Sie die Technik der Acrylmalerei kennen. Der Kurs ist in drei Abende gegliedert, und Sie lernen Schritt für Schritt die Kunst der Acrylmalerei zu beherrschen. Dank einfachen Übungen zu Beginn des Kurses werden Sie an die Farbenlehre herangeführt. Im zweiten Teil des Kurses steht ein interessantes Stillleben im Vordergrund, mit welchem wir an der Komposition und Bildbetrachtung arbeiten. Im letzten Teil des Kurses wird das Erlernte durch Anwendung nochmals mit einem Stillleben vertieft. Der Kurs findet an 3 Abenden im Abstand von je einer Woche statt.

Die Materialkosten von 25 - 30 CHF werden separat im Kurs eingezogen.

Kurszeiten: Mittwoch, 19.00 -21.30 Uhr, 28. Jan. 2026 - 11. Feb. 2026
Kursleitung: Jacqueline Dambach, Erwachsenenbildnerin in Kunst und Design an der ZHdK, , Kunstkurse im -Art-Werk Winterthur , Miduca 078 757 02 75
Kosten: 135 CHF
Kursort: Rümlang, Werkraum Worbiger

Silverclay ist eine weiche Masse aus Silberstaub, Bindemittel und Wasser. Diese weiche Masse kann man modellieren, prägen, auswallen und ausstechen. So hat man fast unbegrenzte Möglichkeiten, sein Schmuckstück zu gestalten. Mit Perlen, Zirkonien und Edelsteinen kann man diesem auch noch ein Highlight setzen. Nach dem Trocknen wird das fertige Schmuckstück bei ca. 800° gebrannt, wobei Bindemittel und Wasser verdampfen und ein Schmuckstück aus 99,9% Silber zurückbleibt. Zum Schluss noch gut polieren, zusammenstellen und fertig ist Ihr persönliches Schmuckstück. Ihr Schmuck wird mit dem Punzenstempel und der Verantwortlichkeitsmarke gestempelt, womit die Echtheit Ihres Schmuckstückes bestätigt wird.

(Materialkosten ca. CHF 90.- für 2 Schmuckstücke)

Kurszeiten: Samstag, 9.00 – 16.00, 7. Feb. 2026
Kursleitung: Claudia Anliker
Kosten: 126 CHF
Kursort: Rümlang, 90ig Begegnungszentrum

Sushi rollen – für Anfänger**Kurs-Nr. 35**

Lernen Sie direkt von Sushi-Meisterin Yoko Kinoshita die Zubereitungsmethode von drei verschiedenen Sushi Roll-Arten kennen, die auch AnfängerInnen garantiert gelingen: Dünne Rolle, Inside-out Rolle und Hand-Rolle. Dabei erfahren Sie nicht nur Wissenswertes und Traditionelles über die Zutaten, sondern Sie werden auch instruiert, wie das Schneiden der Zutaten gelingt, wie der Reis zubereitet werden muss und Sie lernen Tipps und Tricks für ästhetisch schöne Rollen. Am Ende des Abends nehmen Sie Ihre selbst hergestellten Sushi mit nach Hause.

(Materialkosten inklusive)

Kurszeiten: Mittwoch, 18.30 – 22.00 Uhr, 12. Nov. 2025
Kursleitung: Yoko Kinnoshita, sushi-Meisterin, info@sushi-yoko.ch,
Kosten: 125 CHF
Kursort: Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Mit Sauerteig backen ist weder kompliziert noch zeitaufwändig. Mit Freude und Leidenschaft vermittele ich dir alles Nötige, damit auch dir ein feines Brot gelingt. Du erfährst, auf was zu achten ist und lernst schnelles und unkompliziertes Teigherstellen (am nächsten Tag kannst du dein Brot backen). Du erhältst deinen eigenen Sauerteigstarter im Glas sowie ein Handout mit den wichtigsten Infos für zu Hause, inklusive, simplem Allrounder Rezept. Natürlich werden wir auch ein Brot frisch backen und degustieren.

Der Kurs vom 23. Oktober 2025 ist ausgebucht.

Kurszeiten: Mittwoch 19.00 - 21.00 Uhr , 4. März 2026
Kursleitung: Rosalie Fabian, Brot-Kursleiterin Zürich, 076 206 94 90
Kosten: 38 CHF
Kursort: Rümlang, 90i

Schoggizauber Truffleskurs

Kurs-Nr. 38

Für alle, die einer süssen Verführung nicht widerstehen können und Wert auf beste Qualität legen, ist dieser Truffleskurs das Richtige. Mit professioneller Hilfe werden Sie in die Kunst der Truffles- Herstellung eingeführt. Unsere Confiseurin arbeitet mit top Zutaten. Sie füllen 63 Kugeln aus Milkschokolade mit Kirsch-Ganache, Grand-Marnier-Ganache und Milch-Ganache, die wir zusammen herstellen werden. Zur Vollendung werden die Truffles von Hand in flüssiger Schokolade und in einem Mantel aus Schokoladenstaub eingekleidet. Zum selber geniessen oder als persönliches und exklusives Weihnachts-Geschenk. Die Truffles sind 3 Wochen haltbar. (Es ist auch möglich, nur die Hälfte zu machen zum halben Preis).

Die Materialkosten von 60 CHF (bzw. 30 CHF) werden separat im Kurs eingezogen (bitte bei der Anmeldung vermerken).

Kurszeiten: Mittwoch, 18.30 – 22.00 Uhr, 10. Dez. 2025
Kursleitung: Joland Mittner, Konditor-Confiseurin, 079 232 53 80
Kosten: 64 CHF
Kursort: Oberglatt, Chliriethalle

Nach dem ersten Kurstag kennen Sie die Systematik der Steuererklärung. Sie erfahren, wie die einzelnen Felder und die dazugehörigen Formulare ausgefüllt werden. Sie bringen Ihre konkreten Fragestellungen mit. Am zweiten Kurstag werden Ihre mitgebrachten Fragen beantwortet. Ziel ist es, die Fragen der Teilnehmenden zu beantworten und zu klären. Sie werden dadurch langfristig Steuern sparen, sie kennen die möglichen Abzüge z.B. bei Kindern in Ausbildung, ausserhalb des Haushalts, sowie weiteren speziellen oder einmaligen Lebenssituationen.

Kurszeiten: Donnerstag 18.00 – 19.30 Uhr , 12. März 2026 - 26. März 2026
Kursleitung: Barbara Gütlin, Treuhänderin mit eidg. Fachausweis, Erwachsenenbildnerin, 044 818 10 10
Kosten: 64 CHF
Kursort: Rümlang , 90i Begegnungszentrum

Einführung in die künstliche Intelligenz

Kurs-Nr. 46 A

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) interessieren und gerne gemeinsam leicht zugängliche digitale Werkzeuge erkunden und auch ohne technische Vorkenntnisse mit praktischen Anwendungen der KI experimentieren möchten. Wir werden zunächst grundlegende Konzepte der KI kennenlernen, Beispiele und Demonstrationen von KI-Anwendungen mit leicht zugänglichen Werkzeugen betrachten und schliesslich werden wir uns mit effektiven Textstrukturen und Kommunikation befassen, um diese Werkzeuge optimal zu nutzen. Ein Teil des Kurses widmet sich zudem der Analyse sozialer, ethischer und rechtlicher Aspekte, die mit dem wachsenden Einsatz von KI in Bereichen wie Gesundheit, Bildung, Arbeit und Privatleben verbunden sind. Die Sitzungen beinhalten geführte Demonstrationen mit einem Laptop vor Ort, sodass keine eigenen Geräte erforderlich sind. Es wird ein interaktives Lernumfeld gefördert, mit Raum für Fragen, Diskussionen und kritische Reflexion.

Bemerkung: Kurs Nr. 46A vom November ist leider ausgebucht! Zusätzlicher Kurs Nr. 46B vom 14./21./28. Januar 2026 bitte wählen!

Kurszeiten: Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr , 13. Nov. 2025 - 27. Nov. 2025
Kursleitung: Erika Esquivel Lindo, Werbekommunikatorin, Fotografin – Fotografie & KI, Kursleiterin, 077 926 54 40
Kosten: 83 CHF
Kursort: Rümlang , 90i Begegnungszentrum

Zusätzlicher Kurs-Termin!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) interessieren und gerne gemeinsam leicht zugängliche digitale Werkzeuge erkunden und auch ohne technische Vorkenntnisse mit praktischen Anwendungen der KI experimentieren möchten. Wir werden zunächst grundlegende Konzepte der KI kennenlernen, Beispiele und Demonstrationen von KI-Anwendungen mit leicht zugänglichen Werkzeugen betrachten und schliesslich werden wir uns mit effektiven Textstrukturen und Kommunikation befassen, um diese Werkzeuge optimal zu nutzen. Ein Teil des Kurses widmet sich zudem der Analyse sozialer, ethischer und rechtlicher Aspekte, die mit dem wachsenden Einsatz von KI in Bereichen wie Gesundheit, Bildung, Arbeit und Privatleben verbunden sind. Die Sitzungen beinhalten geführte Demonstrationen mit einem Laptop vor Ort, sodass keine eigenen Geräte erforderlich sind. Es wird ein interaktives Lernumfeld gefördert, mit Raum für Fragen, Diskussionen und kritische Reflexion.

Kurszeiten: Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr , 14. Jan. 2026 - 28. Jan. 2026
Kursleitung: Erika Esquivel Lindo, Werbekommunikatorin, Fotografin – Fotografie & KI, Kursleiterin, 077 926 54 40
Kosten: 83 CHF
Kursort: Rümlang , 90i Begegnungszentrum

Adventsffloristik & der klassische Adventskranz**Kurs-Nr. 48**

Ein Weihnachts-Workshop – Kreativ und professionell!

In diesem Kurs zeige ich dir, wie dein Adventskranz zum Meisterwerk wird. Du lernst, auf was zu achten ist beim Binden der Adventsunterlage. Du erfährst welche Punkte beim Gestalten der Dekoration wichtig sind, damit dein Adventskranz den magischen Touch bekommt. Ein Workshop für stimmungsvolle Adventskränze. Das Material für die Unterlagen wird Dir zur Verfügung gestellt. Für die Dekoration kannst Du deine Lieblingsaccessoires mitbringen oder dich im Voraus von mir telefonisch beraten lassen. Die 4 Kerzen sollten ca. 5 cm Ø und 15 cm gross sein. Auch hier berate ich Dich gerne telefonisch im Vorfeld Materialkosten ca. 25 CHF.

Kurszeiten: Mittwoch 19.00 – 21.30 Uhr , 26. Nov. 2025
Kursleitung: Katharina Brunelli, Floristin EFZ; Erwachsenebildnerin, 079 218 87 38
Kosten: 50 CHF
Kursort: Rümlang , Werkraum Worbiger

Vorname/Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Kursnr.:

Kurs:

Kursdatum:

Kurszeiten:

Datum:

Unterschrift:

Senden an: Administration Kurswesen, Gaby Lardon, Im Letten 20, 8156 Oberhasli, per E-Mail: kurse@kurse-ro.ch, per Telefon: 079 483 30 79 oder über www.kurse-ro.ch