Kursprogramm

KURSE RO

Version: 9. Mai 2024

Stiftung Bildung Rümlang-Oberglatt

Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedinungen

Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedingungen

Unsere Kurse finden in Rümlang oder in Oberglatt statt. Das Kurssemester dauert von Januar bis Juli 2024. Die fortlaufenden Kurse werden wöchentlich angeboten. Während den
Schulferien vom 17. Februar bis 3. März und vom 27. April bis 12. Mai 2024 fallen die Lektionen der Semesterkurse in der Regel aus. (Ausnahme **) - Bitte beachten Sie, dass einzelne Semesterkurse spezielle Ausfalldaten haben – diese sind in der Ausschreibung und auf der Homepage aufgeführt.
Einmal Schnuppern (mit * gekennzeichnet) ist in den bestehenden Kursen möglich; ebenso wie der Einstieg während des Kurses falls noch ein Platz frei ist. 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 erhalten Sie eine Zu- oder Absage, bzw. wenn es genügend Teilnehmende hat, eine Kursbestätigung mit Rechnung. Wir danken Ihnen, dass Sie die Kurskosten bis zum aufgeführten Einzahlungsschluss begleichen.

Abmeldung

Abmeldungen
bis 21 Tage vor Kursbeginn sind kostenfrei. Danach entbindet eine Abmeldung nur dann von der Zahlungspflicht, wenn der freiwerdende Platz durch einen anderen Teilnehmenden (z.B. von der Warteliste oder Stellen eines Ersatzteilnehmenden) besetzt werden kann.
Bei Vorlage eines Arztzeugnisses werden die Kurskosten anteilmässig und unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.– zurückerstattet.

Absenzen und Unterbrechung des Kurses

Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden. Es besteht kein Anrecht auf eine anteilsmässige Rückerstattung der Kursgelder.

Parkplätze

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

Organisation

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

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.

Rückengymnastik – anregend, ausgleichend und entspannend Kurs-Nr. 01 A

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.

Bemerkung: Neuer Kurs! (Ausfalldaten 19./26.2.2024)

Kurszeiten: Montag, 9.00 - 9.50 Uhr, 15. Jan 2024 - 22. Apr 2024
Kursleitung: Devi Govalam, Dipl. Bewegungspädagogin, 079 409 85 57
Kosten: 157 CHF
Kursort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Rückengymnastik – anregend, ausgleichend und entspannend Kurs-Nr. 01 B

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.

Bemerkung: Neuer Kurs!

Kurszeiten: Montag, 9.00 - 9.50 Uhr, 13. Mai 2024 - 8. Jul 2024
Kursleitung: Devi Govalam, Dipl. Bewegungspädagogin, 079 409 85 57
Kosten: 105 CHF
Kursort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Rückengymnastik – anregend, ausgleichend und entspannend Kurs-Nr. 02

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.

Bemerkung: ist leider ausgebucht!

(Ausfalldaten 19./26.2. 2024 und 29.4./6.5.2024)

Kurszeiten: Montag, 10.00 - 10.50 Uhr, 8. Jan 2024 - 8. Jul 2024
Kursleitung: Devi Govalam, Dipl. Bewegungspädagogin, 079 409 85 57
Kosten: 274 CHF
Kursort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Gymnastik von Kopf bis Fuss & für ein besseres Wohlbefinden im Alltag — Kurs-Nr. 03

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

Bemerkung: bestehender Kurs, freie Plätze auf Anfrage!

(Ausfalldaten 20./27.2.2024 und 30.4./7.5.2024)

Kurszeiten: Dienstag, 9.00 – 9.50 Uhr, 9. Jan 2024 - 9. Jul 2024
Kursleitung: Corinne Lee-Wenger, dipl. Gymnastiklehrerin, 079 519 24 50
Kosten: 300 CHF
Kursort: Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Rückenfit & alles für einen gesunden Rücken — Kurs-Nr. 04

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.

Bemerkung: Bestehender Kurs, Einstieg jederzeit möglich!

(Ausfalldaten 21./28.2.2024 und 1./8.5.2024)

Kurszeiten: Mittwoch, 8.40 - 9.30 Uhr, 10. Jan 2024 - 10. Jul 2024
Kursleitung: Gaby Lardon, Dipl. Wellnesstrainerin, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten: 300 CHF
Kursort: Oberglatt / Chliriethalle

Gezielte Rückengymnastik – ausgleichend und alltagsbezogen – nur für Männer Kurs-Nr. 05

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

Bemerkung: bestehender Kurs, Einstieg jederzeit möglich!

(Ausfalldaten 22./29.2.2024, 28.3.2024 und 2./9.5.2024)

Kurszeiten: Donnerstag, 20.00 – 20.50 Uhr, 11. Jan 2024 - 11. Jul 2024
Kursleitung: Corinne Lee-Wenger, dipl. Gymnastiklehrerin, 079 519 24 50
Kosten: 287 CHF
Kursort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Gezielte Rückengymnastik – gutes Körperbewusstsein für den Alltag Kurs-Nr. 06

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.

Bemerkung: ist leider ausgebucht!

(Ausfalldaten 19.2./26.2.2024 und 29.4./6.5.2024)

Kurszeiten: Montag, 18.00 – 18.50 Uhr, 8. Jan 2024 - 8. Jul 2024
Kursleitung: Gaby Lardon, dipl. Wellnesstrainerin, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten: 274 CHF
Kursort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Senioren-Gym plus – Fit von Kopf bis Fuss Kurs-Nr. 07

Dieses Bewegungsangebot unterstützt Sie, Ihre 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 Lektion findet im Stehen und Sitzen statt, keine Bodenübungen.

Bemerkung: ist leider ausgebucht!

(Ausfalldaten 22./29.2.2024, 28.3.2024 und 2./9.5.2024)

Kurszeiten: Donnerstag, 13.30 - 14.20 Uhr , 11. Jan 2024 - 11. Jul 2024
Kursleitung: Gabriela Rogger, dipl. Bewegungspädgogin BGB Level III, Rückentrainerin BGB, dipl. APM-Therapeutin, 079 541 31 22
Kosten: 287 CHF
Kursort: Rümlang / altes Schulhaus, Glattalstrasse, Dachraum

Feldenkrais & Bewusstheit durch Bewegung Kurs-Nr. 08

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.

Bemerkung: Der Morgenkurs ist leider ausgebucht - im Abendkurs Nr. 9A hat es noch frei Plätze !

(Ausfalldaten 26.2./11.3./18.3./25.3.2024 und ganzer April)

Kurszeiten: Montag 9.50 - 10.50 Uhr, 8. Jan 2024 - 8. Jul 2024
Kursleitung: Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten: 268 CHF
Kursort: Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Feldenkrais & Bewusstheit durch Bewegung Kurs-Nr. 09 A

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.

Bemerkung: Neuer Kurs! (Ausfalldaten 26.2.2024)

Kurszeiten:	Montag 19.00 - 20.00 Uhr, 29. Jan 2024 - 25. Mrz 2024
Kursleitung:	Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten:	126 CHF
Kursort:	Oberglatt / Chliriethalle

Feldenkrais & Bewusstheit durch Bewegung Kurs-Nr. 09 B

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.

Bemerkung: Neuer Kurs!

Kurszeiten:	Montag 19.00 20.00 Uhr, 6. Mai 2024 - 8. Jul 2024
Kursleitung:	Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten:	142 CHF
Kursort:	Oberglatt / Chliriethalle

Pilates & Training für eine bewusste Haltung und für eine gestärkte Körpermitte Kurs-Nr. 10

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 den Kurs Nr. 12 "Flow Pilates" in Rümlang.

(Ausfalldaten 20./27.2.2024 und 30.4./7.5.2024)

Kurszeiten:	Dienstag, 19.30 - 20.20 Uhr, 16. Jan 2024 - 9. Jul 2024
Kursleitung:	Claudia Wehrli, Fitnessinstruktorin Pilates und Bodytoning, 076 423 54 37
Kosten:	287 CHF
Kursort:	Oberglatt / Chliriethalle

Flow Pilates basic & more – ein spürbares, kräftigeres Zentrum Kurs-Nr. 11

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 von «basic & more» 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: ist leider ausgebucht!

(Ausfalldaten 19.2./26.2.2024 und 29.4./6.5.2024)

Kurszeiten:	Montag, 19.00 – 19.50 Uhr, 8. Jan 2024 - 8. Jul 2024
Kursleitung:	Gaby Lardon, dipl. Wellnesstrainerin, Pilates Trainerin SVKT, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten:	274 CHF
Kursort:	Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Flow Pilates basic – ein spürbares, kräftigeres Zentrum Kurs-Nr. 12

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 Basic-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. Erfahren Sie es selber! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bemerkung: Bestehender Kurs, Einstieg jederzeit möglich!

(Ausfalldaten 22./29.2.2024 / 26.3. und 2./9.5.2024)

Kurszeiten:	Donnerstag, 18.40 – 19.30, 11. Jan 2024 - 11. Jul 2024
Kursleitung:	Gaby Lardon, dipl. Wellnesstrainerin, Pilates Trainerin SVKT, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten:	287 CHF
Kursort:	Rümlang / Schulhaus Worbiger Rhythmikraum

Sanftes Yoga & entspannt in den Feierabend Kurs-Nr. 13

Die Yogalektionen sollen eine Energieinsel für die Teilnehmenden bilden. Es werden sanfte Körperpositionen (Asanas), aber auch kräftigende und mobilisierende Übungen praktiziert. Körper, Geist und Seele werden gleichermassen gefordert und zur Entspannung eingeladen. Meditations- und Atemarbeit fassen die Yogastunde ein. Dieses Yoga ist für alle Levels geeignet, Yoga-Einsteigende sind herzlich willkommen.

Bemerkung: Neuer Kurs! (Ausfalldaten 23./30.4.2024 und 7.5.2024)

Kurszeiten:	Dienstag, 19.00 - 20.15 Uhr , 5. Mrz 2024 - 18. Jun 2024
Kursleitung:	Sarah Degiacomi, Yoga- und Meditationskursleiterin, 079 233 44 30
Kosten:	255 CHF
Kursort:	Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Abend-Yoga & den Tag ausklingen lassen Kurs-Nr. 14 A

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: Bestehender Kurs, Einstieg jederzeit möglich!

(Ausfalldaten 21./28.2.2024 und 20.3.2024)

Kurszeiten:	Mittwoch, 18.45 - 20.00 Uhr , 17. Jan 2024 - 24. Apr 2024
Kursleitung:	Susi Sennhauser, Yogalehrerin, Medical Yoga, Meditationstrainerin, 078 796 65 68
Kosten:	235 CHF
Kursort:	Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Abend-Yoga & den Tag ausklingen lassen Kurs-Nr. 14 B

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: (Ausfalldaten 12.6.2024)

Kurszeiten:	Mittwoch, 18.45 - 20.00 Uhr , 15. Mai 2024 - 10. Jul 2024
Kursleitung:	Susi Sennhauser, Yogalehrerin, Medical Yoga, Meditationstrainerin, 078 796 65 68
Kosten:	157 CHF
Kursort:	Oberglatt / Feuerwehrgebäude

BauchBeinePo & Perfekter Kurs-Mix für Neue, wie auch für Erfahrene Kurs-Nr. 15 A

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.

Bemerkung: Kurs startet neu! (Ausfalldaten 20./27.2.2024)

Kurszeiten: Dienstag 18.30 - 19.20 Uhr, 16. Jan 2024 - 16. Apr 2024
Kursleitung: Claudia Wehrli, Fitnessinstruktorin Pilates und Toning, 076 423 54 37
Kosten: 157 CHF
Kursort: Oberglatt / Chiriethalle

BauchBeinePo & Perfekter Kurs-Mix für Neue, wie auch für Erfahrene Kurs-Nr. 15 B

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.

Kurszeiten: Dienstag 18.30 - 19.20 Uhr, 14. Mai 2024 - 9. Jul 2024
Kursleitung: Claudia Wehrli, Fitnessinstruktorin Pilates und Toning, 076 423 54 37
Kosten: 118 CHF
Kursort: Oberglatt / Chiriethalle

Bodytoning – Kräftigungstraining verschiedener Muskelgruppen Kurs-Nr. 16 A

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.

Bemerkung: bestehender Kurs, Einstieg jederzeit möglich!

Kurszeiten: Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr , 13. Mrz 2024 - 17. Apr 2024
Kursleitung: Giselle Bader, Sportlehrerin, Fitness-Instruktorin Bodytoning, 076 260 20 08
Kosten: 80 CHF
Kursort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Bodytoning – Kräftigungstraining verschiedener Muskelgruppen Kurs-Nr. 16 B

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.

Kurszeiten: Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr , 15. Mai 2024 - 10. Jul 2024
Kursleitung: Giselle Bader, Sportlehrerin, Fitness-Instruktorin Bodytoning, 076 260 20 08
Kosten: 118 CHF
Kursort: Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Qi Gong & Kurs Kurs-Nr. 17 A

Die Bewegungsmeditation ist wohltuend und harmonisiert den ganzen Körper. Im Gruppenkurs bewegen Sie sich leicht und Ihre Gedanken sind frei. Sie erfahren, wie durch die fliessenden Bewegungen die Energie im Körper harmonisiert und beruhigt, der Geist geweckt und die Zellen genährt werden. Dies führt zu mehr Wohlbefinden und leichterer Atmung, sowie Entspannung im Alltag.

Bemerkung: neuer Kurs!

Kurszeiten: Montag 8.30 - 9.30 Uhr, 6. Mai 2024 - 8. Jul 2024
Kursleitung: Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten: 142 CHF
Kursort: Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Qi Gong & Schnupperkurs Kurs-Nr. 17 S

Die Bewegungsmeditation ist wohltuend und harmonisiert den ganzen Körper. Im Gruppenkurs bewegen Sie sich leicht und Ihre Gedanken sind frei. Dieser Schnupperkurs gibt Ihnen die Möglichkeit zu erfahren, wie durch die fliessenden Bewegungen die Energien im Körper harmonisiert und beruhigt, der Geist geweckt und die Zellen genährt werden. Dies führt zu mehr Wohlbefinden und leichterer Atmung, sowie Entspannung im Alltag.

Kurszeiten: Montag 8.30 - 9.30 Uhr, 29. Jan 2024 - 19. Feb 2024
Kursleitung: Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten: 64 CHF
Kursort: Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Freies Tanzen zur Umpolung der Energie & Schnupperkurs Kurs-Nr. 18 S

Im Gegensatz zu all den beruhigenden Aktivitäten der heutigen Zeit, lassen wir hier unseren Emotionen und unserer Energie freien Lauf. Geist und Körper werden in Einklang gebracht und erleben nur das Hier und Jetzt. Das Hören von belebender Musik und die geführte, körperliche Bewegung im Einklang können Alltagssorgen, Trauer, Wut, Erschöpfung in positive Energie, PURE LEBENSFREUDE umwandeln, uns frei machen und uns stärken.

Kurszeiten: Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr, 14. Mai 2024 - 4. Jun 2024
Kursleitung: Kelly Meier, Psychoanalystin, integrative Therapeutin, 079 396 02 97
Kosten: 95 CHF
Kursort: Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Meditation & Einführung Kurs-Nr. 19

Studien beweisen, Meditation verbessert unsere Aufmerksamkeit, beruhigt unseren Geist und fördert bei regelmässiger Anwendung die Gesundheit. Wir meditieren am Boden, auf dem Stuhl und in der Bewegung. Dieser Einführungskurs enthält folgende Inhalte: Grundlagen der Meditation, Achtsamkeits-, Atem- und Visualisierungs-Methoden. Hilfreich sind auch die Tipps für hindernisfreies Meditieren und deren Umgang damit. Nach diesem Einführungskurs hat man gute Basiskenntnisse für die Meditationspraxis zu Hause.

Kurszeiten: Dienstag, 18.45 - 20.00 Uhr , 23. Jan 2024 - 13. Feb 2024
Kursleitung: Susi Sennhauser, Yogalehrerin, Medical Yoga, Meditationstrainerin, 078 796 65 68
Kosten: 80 CHF
Kursort: Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Waldbaden – Immunsystem stärken & Waldglück mit nach Hause nehmen Kurs-Nr. 28 A

Beim Waldbaden taucht man mit allen Sinnen in den Wald und die Natur ein. Der Aufenthalt belebt, stärkt und macht Spass. Durch Atem-, Achtsamkeits-, Meditations- und leichte Körperübungen wird die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes aktiviert und für die nächsten Tage konserviert. Waldbaden ist auch eine präventive Methode der Stressbewältigung. Wir werden in einen Wald bei Nussbaumen / Bülach gehen. (Anfahrt per Privatauto gemeinsam oder individuell)

Kurszeiten: Samstag, 9.00 – 12.00 Uhr, 20. Apr 2024
Kursleitung: Martina Lautner, Shinrin Yoku, Gesundheitstrainierin, Tel 044 536 04 01
Kosten: 55 CHF
Kursort: Wald bei Nussbaumen / Bülach

Waldbaden – Immunsystem stärken & Waldglück mit nach Hause nehmen Kurs-Nr. 28 B

Beim Waldbaden taucht man mit allen Sinnen in den Wald und die Natur ein. Der Aufenthalt belebt, stärkt und macht Spass. Durch Atem-, Achtsamkeits-, Meditations- und leichte Körperübungen wird die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes aktiviert und für die nächsten Tage konserviert. Waldbaden ist auch eine präventive Methode der Stressbewältigung. Wir werden in einen Wald bei Nussbaumen / Bülach gehen. (Anfahrt per Privatauto gemeinsam oder individuell)

Kurszeiten: Sonnstag, 9.30 – 12.30 Uhr, 21. Apr 2024
Kursleitung: Martina Lautner, Shinrin Yoku, Gesundheitstrainierin, Tel 044 536 04 01
Kosten: 55 CHF
Kursort: Wald bei Nussbaumen / Bülach

Kinesio-Tape selber anwenden – wie es richtig geht Kurs-Nr. 30 A

Nicht nur für Spitzensportler, sondern auch ausserhalb des Leistungssportes ist das Kinesio-Tape hilfreich. Mit Kinesio-Taping werden Muskelfunktionen verbessert, Zirkulationseinschränkungen entfernt, Schmerzen gelindert und Gelenkfunktionen unterstützt. Dank wasserresistenten und atmungsaktiven Eigenschaften ermöglicht das Kinesio-Tape eine hohe Tragdauer und Komfort. Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie das Tape bei sich oder ihrem Partner anwenden können. Der Kurs ist praxisnah und Sie werden vor Ort mit dem Material arbeiten (Materialkosten ca. CHF 20.-)

Kurszeiten: Mittwoch, 18.00 – 21.00 Uhr, 20. Mrz 2024
Kursleitung: Roger Bührer, Physiotherapeut, Osteopath, 078 889 82 27
Kosten: 55 CHF
Kursort: Rümlang, altes Schulhaus Glattalstrasse

Kinesio-Tape selber anwenden – Vertiefung Kurs-Nr. 30 B

Nicht nur für Spitzensportler, sondern auch ausserhalb des Leistungssportes ist das Kinesio-Tape hilfreich. Mit Kinesio-Taping werden Muskelfunktionen verbessert, Zirkulationseinschränkungen entfernt, Schmerzen gelindert und Gelenkfunktionen unterstützt. Dank wasserresistenten und atmungsaktiven Eigenschaften ermöglicht das Kinesio-Tape eine hohe Tragdauer und Komfort. Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie das Tape bei sich oder ihrem Partner anwenden können. Der Kurs ist praxisnah und Sie werden vor Ort mit dem Material arbeiten. (Materialkosten ca. CHF 20.-)

Kurszeiten: Samstag, 9.00 – 12.00 Uhr, 25. Mai 2024
Kursleitung: Roger Bührer, Physiotherapeut, Osteopath, 078 889 82 27
Kosten: 55 CHF
Kursort: Rümlang, altes Schulhaus Glattalstrasse

Silberschmuck – mit Art Clay Silber einzigartige Schmuckstücke gestalten Kurs-Nr. 32

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 Veranwortlichkeitsmarke gestempelt, womit die Echtheit Ihres Schmuckstückes bestätigt wird. (Materialkosten ca. CHF 90.- für 2 Schmuckstücke)

Kurszeiten: 9.00 – 16.00, 13. Apr 2024
Kursleitung: Claudia Anliker
Kosten: 126 CHF
Kursort: Oberglatt, Feuerwehrgebäude

Handlettering auf Schiefertafel – zum Erlernen und Repetieren Kurs-Nr. 33

Ein Kurs zum Erlernen und Repetieren. Beim Handlettern werden Buchstaben und Wörter sorgfältig von Hand gezeichnet. Man mischt verschiedene Schriftarten und gestaltet kurze Sätze, Zitate oder Sprüche zu persönlichen Wortbildern. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zum Thema Handlettering und lernen verschiedene Schriftformen kennen. Sie können mit diversen Materialien wie Brush Pen oder Kreidestifte auf unterschiedlichen Malgründen diese schöne Schreibkunst ausprobieren. Sie erhalten eine Schiefertafel und gestalten darauf bereits Ihr erstes Schriftbild.

Die Materialkosten von ca. 48 CHF werden separat im Kurs eingezogen.

Kurszeiten: Donnerstag, 18.00 -21.00 Uhr, 20. Jun 2024
Kursleitung: Sasa Noël, Kunstpädagogin, Grafikdesignerin, Kursleiterin mit eigener Mal- & Zeichenschule in Uster & Hinteregg, www.sasanoel.ch 079 549 79 02
Kosten: 60 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: Donnerstag, 18.30 – 22.00 Uhr, 4. Apr 2024
Kursleitung: Yoko Kinnoshita, sushi-Meisterin, info@sushi-yoko.ch,
Kosten: 125 CHF
Kursort: Oberglatt, Feuerwehrgebäude

Naturkosmetik selber herstellen & alles fürs Haar Kurs-Nr. 40

Du möchtest wissen, was genau in deinem Shampoo steckt und dein Haar besser verstehen? In diesem Kurs erfährst Du Wichtiges über Dein Haar und wie du es optimal Pflegen und unterstützen kannst. Du lernst auch gleich eigene Haarpflegeprodukte selber herzustellen, ganz ohne bedenkliche Zusatzstoffe. Unter Verwendung von ausschliesslich natürlichen biologischen Zutaten erstellen wir 4 verschiedene Haarprodukte: ein festes Shampoo, einen festen Conditioner, eine Anti-Spliss-Crème und ein „Leave-In Spray“. Zudem erfährst du viel Wissenswertes über die Herkunft und Eigenschaften der verwendeten Rohstoffe sowie über die Wirkungen der wichtigsten ätherischen Öle und verwendeten Pflanzen. Ebenfalls beleuchten wir Hintergrundfragen zur Ethik von Kosmetik sowie zur Einstellung zu unserem Körper und der Wahrnehmung unserer Bedürfnisse.

Materialkosten von 45 CHF werden separat im Kurs eingezogen.

Kurszeiten: Samstag, 9.30 - 14.00 Uhr, 23. Mrz 2024
Kursleitung: Sophie Michel, Naturkosmetikerin, 078 731 03 36
Kosten: 82 CHF
Kursort: Oberglatt / Chliriethalle

Besichtigung der Wasserschutzpolizei Zürich Kurs-Nr. 44

Lernen Sie die Wasserschutzpolizei besser kennen! Wir starten im Dienstgebäude am Mythenquai. Dort erfahren Sie, welche umfassenden Aufgaben die Wasserschutzpolizei hat. Der anschliessende Betriebsrundgang gewährt Einblicke in den Kommandoraum, den Tauchraum, die Bootshalle sowie die Garage. Dann geht es mit einem Polizeischiff über den See zum Dienstgebäude Tiefenbrunnen, wo man sich ein Bild über Gewässerschutzmaterial und den Werftbetrieb machen kann. Nach der Besichtigung des Tauchmuseums bringt das Schiff die BesucherInnen wieder zur Wasserschutzpolizei am Mythenquai zurück. Treffpunkt Rümlang Bahnhof 15.45 Uhr / Rückkehr ca. 18.50 Uhr oder später (Treffpunkt individuell direkt am Mythenquai 73 ist nach Absprache möglich)

Bemerkung: Es tut uns leid - dieser Besichtigungstermin ist schon ausgebucht. Sie haben die Möglichkeit sich schon ein Platz für den nächsten Termin zu reservieren -
19. März 2025!

Kurszeiten: Mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr, 17. Apr 2024
Kursleitung: Begleitung von Kurse-RO (079 455 84 19)
Kosten: 30 CHF
Kursort: Exkursion / ab Bahnhof Rümlang

Das neue Erbrecht 2023 – was zu beachten ist Kurs-Nr. 46

Das bisherige Erbrecht wurde den heute vielfältigen Lebensformen nicht mehr gerecht. Das neue Erbrecht stärkt die Verfügungsmöglichkeiten des Erblassers, ist flexibler und trägt damit den neuen Beziehungs- und Familienformen (wie z.B. Patchwork-Familien) besser Rechnung. Hier erfahren Sie auch, wie Sie Ihren letzten Willen verbindlich festhalten und durch klare Verhältnisse Streitigkeiten unter Erben vorbeugen.

Kurszeiten: Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr, 12. Mrz 2024
Kursleitung: Marco Vollenweider, Notarstudium UZH, Mandatsleiter Ehe & Erbrecht
Kosten: 30 CHF
Kursort: Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Wie schneide ich meinem Kind die Haare – lernen Sie vom Profi Kurs-Nr. 47 A

In diesem Kurs erfahren Sie aus erster Hand von einer dipl. Coiffeuse auf was es ankommt, wenn Sie selber Ihrem Kind die Haare schneiden möchten. Es werden an einem Modell verschiedene Schnitttechniken gezeigt. Themen sind: Pflege Gesicht, Haarberatung, Frisier- und Stylingvarianten. Ausserdem werden die Arbeits-Materialien erklärt und können auch bestellt werden. Beachten Sie: es gibt einen Mädchen- und einen Knaben-Kurs. Dieses hier ist der Mädchen-Kurs.

Kurszeiten: Montag, 19.15 – 21.30 Uhr, 27. Mai 2024
Kursleitung: Andrea Gschwind, dipl. Coiffeuse, 079 458 44 05
Kosten: 45 CHF
Kursort: Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Wie schneide ich meinem Kind die Haare – lernen Sie vom Profi Kurs-Nr. 47 B

In diesem Kurs erfahren Sie aus erster Hand von einer dipl. Coiffeuse auf was es ankommt, wenn Sie selber Ihrem Kind die Haare schneiden möchten. Es werden an einem Modell verschiedene Schnitttechniken gezeigt. Themen sind: Pflege Gesicht, Haarberatung, Frisier- und Stylingvarianten. Ausserdem werden die Arbeits-Materialien erklärt und können auch bestellt werden. Beachten Sie: es gibt einen Mädchen- und einen Knaben-Kurs. Dieses hier ist der Knaben-Kurs.

Kurszeiten: Donnerstag, 19.15 – 21.30 Uhr, 13. Jun 2024
Kursleitung: Andrea Gschwind, dipl. Coiffeuse, 079 458 44 05
Kosten: 45 CHF
Kursort: Rümlang, 90i Begegnungszentrum

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