

Kursprogramm

2024/2



Stiftung Bildung Rümliang-Oberglatt

* = In diesen
aktuellen Semester-Kursen
ist 1 x Schnuppern, wie auch der
Einstieg während des Kurses möglich.
Die Kurskosten werden
dementsprechend
angepasst.

** =
Ausfall während der Schulferien
vom 5. Oktober bis 20. Oktober 2024.

Semesterkurse

Rückengymnastik – anregend, ausgleichend und entspannend

*** Kurs-Nr. 1**

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.

Kurszeiten 16 x Montag, 10.00 – 10.50 Uhr, 19. August bis 16. Dezember 2024**
Kursleiterin Devi Govalam, Dipl. Bewegungspädagogin, therapeutische Masseurin, 079 406 85 57
Kosten CHF 210.- / Semester
Kursort Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

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

*** Kurs-Nr. 2**

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.

Kurszeiten 16 x Dienstag, 9.00 – 9.50 Uhr, 20. August bis 17. Dezember 2024**
Kursleiterin Désirée Müller, Bewegungspädagogin BGB, www.bewegung-shiatsu.ch
Kosten CHF 210.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Rückenfit – alles für einen gesunden Rücken

*** Kurs-Nr. 3**

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 Herz-Kreislauf-System angeregt. Danach schenken wir dem tragenden Element Rücken die Aufmerksamkeit. Schwerpunkte: Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Mobilisation, Kreislaufanregung, Koordination, Kräftigungsübungen für eine starke Mitte, Dehnen und Entspannung.

Kurszeiten 15x Mittwoch, 8.40 – 9.30 Uhr, 21. August bis 11. Dezember 2024**
Kursleiterin Gaby Lardon, Dipl. Wellnesstrainerin, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten CHF 196.- / Semesterkurs
Kursort Oberglatt / Chliriethalle

Gezielte Rückengymnastik – ausgleichend und alltagsbezogen – nur für Männer

*** Kurs-Nr. 4**

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

Kurszeiten 16 x Donnerstag, 20.00 – 20.50 Uhr, 22. August bis 19. Dezember 2024**
Kursleiterin Corinne Lee-Wenger, Dipl. Gymnastiklehrerin, 079 519 24 50
Kosten CHF 210.– / Semesterkurs
Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Gezielte Rückengymnastik – gutes Körperbewusstsein für den Alltag

*** Kurs-Nr. 5**

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.

Kurszeiten 16 x Montag, 18.00 – 18.50 Uhr, 19. August bis 16. Dezember 2024**
Kursleiterin Gaby Lardon, Dipl. Wellnesstrainerin, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten CHF 210.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Senioren-Gymnastik plus – Fit von Kopf bis Fuss bis in hohe Alter

*** Kurs-Nr. 6**

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

Kurszeiten 16 x Donnerstag, 15.30 – 16.20 Uhr (neue Zeit), 22. August bis 19. Dezember 2024**
Kursleiterin Gabriela Rogger, Dipl. Bewegungspädagogin BGB Level III, Rückentrainerin BGB, Dipl. APM-Therapeutin, 079 541 31 22
Kosten CHF 210.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum (neuer Raum)

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

*** Kurs-Nr. 7**

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.

Kurszeiten 14 x Montag, 9.50 - 10.50 Uhr, 19. August bis 16. Dezember (Ausfall 26.8./30.9./14.10./11.11.2024)
Kursleiterin Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten CHF 220.- / Semesterkurs
Kursort Oberglatt / Chliriethalle

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

*** Kurs-Nr. 8**

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.

Kurszeiten 14 x Montag, 19.00 – 20.00 Uhr, 19. August bis 9. Dezember (Ausfall 26.8./30.9./14.10.2024)
Kursleiterin Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten CHF 220.- / Semester
Kursort Oberglatt / Chliriethalle

Pilates – Training für eine bewusste Haltung und für eine gestärkte Körpermitte

*** Kurs-Nr. 9**

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

Kurszeiten 15 x Dienstag, 19.30 – 20.20 Uhr, 20. August bis 10. Dezember 2024**
Kursleiterin Claudia Wehrli, Fitnessinstructorin, Pilates und Toning Kursleiterin, 076 423 54 37
Kosten CHF 196.- / Semesterkurs
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

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

Kurszeiten 15 x Mittwoch, 12.10 – 13.00 Uhr, 21. August bis 11. Dezember 2024**
Kursleiterin Claudia Wehrli, Fitnessinstructorin, Pilates und Toning Kursleiterin, 076 423 54 37
Kosten CHF 196.- / Semesterkurs
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 das Training Körper und Geist in Einklang bringt. Durch die Verbindung der einzelnen Pilatesübungen entsteht ein Fluss (Flow), der äusserlich sichtbar und innerlich spürbar ist.

Kurszeiten 16 x Montag, 19.00 – 19.50 Uhr, 19. August bis 16. Dezember 2024**
Kursleiterin Gaby Lardon, Dipl. Wellnesstrainerin, Pilatestrainerin SVKT, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten CHF 210.- / Semesterkurs
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 Basicübungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert aneinandergereiht, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt. Durch die Verbindung der einzelnen Pilatesübungen entsteht ein Fluss (Flow), der äusserlich sichtbar und innerlich spürbar ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Kurszeiten 15 x Donnerstag, 18.40 – 19.30 Uhr, 22. August bis 12. Dezember 2024**
Kursleiterin: Gaby Lardon, Dipl. Wellnesstrainerin, Pilatestrainerin SVKT, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten CHF 196.- / Semesterkurs
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.

Kurszeiten 15 x Dienstag, 19.00 – 20.15 Uhr, 20. August bis 10. Dezember 2024**

Kursleiterin: Sarah Degiacomi, Yoga- und Meditationskursleiterin, 079 233 44 30

Kosten CHF 294.-

Kursort Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Abend-Yoga – den Tag ausklingen lassen

*** Kurs-Nr. 14**

In diesem Kurs kann man sich vom Alltag entspannen, Angestautes loslassen und Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringen. Wir praktizieren sanfte und doch tiefgehende Asanas (Körperhaltung), die den Gelenken und Muskeln guttun und sie stärken. 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.

Kurszeiten 15 x Mittwoch, 18.45 – 20.00 Uhr, 21. August bis 11. Dezember 2024**

Kursleiterin Susi Sennhauser, Yogalehrerin, Medical Yoga, Meditationstrainerin, 078 796 65 68

Kosten CHF 294.-

Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

BauchBeinePo – Perfekter Kurs-Mix für Neue wie auch für Erfahrene

*** Kurs-Nr. 15**

Trainiert wird, 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 15 x Dienstag, 18.30 – 19.20 Uhr, 20. August bis 10. Dezember 2024**

Kursleiterin Claudia Wehrli, Fitnessinstructorin, Pilates und Toning Kursleiterin, 076 423 54 37

Kosten CHF 196.-

Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Bodytoning – Kräftigungstraining verschiedener Muskelgruppen

*** Kurs-Nr. 16**

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

Kurszeiten 15 x Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr, 21. August bis 11. Dezember 2024**
Kursleiterin Giselle Bader, Sportlehrerin, Fitness-Instruktorin Bodytoning, 076 260 20 08
Kosten CHF 196.-
Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

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 leichterem Atmung, sowie Entspannung im Alltag.

Kurszeiten 4 x Montag, 8.30 – 9.30 Uhr, 2. September bis 23. September 2024
Kursleiterin Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten CHF 64.-
Kursort Oberglatt / Chliriethalle

Qi Gong - Basiskurs

Kurs-Nr. 17 B

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 leichterem Atmung, sowie Entspannung im Alltag.

Kurszeiten 8 x Montag, 8.30 – 9.30 Uhr, 21. Oktober bis 16. Dezember 2024 (Ausfall 11.11.24)
Kursleiterin Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten CHF 126.-
Kursort Oberglatt / Chliriethalle

Hektischer Alltag, zu langes Sitzen im Büro und einseitige Bewegung führen oft zu Verspannungen und Unwohlsein. In diesem Kurs wirken wir muskulären Dysbalancen, Verspannungen und Verkürzungen entgegen. Mit einem ganzheitlichen Aufwärmen wird gestartet, um danach die Muskeln und Muskelgruppen zu dehnen. Dabei bleibt man eine gewisse Zeit in derselben Position, atmet tief und spürt, wie die Strukturen weicher und gelöster werden. Entspannung kann eintreten, Körper und Geist sind im Einklang. Regelmässiges Stretching-Training hilft auch stressbedingte Anspannung mental und körperlich besser abzubauen. Kurz gesagt der Körper wird beweglicher, entspannter und führt zu mehr Wohlbefinden. Zum Schluss der Lektion legen wir uns hin, spüren nach und gönnen uns ein paar Minuten Ruhe.

Kurszeiten 16 x Mittwoch, 12.10 – 13.00 Uhr, 21. August bis 18. Dezember 2024**
Kursleiterin Gabriela Rogger, Dipl. Bewegungspädagogin BGB Level III, Rückentrainerin BGB, Dipl. APM-Therapeutin, 079 541 31 22
Kosten CHF 210.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

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-Meditation. Hilfreich sind auch die Tipps für hindernisfreies Meditieren. Nach diesem Einführungskurs hat man gute Basiskenntnisse für die Meditationspraxis zu Hause oder für einen weiterführenden Kurs.

Kurszeiten 4 x Dienstag, 18.45 – 20.00 Uhr, 5. November bis 26. November 2024
Kursleiterin Susi Sennhauser, Yogalehrerin, Medical Yoga, Meditationstrainerin, 078 796 65 68
Kosten CHF 80.-
Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Kurzkurse

Hunde im Alltag – Stressfreie Begegnungen mit dem Umfeld

Kurs-Nr. 27

Erfahren Sie Wissenswertes aus der Hundewelt. Sie freuen sich über die gemeinsame Zeit mit Ihrem Hund und möchten die Natur gemeinsam mit Ihrem Vierbeiner geniessen. Kaum zur Haustüre heraus, treffen Sie auf die erste Herausforderung. Ob ein Artgenosse, Katzen oder eilende Mitmenschen die Ihnen kaum Platz machen. Hier heisst es Führung übernehmen. Das beginnt bereits in dem Moment, in dem Sie sich parat machen für den Spaziergang. Dann wünscht man sich, den Kopf im Freien etwas lüften zu können, was in der Realität nur bei Regen oder zu Randzeiten möglich ist, weil dann kaum jemand anderer draussen ist. Erweitern Sie in diesem Kurs ihr kynologisches KnowHow. Lernen Sie von einer Fachperson, wie Sie Ihren Job als Hundeführende(r) verantwortungsbewusst und einfach umsetzen können. Wir werden verschiedene Alltagssituationen anschauen und die beste und entspannteste Lösungsstrategie erarbeiten. Ein bisschen Hundeknigge und Sie können Ihre Erlebnisse kontrollieren. So können konfliktfreie, entspannte Spaziergänge bald zu Ihrem Alltag werden. Achtung: Dieser Kurs findet ohne Hunde statt. (ein Praxiskurs kann ev. später angeboten werden)

Kurszeit 1 x Mittwoch, 18.00 – 20.00 Uhr, 11. Sept 2024
Kursleiterin Katharina Brunelli, 044 536 04 01
Kurskosten CHF 36.-
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Entspannt in die Weihnachtszeit – erfahren Sie, wie es dieses Jahr anders sein kann

Kurs-Nr. 29

Lassen Sie diese Weihnachten ihren Parasympathikus ans Ruder. Erholung und Entspannung ist essenziell für unsere Gesundheit. Die beiden Gegenspieler unseres vegetativen Nervensystems (Sympathikus - Parasympathikus) brauchen eine ausgeglichene Situation, damit wir uns an den schönen Dingen des Lebens auch wirklich erfreuen können. In unserer aktuellen Zeit ist Stress bei vielen leider ein stetiger Begleiter. Alles unter einen Hut zu bringen, bringt manchen an die Grenzen seiner Möglichkeiten. Dabei ist es doch die Jahreszeit der Stille, Ruhe und Regeneration. Finden Sie in diesem Kurs heraus, wie Sie die Festtage entspannter angehen können. Erfahren Sie, wie Sie zu mehr Ruhe und Entspannung kommen. Terminmanagement, eine Portion Selbstwert und das passende Entspannungstool kann Sie diese Weihnachten auf Händen tragen.

Kurszeit 1 x Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr, 13. November 2024
Kursleiterin Katharina Brunelli, Trainerin für Mental- und Autogenes Training/ Hypnosetherapeutin / Erwachsenenbildnerin mit eidg. Fachausweis, 044 536 04 01
Kurskosten CHF 45.-
Kursort Rümlang, altes Schulhaus Worbiger, Glattalstrasse

Wir erarbeiten eine filigrane Kugel aus Aluminiumdraht von ca. 25 cm Durchmesser. Mittels Draht-Kreisen wird ein Kugelgerüst erstellt und darin eine hochwertige Lichterkette mit 90 Lämpchen mit Stecker eingearbeitet. Am Schluss wird mit Silber-Aludraht alles eingepackt und verziert. Mit dem warmweissen Licht entsteht ein toller Effekt. Diese Lichtkugel wird Ihnen als stimmungsvolle Deko das ganze Jahr über viel Freude bereiten. (Die Hände werden relativ stark beansprucht, daher sollte kein gesundheitliches Problem vorliegen.)

Kurszeit 1 x Samstag, 10.30 – 14.00 Uhr, 23. November 2024
Kursleiterin Sonja Saluz, 076 450 95 61
Kosten CHF 63.- / plus CHF 50.- Materialkosten
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Silberschmuck – mit Art Clay Silber einzigartige Schmuckstücke gestalten

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.

Kurszeit 1 x Samstag, 9.00 – 16.00 Uhr, 19. Oktober 2024
Kursleiterin Claudia Anliker, 079 739 58 41
Kosten CHF 126.- / plus ca. CHF 90.- Materialkosten für 2 - 3 Schmuckstücke
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Handlettering auf Schiefer-Tafel – Kurs zum Erlernen & 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.

Kurszeit 1 x Donnerstag, 18.00 – 21.00 Uhr, 7. November 2024
Kursleiterin Sasa Noël, Kunstpädagogin, Grafikdesignerin, Kursleiterin mit eigener Mal- & Zeichenschule in Uster & Hinteregg, / www.sasanoel.ch, 079 549 79 02
Kosten CHF 60.- / plus Dossier- & Materialkosten ca. CHF 48.-
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum

In vielen Kulturkreisen wird seit jeher Gemüse und Obst fermentiert. Fermentiertes Gemüse enthält viele Vitamine, Milchsäure sowie probiotische Mikroorganismen und überrascht mit spannenden Aromen. In diesem Workshop lernen Sie, wie durch Fermentation Kohl zu milchsaurem Gemüse im Glas wird und wie Sauerkraut und Curtido entstehen. Wir probieren verschiedene Gewürzmischungen für weihnachtliches, goldenes und scharfes Sauerkraut.

Kurszeit 1 x Freitag, 18.00 – 22.00 Uhr, 1. November 2024
Kursleiterin Melanie Paschke, Ökologin, Gründerin der Einmachbibliothek, 078 775 96 29
Kosten CHF 72.- / plus ca. CHF 15.- bis 20.- Materialkosten
Kursort Oberglatt, Chliriethalle

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.

Kurszeiten 1 x Samstag, 9.30–14.00 Uhr, 26. Oktober 2024
Kursleiterin Sophie Michel, Fachfrau Naturkosmetik, Kursleiterin Dynamo, 078 731 03 36
Kosten CHF 80.- / plus Materialkosten ca. CHF 45.-
Kursort Oberglatt, Chliriethalle

Naturkosmetik selber herstellen – für Dich oder für Geschenke**Kurs-Nr. 41**

Möchtest du deine Haut durch den Winter pflegen und dabei genau wissen, was in Deinen Kosmetikprodukten steckt? Oder bist du auf der Suche nach kreativen praktischen Verwöhn-Geschenken? Lerne die wichtigsten Basics für die Herstellung von Naturkosmetik-Produkten. Wir stellen die „Must-Haves“ für den Winter aus natürlichen Bio-Materialien selbst her: 2 Lippenbalsam (2 Stück), eine fluffige Körperbutter, Ringelblume-Handcrème, und ein Body-Peeling. Alle hergestellten Produkte eignen sich auch perfekt als X-Mas Geschenke oder als Inspiration, wenn du deine Liebsten mit selbstgemachten Produkten überraschen möchtest. Zudem erfährst du Wissenswertes über die Herkunft und Eigenschaften der verwendeten Rohstoffe, sowie über die Wirkung der verwendeten Pflanzen. Wir beleuchten auch Hintergrundfragen wie Ethik von Kosmetik, Einstellung zu unserem Körper und Wahrnehmung der Bedürfnisse.

Kurszeiten 1 x Samstag, 9.30–14.00 Uhr 30. November 2024
Kursleiterin Sophie Michel, Kursleiterin Dynamo, 078 731 03 36
Kosten CHF 80.- / plus Materialkosten ca. CH 45.- (oder doppelte Menge ca. CHF 90.-)
Kursort Oberglatt, Chliriethalle

Die Erd- und Schotter-Aufbereitungs-Anlage der Firma Eberhard gibt es nun mehr seit über 30 Jahren in Rümlang. Aber wissen Sie eigentlich, wie genau dort Boden recycelt wird?

Der Betriebsleiter zeigt uns, wie jährlich ca. 200'000 Tonnen Aushub behandelt werden, um daraus wertvolle Stoffe wie Sand und Kies wieder zurückzugewinnen. Wir erfahren wie auch aus stark belasteten Bodenmaterialien Schadstoffe ausgeschleust werden können und was für eine wichtige Rolle der Bahnanschluss im ganzen Betrieb spielt. Das wird sicherlich ein spannender Nachmittag.

Kurszeit 1 x Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr, 14. November 2024
Begleitung Christine Ulrich, 079 455 84 19
Kosten CHF 30.-
Kursort Rümlang, Wibachstrasse 11, über allfälligen Treffpunkt wird später informiert.
(Kinder ab 8 J. dürfen in Begleitung eines Erwachsenen mitkommen.)

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.

Kurszeit 1 x Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr, 1. Oktober 2024
Kursleiter Marco Vollenweider, Mandatsleiter Ehe & Erbrecht, Sachenrecht, Immobilien,
Büro Zumstein Niederhasli, Notarstudium UZH
Kosten CHF 30.-
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Adventskranz binden**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 und 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.

Kurszeit 1 x Mittwoch, 19.00 – 21.30 Uhr, 27. November 2024
Kursleiterin Katharina Brunelli, Floristin EFZ; Erwachsenenbildnerin 044 536 04 01
Kurskosten CHF 45.- / plus Materialkosten ca. CHF 25.-
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrumd



Suchst du einen Kurs?
oder hast du ein Talent zum Weitergeben?
melde Dich: kursidee@kurse-ro.ch
Kursleiter / in gesucht....

Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedingungen

Unsere Kurse finden in Rümlang oder in Oberglatt statt. Das Kurssemester dauert von **August bis Dezember 2024**. Die fortlaufenden Kurse werden wöchentlich angeboten. Während der **Schulferien** vom 5. Oktober bis 20. Oktober 2024, 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:

Versäumte Lektionen können nur bei Vorlage eines Arzzeugnisses 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 benützen Sie die öffentlichen Parkplätze.

Organisation

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

Versicherung

Eine Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.

www.kurse-ro.ch



Anmeldetalon für Erwachsenenkurse 2024 / 2. Semester

Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sie haben die «Allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen» zur Kenntnis genommen und sind damit einverstanden.

Name & Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon _____ E-Mail _____

Kursnummer: _____ Kursbezeichnung: _____

Kurs-Datum: _____ Kurszeiten: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

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