

Kursprogramm

2026/2



Stiftung Bildung Rümlang–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 den Schulferien:
Herbstferien 03. bis 18. Oktober 2026
und allgemeine Feiertage

Semesterkurse

Sanfte Rückengymnastik – Bewegung für mehr Wohlbefinden

*** Kurs-Nr. 1**

Für ein besseres Wohlbefinden im Alltag stehen in diesem Kurs die sanfte Mobilisierung und Kräftigung des Rückens im Mittelpunkt. Mit ruhigen, achtsamen Bewegungen werden Verspannungen gelöst, die Muskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet. Mit den Themen wie Kraft, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Mobilisation schulen wir den Körper auf individuelle Weise. Entspannungs- und Atemübungen runden die Lektion jeweils ab. Das Bewusstsein für den eigenen Körper wird gestärkt und die Haltung wird verbessert ganz ohne Leistungsdruck.

Kurszeiten 16 x Montag, 9.00 – 9.50 Uhr, 17. August bis 14. Dezember 2026
Kursleiterin Devi Govalam, Dipl. Bewegungspädagogin, therapeutische Masseurin, 079 406 85 57
Kosten CHF 216.- / Semesterkurs **
Kursort Rümlang/altes Schulhaus Glattalstrasse 181

Rückengymnastik – Rücken stärken, Beweglichkeit fördern, Haltung verbessern

*** Kurs-Nr. 2**

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

Kurszeiten 16 x Montag, 10.00 - 10.50 Uhr, 17. August bis 14. Dezember 2026**
Kursleiterin Devi Govalam, Dipl. Bewegungspädagogin, therapeutische Masseurin, 079 406 85 57
Kosten CHF 216.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse 181

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

*** Kurs-Nr. 3**

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.

Kurszeiten 16 x Dienstag, 9.00 – 9.50 Uhr, 18. August bis 15. Dezember 2026**
Kursleiterin Désirée Müller, Bewegungspädagogin BGB, Yoga-Lehrerin, Therapeutin 079 759 35 43
Kosten CHF 216.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse 181

Rückenfit – alles für einen gesunden Rücken

*** Kurs-Nr. 4**

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	15 x Mittwoch, 8.40 – 9.30 Uhr, 19. August bis 09. Dezember 2026 **
Kursleiterin	Gaby Lardon, Dipl. Wellnesstrainerin, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten	CHF 203.- / Semesterkurs
Kursort	Oberglatt / Chliriethalle

Gezielte Rückengymnastik – ausgleichend und alltagsbezogen – nur für Männer

*** Kurs-Nr. 5**

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, 20. August bis 17. Dezember 2026**
Kursleiterin	Corinne Lee-Wenger, Dipl. Gymnastiklehrerin, 079 519 24 50
Kosten	CHF 216.- / Semesterkurs
Kursort	Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

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

*** Kurs-Nr. 6**

Dieses Bewegungsangebot unterstützt Sie, 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. Die Lektionen finden im Stehen und Sitzen statt, keine Bodenübungen.

Kurszeiten	16 x Freitag, 14.00 – 14.50 Uhr, 21. August bis 18. Dezember 2026**
Kursleiterin	Gabriela Rogger, Dipl. Bewegungspädagogin BGB, Rückentrainerin BGB, Dipl. APM-Therapeutin, 079 541 31 22
Kosten	CHF 216.- / Semesterkurs
Kursort	Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

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	10 x Montag, 9.30 - 10.30 Uhr, 28. September bis 14. Dezember ** (zusätzlicher Ausfall am 5.10. + 19.10.)
Kursleiterin	Karin Fischli, Feldenkrais Bewegungspädagogin, 079 238 20 05
Kosten	CHF 162.- / Semesterkurs
Kursort	Oberglatt / Chliriethalle

Pilates – Bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte

***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	16 x Dienstag, 19.30 – 20.20 Uhr, 18. August bis 15. Dezember 2026 **
Kursleiterin	Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin, Pilates und Toning Kursleiterin, 076 423 54 37
Kosten	CHF 216.- / Semesterkurs
Kursort	Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Monday Fit – Aktiv und stark in die Woche

*** Kurs-Nr. 10**

Starte kraftvoll und ausgeglichen in die neue Woche. Wichtig ist es, neben der körperlichen Fitness der Bezug zu unserem Körper zu erhalten. Im Einbezug des ganzen Körpers werden Entspannung und Koordination geübt und die Muskulatur gestärkt. Damit steigert sich das Wohlbefinden und die Haltung wird verbessert. Verschiedene Elemente aus dem Pilates, der Spiraldynamik oder dem Yoga werden kombiniert und versprechen ein abwechslungsreiches Programm mit einer vielseitigen Wirkung für mehr Energie, Stabilität und Wohlbefinden im Alltag.

Kurszeiten	16 x Montag, 18.00 – 18.50 Uhr, 17. August bis 14. Dezember 2026**
Kursleiterin	Devi Govalam, Dipl. Bewegungspädagogin, therapeutische Masseurin, 079 406 85 57
Kosten	CHF 216.- / Semesterkurs
Kursort	Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Monday Fit – Aktiv und stark in die Woche*** Kurs-Nr. 11**

Starte kraftvoll und ausgeglichen in die neue Woche. Wichtig ist es, neben der körperlichen Fitness der Bezug zu unserem Körper zu erhalten. Im Einbezug des ganzen Körpers werden Entspannung, und Koordination geübt und die Muskulatur gestärkt. Damit steigert sich das Wohlbefinden und die Haltung wird verbessert. Verschiedene Elemente aus dem Pilates, der Spiraldynamik oder dem Yoga werden kombiniert und versprechen ein abwechslungsreiches Programm mit einer vielseitigen Wirkung für mehr Energie, Stabilität und Wohlbefinden im Alltag.

Kurszeiten 16 x Montag, 19.00 – 19.50 Uhr, 17. August bis 14. Dezember 2026 **
Kursleiterin Devi Govalam, Dipl. Bewegungspädagogin, therapeutische Masseurin, 079 406 85 57
Kosten CHF 216.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Flow Pilates – 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 Übungen 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, 20. August bis 10. Dezember 2026 **
Kursleiterin: Gaby Lardon, Dipl. Wellnesstrainerin, Pilatestrainerin SVKT, 079 315 55 70
Kosten CHF 216.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Sanftes Pilates - für ein gutes Wohlbefinden**NEUER KURS * Kurs-Nr. 13A/B**

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.

Kurszeiten Kurs A: 16 x Mittwoch, 17.00 – 17.50 Uhr, 19. August bis 16. Dezember 2026 **
Kurszeiten Kurs B: 16 x Mittwoch, 18.00 – 18.50 Uhr, 19. August bis 16. Dezember 2026 **
Kursleiterin Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin, Pilates und Toning Kursleiterin, 076 423 54 37
Kosten CHF 216.- / Semesterkurs

Kursort Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse 181

Pilates – Bewusstes Körpertraining für eine gestärkte Mitte

*** Kurs-Nr. 14**

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 16 x Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr, 19. August bis 16. Dezember 2026 **
Kursleiterin Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin, Pilates und Toning Kursleiterin, 076 423 54 37
Kosten CHF 216.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse 181

Sanftes Abend-Yoga – den Tag ausklingen lassen

*** Kurs-Nr. 15**

In diesem Kurs kann man sich vom Alltag entspannen, Angestautes loslassen und Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht bringen. Wir praktizieren ein fließendes und langsames Yoga, welches den Gelenken und Muskeln guttut und sie stärkt. Blockaden können dadurch gelöst und die Energie wieder freigesetzt werden. Achtsamkeitsmeditation und beruhigende Atemübungen runden die Yogalektion ab. Für diesen Kurs sollte eine Grundfitness vorhanden sein.

Kurszeiten 14 x Mittwoch, 18.45 – 20.00 Uhr, 19. August bis 16. Dezember 2026 ** (+ Ausfall 16+23.9.26)
Kursleiterin Susi Sennhauser, Yogalehrerin, Medical Yoga, Meditationstrainerin, 078 796 65 68
Kosten CHF 284.- / Semesterkurs
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Vinyasa Yoga – finde Balance und Energie

*** Kurs-Nr. 16**

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 richten. 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.

Kurszeiten 16 x Donnerstag, 19.00 – 20.15 Uhr, 20. August bis 10. Dezember 2026 **
Kursleiterin Sabine Langer, Yoga Teacher Ausbildung, 078 674 30 09
Kosten CHF 324.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse 181

BauchBeinePo

*** Kurs-Nr. 18**

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 16 x Dienstag, 18.30 – 19.20 Uhr, 18. August bis 15. Dezember 2026 **
Kursleiterin Claudia Azevedo, Fitnessinstructorin, Pilates und Toning Kursleiterin, 076 423 54 37
Kosten CHF 216.- / Semesterkurs
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, 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 16 x Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr, 19. August bis 16. Dezember 2026 **
Kursleiterin Giselle Bader, Sportlehrerin, Fitness-Instructorin Bodytoning, 076 260 20 08
Kosten CHF 216.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Powerfit – das Rundum-Training

*** Kurs-Nr. 20**

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

Kurszeiten 15 x Freitag, 19.00 – 19.50 Uhr, 21. August bis 11. Dezember 2026 **
Kursleiterin Veronika Kotsakidis, Aerobic-, TRX und les Mills Core-Trainerin
Kosten CHF 203.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Kurzkurse

Mondyoga und individuellen Raumspray mit ätherischen Ölen mischen

Kurs-Nr. 25

Nach einer theoretischen Einführung in die Aromadüfte nach Kopf-, Herz- und Basisnote und deren Wirkungen, wirst du auch die unterschiedlichen Qualitäten und Wirkungen einer Auswahl von Ölen kennenlernen und erfahren, wie sie im Alltag sonst noch einsetzbar sind.

Dann mischen wir einen Raumspray nach deiner Wahl, den du nach Hause nehmen kannst.

Im zweiten Teil praktizieren wir Yoga, angepasst an die jeweilige Mondphase.

Den individuell zusammengestellten Aromaspray integrieren wir in die Praxis.

Kurszeit	1 x Freitag, 18.00–20.00 Uhr am 13. November 2026
Kursleiterin	Susi Sennhauser, Yogalehrerin, Medical Yoga, Meditationstrainerin, 078 796 65 68
Kosten	CHF 38.- / plus Materialkosten CHF 8.-
Kursort	Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse 181

Einführung in die Welt der ätherischen Öle

Kurs-Nr. 26

In diesem Workshop erfährst du die Unterschiede von Kopf-, Herz- und Basisnoten und wirst verschiedene Öle dazu kennenlernen und wirst nach einer theoretischen Einführung in die Welt der Aromaöle eintauchen können. Es werden die unterschiedlichen Qualitäten und Wirkungen einer Auswahl von Ölen erklärt und auch wie Aromaöle im Alltag sonst noch einsetzbar sind.

Dann können sich die Teilnehmenden ein individuelles Körperöl mischen und es danach nach Hause nehmen. Eine angeleitete Hand- oder Fussmassage am eigenen Körper mit dem selbstgemischten Öl rundet den Kursabend ab.

Kurszeit	1 x Dienstag, 18.30–20.00 Uhr am 2. Februar 2027
Kursleiterin	Susi Sennhauser, Yogalehrerin, Medical Yoga, Meditationstrainerin, 078 796 65 68
Kosten	CHF 29.- / plus Materialkosten CHF 10.-
Kursort	Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse 181

Dieser Kurs lädt dazu ein, Entspannung nicht nur zu erfahren, sondern sie als lebendige Praxis ins eigene Leben mitzunehmen. Sie nehmen eine Fähigkeit mit nach Hause, die Ihnen jederzeit zur Verfügung steht und die bewusste Nutzung von Entspannung als Ressourcen für mehr Klarheit, Gelassenheit und innere Stärke fördert. Wer Lust hat, die eigene Unabhängigkeit mit langjährig bewährtem Wissen und modernen Erkenntnissen zu stärken und praktische Wege zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit kennen zu lernen, ist hier genau richtig. Bekanntes wird mit Neuem ergänzt. Dabei entsteht ein natürlicher Bewusstseinszustand, in dem die Kraft der Vorstellung genutzt wird, um innere Ruhe erlebbar zu machen und die eigene Lebensqualität selbstbestimmt und positiv zu beeinflussen. Was Sie erwartet:

- Praktische Techniken, um selbständig einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen
- Hintergrundwissen, das Sicherheit und Vertrauen in der Anwendung vermittelt
- Wege, innere Botschaften so zu formulieren, dass sie persönliche Entwicklung unterstützen
- Übungen, die Erholung, Freiheit und Unabhängigkeit im Denken und Handeln fördern

Kurszeiten 3 x Dienstag, 18.30 –21.00 Uhr zweiwöchentlich am 1. / 15. & 29. September 2026
Kursleiterin Katharina Brunelli, Trainerin für Mental- und Autogenes Training/ Hypnosetherapeutin und Erwachsenenbildnerin mit eidg. Fachausweis, 079 218 87 38
Kurskosten CHF 160.-
Kursort Rümlang, altes Schulhaus Glattalstrasse 181

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 Anwendende wissen müssen. 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.

Kurszeiten 3 x Mittwoch, 18.30 –21.00 Uhr am 27. Januar, 3. & 10. Februar 2027
Kursleiterin Katharina Brunelli, Trainerin für Mental- und Autogenes Training/ Hypnosetherapeutin und Erwachsenenbildnerin mit eidg. Fachausweis, 079 218 87 38
Kurskosten CHF 160.-
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum, Spielgruppenraum

Filigrane Silberringe löten – aus Silberdraht und Edelsteinen

Kurs-Nr. 32

Du wolltest schon immer eigenen Schmuck herstellen? In diesem Einsteigerkurs lernst du die Grundlagen des Silberschmiedens und gestaltest deine ersten filigranen Ringe aus echtem Silberdraht. Schritt für Schritt zeige ich dir, wie du den Draht formst, verzierst, verlötest und in die gewünschte Ringform bringst – ganz ohne Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre kannst du kreativ arbeiten und ausprobieren. Wenn du möchtest, hast du zusätzlich die Möglichkeit, eine einfache Fassung anzubringen und einen Edelstein einzuarbeiten. So entsteht ein ganz persönlicher Ring – dein eigenes Unikat. Am Ende des Kurses nimmst du mindestens drei selbst gefertigte Ringe mit nach Hause.

Kurszeit 1 x Samstag, 9.00 – 16.00 Uhr am 24. Oktober 2026
Kursleiterin Claudia Anliker, 079 739 58 41
Kosten CHF 126.- / plus ca. CHF 80.- Materialkosten für 3 Ringe
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Herbstkranz auf Holztablett – eine wandelbare Deko

Kurs-Nr. 33

Wir gestalten ein natürliches Herbstarrangement auf einem Holztablett. Im Mittelpunkt steht ein Zierkürbis, umrahmt von einem Kränzchen aus Mühlenbeckia. Dieses wird mit Hortensienblüten und ausgewählten Naturmaterialien dekoriert, die ihre Schönheit auch beim Trocknen bewahren. Wir erarbeiten eine lockere, harmonische Mischung aus Beeren, Samenständen, Fruchtkapseln, Gräsern, Zweigen und weiteren herbstlichen Schätzen. Der Kürbis liegt lose im Holztablett und kann nach der Herbstzeit ganz einfach herausgenommen werden. So kann sich das Kränzchen immer wieder anpassen. Mit einigen feinen goldenen Akzenten, einem schlichten Glas und einer Kerze entsteht daraus eine stimmungsvolle Adventsdekoration. Für Anfängerinnen und Anfänger ebenso wie für kreative Menschen mit Erfahrung.

Kurszeit 1 x Samstag, 13.00 – 16.00 Uhr am 3. Oktober 2026
Kursleiterin Arianna Brullo, Floristin, 076 445 00 04
Kosten CHF 55.- / plus ca. CHF 45-50.- Materialkosten
Kursort Rümlang, Werkraum Worbiger

Sushi rollen – Kurs für Anfänger:innen

Kurs-Nr. 35

Lernen Sie direkt von Sushi-Meisterin Yoko Kinoshita die Zubereitungsmethode von drei verschiedenen Sushi Roll-Arten kennen, die auch Anfänger:innen 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 dürfen Sie Ihre selbst hergestellten Sushi mit nach Hause nehmen.

Kurszeit 1 x Mittwoch, 18.30 – 21.00 Uhr, 17. Februar 2027
Kursleiterin Yoko Kinoshita, Sushi-Meisterin, info@sushi-yoko.ch, 079 717 07 11
Kosten CHF 125.- (inkl. ca. CHF 55.- Materialkosten)
Kursort Oberglatt, Zentrumssaal

Lernen Sie direkt von Sushi-Meisterin Yoko Kinoshita drei beliebte asiatische Gerichte kennen, die auch Anfängerinnen und Anfängern garantiert gelingen: vegetarisches Kimchi, herzhaftes Okonomiyaki (japanischer Pfannkuchen – wahlweise mit Schweinefleisch oder Tofu) sowie Karotten-Kinpira (karamellisiertes Wurzelgemüse auf japanische Art). Sie erfahren Wissenswertes über die Zutaten und Gewürze, lernen traditionelle Zubereitungstechniken kennen und erhalten praktische Tipps für Zuhause. Am Ende des Abends geniessen Sie gemeinsam die selbst zubereiteten Speisen. Vegetarierinnen und Vegetarier sind herzlich willkommen. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an.

Kurszeit 1 x Freitag, 18.30 – 21.30 Uhr, 23. Oktober 2026
Kursleiterin Yoko Kinoshita, Sushi-Meisterin, info@sushi-yoko.ch, 079 717 07 11
Kosten CHF 115.- (inkl. ca. CHF 45.- Materialkosten)
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Schoggizauber Truffes – Sie lernen die Kunst vom Profi**Kurs-Nr. 37**

Für alle, die einer süssen Verführung nicht widerstehen können und Wert auf beste Qualität legen. Mit professioneller Hilfe werden Sie in die Kunst der Truffes- Herstellung eingeführt. Unsere Confiseurin arbeitet mit top Zutaten. Sie füllen 63 Kugeln aus dunkler Schokolade mit Whisky-Ganache und dunkler-Ganache, die wir zusammen herstellen werden. Zum selber geniessen oder als persönliches und exklusives Weihnachts-Geschenk. Die Truffes sind 3 Wochen haltbar. (Es ist auch möglich, nur die Hälfte zu machen zum halben Preis).

Kurszeit 1 x Mittwoch, 18.30 – 22.00 Uhr, am 10. Dezember 2025
Kursleiterin Jolanda Mittner, Konditor-Confiseurin, 079 232 53 80
Kosten CHF 64.- / plus ca. CHF 60.- Materialkosten (oder die Hälfte CHF 30.-)
Kursort Oberglatt / Chliriethalle

Zyklische Ernährung – ein Kurs für Frauen**Kurs-Nr. 40**

Erfahre, wie du deine Ernährung gezielt an die verschiedenen Phasen deines Menstruationszyklus anpassen kannst. Du fühlst dich oft müde, bist gestresst, hast Blähungen, Energietiefs, Hautunreinheiten, Heisshungerattacken oder Gelüste? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Du erfährst, wie sich deine Ernährungsbedürfnisse im Laufe des Zyklus verändern, welche Nährstoffe dich in der jeweiligen Phase besonders unterstützen und wie du Mahlzeiten so planst, dass Energie, Stressresistenz und Vitalität optimal im Gleichgewicht bleiben. Praxisnahe Beispiele helfen dir, die Signale deines Körpers zu lesen und Lebensmittel gezielt einzusetzen, um Hormone sanft zu regulieren und deine innere Balance zu fördern. Zum Inhalt: Zyklusphasen im Fokus: Welche Nährstoffe/Nahrungsmittel unterstützen dich wann am besten. Einfache Dos & Don'ts im Bezug auf Nahrungsmittel, in der Küche & im Alltag.

Kurszeiten 1 x Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr am 1. Oktober 2026
Kursleiterin Scarlett Schmidt, Coach für ganzheitliche Gesundheit, Oberglatt, 078 243 37 07
www.heyscarlett.ch
Kurskosten CHF 38.-
Kursort Oberglatt, Zentrumssaal

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für Aufmerksamkeitsstörungen und Autismus-Spektrum-Störungen interessieren. Ob selbst damit zugange, Eltern von betroffenen Kindern, oder einfach nur vom Thema angesprochen - hier ist für jede und jeden was dabei. Mit viel Wissen und einer Prise Humor werden wir uns zunächst mit grundlegenden Konzepten der Neurodivergenz beschäftigen und erfahren, wie sich diese äussert. Danach wollen wir einen tieferen Blick werfen auf die Aufmerksamkeitsstörung. Was macht solche Menschen aus? Wo haben sie Stärken und wo brauchen sie Unterstützung? Als letztes widmen wir uns dem Autismus näher. Was zunächst nach einer einheitlichen Diagnose klingt, ist eigentlich eine Vielzahl von Verhaltensweisen unter einer Bezeichnung zusammengefasst. Angereichert mit vielen praktischen Beispielen und Hinweisen zum Umgang und Wachsen mit der Neurodivergenz. Es gibt Raum für Fragen und Interaktionen sind explizit erwünscht.

Kurszeit 3 x Montag, 19.00 – 20.30 Uhr, am 25. Januar, 1. & 8. Februar 2027
Kursleiter Joris Dietziker, Assistenzpsychologe, Msc Psychologie, 079 331 29 49
Kosten CHF 85.-
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Möchten Sie verstehen, was hinter Bitcoin, Ethereum und der Blockchain-Technologie steckt? Dieser praxisorientierte Grundlagenkurs vermittelt verständlich und ohne Vorkenntnisse die wichtigsten Konzepte der digitalen Finanzwelt. Sie lernen: Wie die Blockchain-Technologie funktioniert, was Kryptowährungen wie Bitcoin und Ethereum auszeichnet, wie Wallets funktionieren und worauf bei der sicheren Verwahrung zu achten ist. Weiter erfahren Sie, wie Betrug und typische Fehler vermieden werden können, welche Rolle Stablecoins und digitale Zahlungssysteme spielen und welche Entwicklungen Web3, DeFi und die Tokenisierung vorantreiben. Darüber hinaus erhalten Sie Ideen und Ansätze für den langfristigen Vermögensaufbau als Ergänzung zu klassischen Spar- und Anlageformen. Die Präsentation findet via Laptop vor Ort statt, sodass keine eigenen Geräte notwendig sind. Gerne beantwortet der Referent auch nach dem Vortrag weitere Fragen (die es bestimmt gibt).

Kurszeit 3 x Donnerstag, 19.00 – 21.00 Uhr am 12. /19. & 26. November 2026
Kursleiterin Thomas Hübner, Betriebsökonom FH, Master, MBA -Praxis & Zertifizierung in
Blockchain & Crypto, 079 504 30 71
Kosten CHF 110.-
Kursort Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). Gemeinsam werden wir diese mit leicht zugänglichen digitalen Werkzeugen erkunden und auch ohne technische Vorkenntnisse mit praktischen Anwendungen der KI experimentieren. Zunächst werden grundlegende Konzepte der KI vorgestellt, danach Beispiele und Demonstrationen von KI-Anwendungen mit leicht zugänglichen Werkzeugen betrachten. Schliesslich werden wir uns mit effektiven Textstrukturen und Kommunikation befassen, um diese Werkzeuge optimal nutzen zu können. Zur Sprache kommen soziale, ethische und rechtliche 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.

Kurszeit	3 x Donnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr am 5. /12. & 19. November 2026
Kursleiterin	Erika Esquivel Lindo, Werbekommunikatorin, Fotografin – Fotografie & KI, Kursleiterin
Kosten	CHF 83.-
Kursort	Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Anwendung der Künstlichen Intelligenz im Alltag**Kurs-Nr. 47**

In einer Zeit, in der überall über künstliche Intelligenz gesprochen wird, fragen sich viele Menschen: Was bedeutet KI eigentlich für mich und meinen Alltag? Dieser Kurs bietet eine verständliche und anschauliche Einführung in die Welt der generativen KI. Ohne technische Vorkenntnisse lernen die Teilnehmenden, was KI ist, wie sie grundsätzlich funktioniert und wo ihre Möglichkeiten und Grenzen liegen.

Anhand praktischer Beispiele wird gezeigt, wie künstliche Intelligenz im Alltag unterstützen kann: beim Formulieren von Texten, beim Planen von Aktivitäten, beim Organisieren von Informationen, beim Lernen neuer Themen, beim Übersetzen, bei der Generierung kreativer Ideen oder beim sicheren Umgang mit digitalen Anwendungen.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene, insbesondere auch an ältere Menschen, die neugierig auf KI sind und lernen möchten, diese Technologie im Alltag sicher, sinnvoll und selbstbewusst zu nutzen.

Kurszeit	3 x Donnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr am 4. /11. & 18. Februar 2027
Kursleiterin	Erika Esquivel Lindo, Werbekommunikatorin, Fotografin – Fotografie & KI, Kursleiterin
Kosten	CHF 83.-
Kursort	Rümlang, 90i Begegnungszentrum

Allg. Hinweise und Geschäftsbedingungen der Stiftung Bildung Rümlang-Oberglatt

Unsere Kurse finden in Rümlang oder in Oberglatt statt. Das Kurssemester dauert von **August bis Dezember 2026**. Die fortlaufenden Kurse werden wöchentlich angeboten. Während **den Herbstferien** (03. Bis 18. Oktober 2026) finden die Lektionen der Semesterkurse in der Regel nicht statt**. Bitte beachten Sie, dass spezielle Ausfalldaten direkt in der Ausschreibung und auf der Homepage aufgeführt sind. Bei bestehenden Kursen ist einmal **Schnuppern** möglich; bei mit * gekennzeichneten Kursen ist der Einstieg während des Semesters möglich. Die Kurskosten reduzieren sich dementsprechend.

Anmeldung

Alle Kurse sind anmeldepflichtig. Die Anmeldung ist verbindlich. Mit der Anmeldung werden automatisch die allgemeinen Geschäftsbedingungen akzeptiert und verpflichtet die Teilnehmenden, die Kurskosten zu übernehmen. (siehe auch Annullationskosten).

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

Die Kurse finden nur bei einer Mindestanzahl Teilnehmenden statt. Bei den meisten Kursen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Die Geschäftsstelle behält sich 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. Danke, dass Sie die Kurskosten bis zum aufgeführten Termin begleichen.

Annullationskosten

Eine Kurs-Abmeldung bis 21 Tage vor Kursbeginn ist kostenfrei. Bei Abmeldung durch die Teilnehmenden ab dem 20. Tag vor Kursbeginn ist in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.- geschuldet. Bei Abmeldung durch die Teilnehmenden ab dem 7. Tag vor Kursbeginn ist der ganze Kursbetrag geschuldet. Abmeldungen sind schriftlich an die Administration Kurse-RO zu richten.

Für versäumte Kursstunden besteht grundsätzlich kein Anspruch auf Rückerstattung. Auch erfolgt keine Kursgeldrückerstattung bei Abwesenheit infolge Ferien, Militär oder sonstigen Absenzen. (ausser siehe Absenzen bei Krankheit). Die Abmeldung entbindet nur dann von der Zahlungspflicht, wenn der freiwerdende Platz durch einen Ersatzteilnehmenden besetzt werden kann.

Absenzen / Unterbrechung des Kurses bei Krankheit oder Unfall

Versäumte Lektionen können nur bei Vorlage eines Arztzeugnisses unter Abzug der Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.- am Ende des Semesters 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

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.

www.kurse-ro.ch



Anmeldetalon für Erwachsenenkurse 2026 / 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, kurse-ro, Postfach 21, 8153 Rümlang
per E-Mail: kurse@kurse-ro.ch oder per Telefon: 079 483 30 79 oder über www.kurse-ro.ch