

2026

FEB
MAR
APR

TREFFPUNKT
3D-PRINT-BAR-
TREFF

NEUES ANGEBOT
KERAMIK FÜR
ERWACHSENE

JUBILÄUM
65 JAHRE GZ
BACHWIESEN



[www.gz-zh.ch/
bachwiesen](http://www.gz-zh.ch/bachwiesen)



[gz_bachwiesen](https://www.instagram.com/gz_bachwiesen)

Liebe Besucher*innen und Freund*innen

65 Jahre GZ Bachwiesen – und noch weit weg, sich pensionieren zu lassen. Seit über sechs Jahrzehnten steht das GZ Bachwiesen für Begegnung, Ideen und das Miteinander im Quartier und darüber hinaus. Ein knalliges Fest würde diesem Ort, diesem Quartier und diesem Jubiläum kaum gerecht. Viel eher soll mit kleinen, schönen Gesten und Zeichen auf die langjährige Tradition aufmerksam gemacht werden. Überraschende Aktionen und Interventionen im Alltag können Erinnerungen wecken, Geschichten sichtbar machen, zum Mitmachen einladen und Zukunft denken. Spürbar für alle soll es sein, lebendig, offen und hoffentlich nah bei den Menschen und bei dir.

Das **Atelier**, neu unter Verantwortung von Mirjam Coulin, entfaltet sich mit abwechslungsreichen Angeboten. Besonders freuen dürfen sich alle Keramik-Fans. Der Brennofen wird eingeheizt und entsprechende Angebote und Kurse sind in Planung.

Gelebte **Traditionen im GZ Bachwiesen** bieten Raum, Austausch und Wertschätzung. Das gilt auch für den **Tag der Frau***. Mit unterschiedlichen Inhalten greifen wir Themen auf, die bewegen, stärken und verbinden, mit dem Ziel, Zeichen zu setzen für Gleichstellung und Solidarität.

Wir freuen uns auf ein vielseitiges Jahr 2026 mit vielen kleinen Momenten und Gesten mit Wirkung und gemeinsam mit dir und euch.

Wir sind vorfreudig gespannt
Team GZ Bachwiesen

IM GZ

3D-PRINT-BAR-TREFF

Jeden 2. Samstag im Monat, 10:00–13:00

GZ Loogarten Standort Badenerstr. 658

Sa, 14.02. | 14.03. | 11.04.2026

Ein Treffpunkt für 3D-Drucker-Interessierte.

Wir tauschen Wissen & Erfahrungen aus, bei Druckergeräuschen und einem gemütlichen Kaffee.

Eintritt frei, Kollekte

Mitbringen: Filament 1.75 und Laptop

Organisiert von GZ Bachwiesen, Grünau & Loogarten

TAG DER FRAU*: LESUNG & KONZERT VON FRAUEN* FÜR FRAUEN*

So, 08. März 2026, 15:00–19:00 Uhr

Mit Kaffee und Kuchen, im Grossen Saal.

Eintritt: Kostenlos, es gibt eine Kollekte

Ab 15:00 Eintreffen, Kuchen, Gespräche

16:00 Lesung Veronika Sutter

17:00 Input Anja Derungs, Frauenhaus ZH

18:00 Konzert Lea Lustenberger

19:00 Ausklang

PS: Die beliebte Frauen*-Disco ist nicht vergessen und wird am Sa, 13. Juni 2026 stattfinden! Wir freuen uns.

KONZERT KUNTERWUNDERBUNT

Kammermusik für Kinder ab 4 Jahren

So, 19.04.2026, 11:00–12:00 Uhr

Eingebettet in eine spannende Geschichte erleben die Kinder eine Instrumentengruppe des Tonhalle-Orchesters ganz aus der Nähe: auf spielerische Art und Weise nimmt uns die Hauptfigur Yvi mit auf ihre Entdeckungsreise in die Welt der Klänge, Farben und Klangfarben. Mehr zum Ticketverkauf erfahrt ihr über unsere [Webseite](#).

WERKFUNKE – Offenes Kreativatelier am Mittwochnachmittag

Ab Mi, 8. April, 14:00–17:00 Uhr

Für Kinder, 3–10 J., Begleitung unter 6 J.

Am Mittwochnachmittag öffnet unser Atelier seine Türen für angeleitetes kreatives Gestalten mit Raum für eigene Ideen. Du kannst ein fertiges Objekt von Grund auf nachbauen oder mit den vorgegebenen Materialien experimentieren und etwas ganz Eigenes gestalten.

Kontakt: Mirjam Coulin (Atelier), mirjam.coulin@gz-zh.ch, 044 436 86 35

FERIENWOCHE «ZEICHNEN & MALEN»

Mo, 20.04.–Fr, 24.04.26, 10:00–16:00 Uhr

Alter: 10–16 J., mit Anmeldung

Leitung: Mirjam Blanka Inauen (F+F)

In dieser Atelierwoche gestaltest du deine eigene künstlerische Arbeit ganz nach deinen Ideen. Du probierst verschiedene Techniken aus, von Bleistift, Farbstift und Filzstift bis zu Tusche und Acryl. Am Ende der Woche hast du eine Serie eigener Arbeiten und neue künstlerische und technische Fähigkeiten gewonnen. Alles zur [Anmeldung](#) und zu den Kosten findet ihr auf der [Webseite](#).

FERIENANGEBOT

«LUFTBALLON GLOBELLO»

Di, 28.04.–Do, 30.04.2026, 14:00–17:00 Uhr

Alter: 7–10 J., 4–6 J. in Begleitung

An diesen drei Nachmittagen kreieren wir einen bunten Luftballon. Die Geschichte des Luftballons «Globello» begleitet uns durch die gemeinsame Zeit und Schritt für Schritt entsteht dein eigener Luftballon. Alles zur [Anmeldung](#) und zu den Kosten findet ihr auf der [Webseite](#).

OSTERWERKEN

Mi, 11.03. | 18.03. | 01.04.2026

14:00–17:00 Uhr, ab 3 Jahren

Kreative Osterdekos und Geschenke rund um Ostereier, Huhn und Hase herstellen.

OSTEREIERFÄRBen

Mi, 25.03., Do, 26.03., Fr, 27.03.2026

14:00–17:00 Uhr, ab 4 Jahren

Mit Naturholzfärbungen könnt ihr eure mitgebrachten Eier bunt färben und verzieren. Gekochte (Bio-)Eier bitte selbst mitbringen!

Kontakt: Mirjam Coulin (Atelier), mirjam.coulin@gz-zh.ch, 044 436 86 35

KERAMIK FÜR ERWACHSENE

Jeweils donnerstags, 18:00–21:00 Uhr

Ab Do, 26.02.2026, mit Anmeldung

Leitung: Mirjam Coulin (GZ Bachwiesen)

Im Kurs kann eine eigene Projektidee mit Ton umgesetzt werden und es werden verschiedene Techniken vorgestellt. Es sind alle mit und ohne Vorkenntnisse willkommen.

Alles zur [Anmeldung](#) und zu den Kosten findet ihr auf der [Webseite](#). Platzzahl ist begrenzt.



DIES & DAS

EINBLICK IN DIE QUARTIERARBEIT

BAU EINES SOLAR-SPIELS

Sa, 14.03. | 21.03. | 28.03. | 11.04. |
16.05.2026, 09:30–12:00 Uhr
Ort: Lounge, 1. Stock

Gemeinsam bauen wir ein kleines Fahrzeug, das mit Sonnenenergie angetrieben wird. Für Kinder von 8–14 Jahren (min. 8 Teilnehmende)

Kontakt/Anmeldung: Gian Duri Stalvies,
079 284 78 33, gdstalvies@gmail.com

TEAMINFOS



Von März bis September 2026 unterstützt uns **Arseni Gavrilov** im Rahmen seines Zivildienstes im GZ Bachwiesen. Ihr trefft ihn in der Cafeteria oder im Stall an.

Wir verabschieden uns von unserem momentanen Zivi **Laurin Schwander**. Danke für die grosse Unterstützung!

Eine weitere, kleine Veränderung gibt es noch in unserem Sekretariat. Neu arbeitet **Larisa Vergara** (Cafeteria) auch im Vermietungswesen, wir freuen uns! Danke an **Tamara Hauenstein** für deine grosse Arbeit. Ihre volle Aufmerksamkeit gilt nun ganz dem Tierbereich.

BEHIND THE(ATER) SCENES

In der Quartierarbeit gibt es viele Projekte und Angebote, in denen wir Menschen aller Altersstufen begleiten und unterstützen. Eines davon ist das «Theaterprojekt» für Kinder. Dieses Projekt gibt es schon seit vielen Jahren und es wurde bereits in verschiedenen Gemeinschaftszentren durchgeführt. In diesem Jahr gibt es eine Durchführung im GZ Bachwiesen, GZ Grünau und GZ Höngg.

Die aktuelle Saison hat bereits gestartet! In jedem GZ machen etwa 10 Kinder mit und tauchen in die Welt des Theaters ein. Gemeinsam besuchen wir unterschiedliche Theaterstücke und -häuser, blicken hinter die Kulissen und begleiten die Theaterproduktion «Sgaramusch» bei der Arbeit an ihrem neuen Stück. Was ganz toll ist: dieses neue Theaterstück wird bald in unseren GZ aufgeführt werden. Im GZ Bachwiesen könnt ihr die Aufführung am Mittwoch, 27. Mai 2025, 14:00 bis 15:00 Uhr kostenlos anschauen. Die Kinder der Projektgruppe des GZ Bachwiesen helfen mit, die Aufführung vorzubereiten und durchzuführen. Wir freuen uns sehr darauf!



RÄUME

DER PASSENDE RAUM FÜR IHRE VERANSTALTUNG

Unser Angebot an mietbaren Räumen für private oder öffentliche Anlässe:

www.gz-zh.ch/gz-bachwiesen/raumvermietung



LOUNGE

Geeignet für Kurse, Sitzungen, Versammlungen. 85 m²

GROSSER SAAL

Geeignet für Feste, Theater, Kurse. 110 m²

CAFETERIA

Geeignet für Geburtstage, Essen, Kochgruppen, Sitzungen, Versammlungen; 80 m²
Optional: Kombination Grosser Saal und Cafeteria

KLEINER SAAL

Geeignet für Kindergeburtstage, Versammlungen, Kurse, Gruppentreffen. 81 m²

JUGENDRAUM

Für Jugendliche der Oberstufe aus dem Kreis 9. Geeignet als Partyraum. Melde dich bei der Jugendarbeit.

Weitere mietbare Räume nach Absprache.

GZ

TEAM

bruno.werder@gz-zh.ch

Betriebsleitung

044 436 86 32

silvia.zopfi

Sekretariat/Vermietung

044 436 86 36

gz-bachwiesen@gz-zh.ch

tilman.albrecht@gz-zh.ch

Technik und Sicherheit

michael.rohner@gz-zh.ch

mirjam.coulin@gz-zh.ch

Bildung/Gestalten

Holzwerkstatt, Atelier

044 436 86 34/35

tamara.hauenstein@gz-zh.ch

simone.heyer@gz-zh.ch

kim.odermatt@gz-zh.ch

Bildung/Tier

044 436 86 38

dominique.keller@gz-zh.ch

giuseppina.koelliker@gz-zh.ch

Gastronomie

laria.vergara@gz-zh.ch

Gastronomie, Vermietung

044 436 86 36

fabian.gasser@gz-zh.ch

lena.boesch@gz-zh.ch

Jugendarbeit

juri.coester@gz-zh.ch

Praktikum Jugendarbeit

044 436 86 39

jasmin.beurer@gz-zh.ch

mirjam.ruehle@gz-zh.ch

Quartierarbeit, Stv. Betriebsleitung

GZ

KONTAKT ÖFFNUNGSZEITEN

GZ BACHWIESEN

Bachwiesenstrasse 40

8047 Zürich

044 436 86 36, gz-bachwiesen@gz-zh.ch

SEKRETARIAT

Di/Mi/Fr 14:00–17:00 Uhr

044 436 86 36, gz-bachwiesen@gz-zh.ch

VERMIETUNGEN

Besichtigungen, Reservationen, Verträge:

Di & Fr 15:30–18:00 Uhr

Sa 09:00–11:30 Uhr

(ausser während Schulferien)

044 436 86 36, gz-bachwiesen@gz-zh.ch

CAFETERIA

Di–Fr 10:00–17:30 Uhr

So 14:00–17:30 Uhr

Schulferien & Feiertage siehe Webseite

JUGENDARBEIT-BÜRO

Mi & Fr 13:30–18:00 Uhr

044 436 86 39

IMPRESSUM

Herausgeber: GZ Bachwiesen

Redaktion: Team GZ Bachwiesen

Gestaltung: Buero4, Zürich

Druck: Printoset, 8047 Zürich

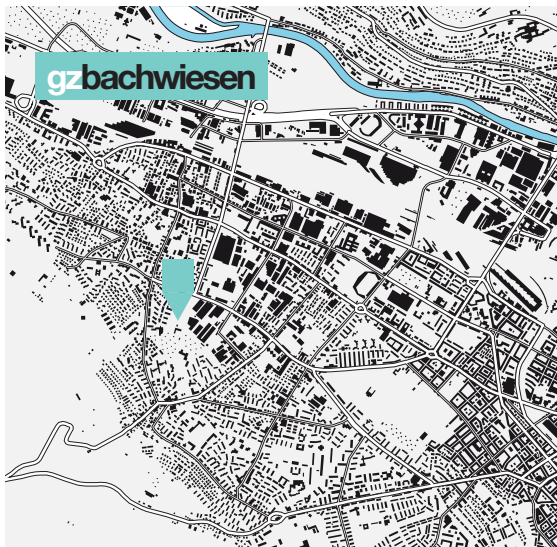
Umschlagfoto: GZ Bachwiesen

Erscheint: 4x jährlich

Redaktionsschluss 02/2026: Fr, 17.04.2026

Auflage: 600

Mitfinanziert vom Sozialdepartement



GZ PROGRAMM, ANGEBOTE UND EVENTS

WÄHREND SCHULFERIEN NUR FERIEANGEBOTE UND AN FEIERTAGEN GESCHLOSSEN
WENN NICHT ANDERS VERMERKT GILT GZ BACHWIESEN ALS VERANTSTALTUNGSORT

EVENTS/ VERANSTALTUNGEN

RAKETE BAR

Cooler Bar, Live-Bands.
Immer am 1. Donnerstag im Monat:
Do, 05.02. | 05.03. | 02.04.2026
19:30–24:00 Uhr, Cafeteria
In Zusammenarbeit mit dem
Verein Hochneun

«OHREN AUF! ES WIRD VORGELESEN.»

Mehrsprachige Vorlesereihe für Kinder
von 3 bis 6 Jahren, mit Begleitpersonen
Mi, 04.02.2026 (Deutsch/Farsi)
Mi, 04.03.2026 (Schweizerdeutsch)
15:00–16:00 Uhr, Grosser Saal
Bei Fragen:
Mirjam Rühle-Velásquez (Quartierarbeit),
044 436 86 33, mirjam.ruehle@gz-zh.ch

FLOHMARKT FÜR KINDERSACHEN

Tauschen oder verkaufen von gebrauchten
Spielsachen und Kinderartikeln.
So, 22.03. | 12.04. | 31.05. | 28.06. | 23.08. |
20.09. | 18.10.2026, 10:00–16:00 Uhr
Kontakt: Larisa Vergara (Cafeteria),
larisa.vergara@gz-zh.ch

KULINARISCHES

IN UNSERER CAFETERIA

Türkisches Mittagessen dank Zerrin Yücel
Mi, 12:00–13:00 Uhr (ausser Schulferien)
Kosten: CHF 15.– (Vegi), CHF 17.– (Bio-
Fleisch), CHF 8.– (Kinder)
Anmeldung bis 17:00 Uhr am Vortag
(Dienstag). Infos dazu auf der [Webseite](#).

TREFFS/ GRUPPEN

SPIELGRUPPE DUSSÄDINÄ

Kinder ab 3 J.: Mittagstisch, Kleintiere füt-
tern, draussen spielen, drinnen kochen.
Mo, Di und/oder Do, 09:00–13:30 Uhr
Ort: Tiefparterre | Kosten:
1x pro Woche: CHF 180.– (alles inkl.)
2x pro Woche: CHF 360.– (alles inkl.)
Kontakt: Sabine Hertach, 079 574 08 64,
paluemchen@hotmail.com

SCHACH SPIELEN

Ob Neuanfänger*in oder Profi – alle sind
willkommen. Jeden Dienstag (Kinder ab
18:30 Uhr, Erwachsene ab 19:30 Uhr)
Ort: Cafeteria | Kosten: Schnuppern gratis,
danach Mitgliederbeitrag (inkl. Lizenz)
Kontakt: Schachclub Letzi,
vorstand@scltzi.ch / www.scltzi.ch

SPIELNACHMITTAG FÜR ERWACHSENE

Gemeinsam spielen, plaudern und Kaffee
trinken. Brettspiele, Kartenspiele und mehr.
Do, 05.02. | 26.02. | 12.03. | 26.03. | 09.04.
14:00–16:00 Uhr, Zimmer Kunterbunt
Bei Fragen: Jasmin Beurer (Quartierarbeit),
044 436 86 33, jasmin.beurer@gz-zh.ch

GEMEINSAM FREIZEIT (ER)LEBEN

Neu in Zürich oder der Schweiz? Unsere
Gruppe trifft sich zum Brunch und plant
Ausflüge und Aktivitäten. Mach mit und
knüpfe neue Kontakte.
Immer am ersten Sonntag des Monats
11:00–13:00 Uhr, Cafeteria
Kontakt/Anmeldung: Petra Lemme,
petra.lemme@gmx.de

QUEER-FEMINISTISCHER LESEKREIS

In queer-feministische Literatur eintauchen,
Bücher lesen und sich austauschen.
Immer am letzten Sonntag des Monats.
So, 22.02. | 29.03. | 26.04.2026
15:00–17:00 Uhr, Zimmer Kunterbunt
Anmeldung: Katharina Vogt,
katharina.vogt@sunrise.ch

SPRACHEN

SPRACH-CAFÉ SPANISCH

Spanisch auffrischen & Leute kennenlernen.
Kostenlos, ohne Anmeldung.
Leitung: Sonia de los Santos
Di, 10:00–11:00 Uhr, Lounge
Bei Fragen: Jasmin Beurer (Quartierarbeit),
044 436 86 33, jasmin.beurer@gz-zh.ch

SPRACH-CAFÉ DEUTSCH

Deutsch verbessern & Kontakte knüpfen.
Kostenlos, ohne Anmeldung.
Leitung: Gabi Rieger, Susanne Montiferrari
oder Vera Müller
Mi, 09:30–10:30 Uhr, Cafeteria
Bei Fragen: Jasmin Beurer (Quartierarbeit),
044 436 86 33, jasmin.beurer@gz-zh.ch

WERKEN/ GESTALTEN

VELOWERKSTATT

Gemeinnützige Werkstatt zur Velo-Selbst-
reparatur. CHF 5.– pro Abend plus Material
Mo, 17:00–20:00 Uhr | Do, 19:00–21:00 Uhr
Ort: Holzwerkstatt
Kontakt: Stefan Eilemann, 076 337 72 47,
eilemann@gmail.com

OFFENES NÄHCAFÉ

Nähen lernen, Kleider flicken, Zusammen-
sein. Mit Unterstützung & Anleitung.
Ohne Anmeldung, Material vorhanden.
Di, 10:00–12:30 Uhr, Ort: Atelier
Leitung: Vera Müller, Charlotte Steinegger,
Julia Häusler, Sara Rodriguez
Kosten: CHF 4.– (Kulturlegi CHF 2.–)
Bei Fragen: Jasmin Beurer (Quartierarbeit),
044 436 86 33, jasmin.beurer@gz-zh.ch

HOLZWERKSTATT

Für handwerkliche Ideen & Projekte.
Di, 14:00–17:00 Uhr, Mi, 14:00–21:00 Uhr
Do & Fr, 14:00–18:00 Uhr
Ort: Holzwerkstatt
Kosten: CHF 6.– plus Material &
Maschinenbenützung
Bei Fragen: Michael Rohner (Werkstatt),
044 436 86 34, michael.rohner@gz-zh.ch

REPARATURWERKSTATT

Bringe defekte Gegenstände oder Textilien
und repariere sie unter kundiger Anleitung.
Di, 19:00–21:00 Uhr
Ort: Holzwerkstatt und Atelier
Freiwilliger Unkostenbeitrag.
Kontakt: Michael Rohner (Werkstatt),
044 436 86 34, michael.rohner@gz-zh.ch

WERKFUNKE – OFFENES KREATIV- ATELIER AM MITTWOCHNACHMITTAG

Ab Mittwoch, 8. April 2026
Kreatives Gestalten mit Raum für eigene
Ideen. Für Kinder von 3–10 J., Kinder unter 6
J. in Begleitung eines Erwachsenen.
Mi, 14:30–17:00 Uhr, Ort: Atelier
Unkostenbeitrag: ab CHF 3.–
Kontakt: Mirjam Coulin (Atelier),
044 436 86 35, mirjam.coulin@gz-zh.ch

KLEINKINDERMALEN

Für Kinder ab 2 Jahren, mit Begleitperson.
Fr, 15:15–16:45 Uhr (siehe Webseite für
aktuelle Daten). Kosten: ab CHF 2.–
Ort: Atelier oder Vorplatz, ohne Anmeldung
Kontakt: Mirjam Coulin (Atelier),
044 436 86 35, mirjam.coulin@gz-zh.ch

MAL-CHILL-ABENDE FÜR ERWACHSENE

Entdecke deine kreative Schöpferkraft und
Freude im Umgang mit Farben.
Fr, 18:30–21:00 Uhr, Ort: Atelier
Kosten: CHF 85.– inkl. Snackbuffet

KREATIV-WEEKEND KIDS & TEEN

Malen, zeichnen, Workshops, basteln.
Für Kinder & Jugendliche von 6–17 Jahren
1x pro Monat: Sa, 21.02. | 21.03. | 11.04. |
09.05. | 27.06.2026
10:30–12:00 / 14:00–15:30 Uhr
Kosten: CHF 49.– exkl. Leinwände
Kontakt/Anmeldung: Derya Tokay, 076 388
05 50 (WA) oder über unsere Webseite

BILDUNG/TIER

STALL-LUFT-SCHNUPPERN

Für Kindergarten und Schulklassen.
Di & Mi, Vormittag
Nur mit Anmeldung bis max. 24 Kinder.
Kosten: CHF 80.–/Besuch
Kontakt: Simone Heyer (Bildung/Tier),
079 508 82 92, simone.heyer@gz-zh.ch

STALLERLEBNIS 2026

Für Kinder von 5–7 J. (ohne Begleitung)
Block à 4 Nachmittage
Montag, 1. Block: 02., 09., 16. & 23.03.
Donnerstag, 2. Block: 05., 12., 19. & 26.03.
Nur mit Anmeldung
Kontakt: Susanne Trottmann, 076 495 64 09

BESUCHE BEI DEN KLEINTIEREN/ TIERPATENSCHAFT

Wir öffnen unsere Stalltüren für einen Besuch
bei den Kleintieren: Zusammen beobachten
und füttern wir unsere Meerschweinchen,
Hasen und Hühner. Jeweils abwechselnd am
Mi, 14:00–14:30 / Fr, 16:30–17:00 Uhr
Alle Daten und Anmeldung auf der Webseite.
Kosten: Einzelbesuch pro Person CHF 6.–
Tierpatenschaft CHF 50.–/10 Besuche
Tierpatenschaft Kleinkind (bis 6 Jahre)
mit einer Begleitperson CHF 50.–/6 Besuche
Kontakt: Tamara Hauenstein (Bildung/Tier),
044 436 86 38, tamara.hauenstein@gz-zh.ch

QUARTIERARBEIT

GESTALTE DEIN QUARTIER & GZ

Du hast Wünsche, Ideen für Projekte
oder Fragen? Ruf uns an, schreibe
uns eine E-Mail oder komm vorbei!
Ort: Büro Quartierarbeit, 1. Stock
Kontakt: Jasmin Beurer, 044 436 86 33,
jasmin.beurer@gz-zh.ch
Mirjam Rühle-Velásquez, 044 436 86 33,
mirjam.ruehle@gz-zh.ch

JUGENDARBEIT

Mittwoch, 15:00–18:00 Uhr

Offener Jugendtreff (ab 6. Klasse)
Donnerstag, 16:00–18:00 Uhr
Jugü Büro (Unterstützung bei Lehrstellen-
suche o. anderen Fragen)
Jeden 2. Donnerstag, 16:00–18:00 Uhr
Girls* Only Jugendtreff
Freitag, 17:00–20:00 Uhr
Offener Jugendtreff (ab 6. Klasse)

Bei Fragen/Kontakt:

Fabian, fabian.gasser@gz-zh.ch
Lena, lena.boesch@gz-zh.ch
Juri, juri.coester@gz-zh.ch (Praktikum)
044 436 86 39/Insta: [@jugibachwiesen](https://www.instagram.com/jugibachwiesen)

BABYSITTING-VERMITTLUNG

Wir vermitteln Babysitter*innen von
13 bis 18 Jahren, an Familien im Kreis 9.
Termin auf Anfrage.
Kosten: CHF 30.– Vermittlungsgebühr
Kontakt: Fabian/Juri (Jugendarbeit),
babysitter.kreis9@gz-zh.ch, 044 436 86 39

WISSEN/BERATUNG

SELBST-HYPNOSE LERNEN

Die Möglichkeiten der Hypnose bei
persönlichen Zielen, Herausforderungen
und Krankheiten erleben.
Do, 18:00–19:30 Uhr (Daten siehe Webseite,
Einstieg jeweils zu Monatsbeginn)
Ort: Lounge, 1. Stock
Kontakt: Philipp Lenz, philipp.lenz@hin.ch
Anmeldung:
www.hypnosezentrum-zuerich.ch/kurse

GEBURTSPREBEREITUNGSKURSE

Praxisnah auf Geburt und Leben mit eurem
Baby vorbereiten. In DE oder EN.
1x pro Monat, Sa, 10:00–17:00 Uhr (EN), So,
10:00–17:00 Uhr (DE)
Kosten: CHF 490.– pro Paar (Kulturlegi 50%)
Anmeldung: Imke Albrecht, 078 743 83 28,
helo@gemeinsamgebaeren.ch

FÜR KINDER

MUSIGZWERGLI

Kurs in Musik und Tanz für Kinder
ab 18 Monate bis 4 Jahre, mit Begleitperson
Mo, 09:30–10:15 Uhr | 10:30–11:15 Uhr
Ort: Lounge, 1. Stock
Kontakt/Anmeldung: Nelly Gyimesi,
078 889 34 32, musigzwerqli@hotmail.de

SPANISCH FÜR (KLEIN-)KINDER

Mit Mutter- o. Zweitsprache Spanisch.
Mo, 10:00–10:45 Uhr (Kleinkinder ab 2 J.)
Di, 17:30–18:15 Uhr (Kinder, 6–9 J.)
Kosten: Einzellektion CHF 25.– pro Mal
Anmeldung: Francisca Mahuzier Gonzalez,
076 419 69 76, mmahuzier@gmail.com

CAPOEIRA FÜR KINDER

Kinder fördern mit Capoeira.
Mo, 16:00–16:45 Uhr (Kindergarten)
Mo, 16:45–17:30 (1.–2. Klasse)
Mo, 17:30–18:15 (3.–5. Klasse)
Kontakt/Anmeldung:
Dr. Boaz Abraham, 076 779 49 88,
swisscenterforcapoeira@gmail.com

KREATIVER KINDERTANZ

Tanz als Entdeckungsreise. Improvisieren,
kreieren mit Fantasie und Kreativität.
Di, 16:00–16:55 Uhr für 4–7 J.
Ort: Grosser Saal
Kontakt/Anmeldung: Nadja Frei,
076 648 19 22, dance.nadja1991@gmail.com

KARATE FÜR KIDS AB 5 JAHREN

Mi, 16:00–17:00 (für Anfänger*innen)
Mi, 17:15–18:15 Uhr (für Fortgeschrittene)
Ort: Lounge, 1. Stock | Anmeldung:
Subamarion Krishnathas, 079 780 30 36
Selvam Sankar, 079 733 35 39

KINDER-COIFFEUSE

Kindern werden die Haare unkompliziert
und professionell geschnitten.
Daten: siehe Webseite.
13:30–16:30 Uhr, Zimmer Kunterbunt
Kontakt/Anmeldung: Andrea Gschwind,
079 458 44 05

KINDERYOGA

Kinder entdecken gemeinsam mit einem
Elternteil spielerisch die Welt des Yoga.
Fr, 14:00–14:45 oder 15:15–16:00 Uhr
Ort: Lounge, 1. Stock
Kontakt/Anmeldung: Selina Clément,
selina.yogaoflife@gmail.com

BEWEGUNG/TANZ

SCHWANGERSCHAFTSYOGA

Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer,
aber auch Ruhe, Innenschau und Kontakt
mit dem Baby. Der Kurs ist offen für
Schwangere in allen Trimestern.
Mo, 18:30–19:45 Uhr, Lounge, 1. Stock
Kontakt/Anmeldung: Imke Albrecht, 078
743 83 28, helo@gemeinsamgebaeren.ch

YOGA-HATHA FLOW

Abwechslungsreiche, kraftvolle Asanas und
regelmässige Atemübungen.
Mo, 19:15–20:30 Uhr, Grosser Saal
Kontakt/Anmeldung: Barbara Schneider,
079 634 08 01, barbara_schneider@gmx.li

RÜCKBILDUNG NACH PILATES & YOGA

Rumpfmuskulatur & Beckenboden stärken,
Austausch und Hilfestellungen. Ohne Kind.
Mo, 20:00–21:15 Uhr, Lounge, 1. Stock
Kontakt/Anmeldung: Imke Albrecht, 078
743 83 28, helo@gemeinsamgebaeren.ch

RÜCKEN-PILATES

Koordination, Mobilisierung der Gelenke,
Kräftigung der Muskulatur und Dehnen.
Di, 18:30–19:45 Uhr, Grosser Saal
Eintritt jederzeit möglich.
Kontakt: Sabine Farner, 043 817 23 30

POSTNATAL PILATES CLASS WITH BABY (IN ENGLISH)

Discussion related to postnatal recovery &
exercises focusing on strengthening.
Wednesday, 10:00–11:15, Lounge
8-session subscription
Price: CHF 288.–
Contact: Imke Albrecht, 078 743 83 28,
helo@gemeinsamgebaeren.ch

PRENATAL YOGA CLASS (IN ENGLISH)

Sweating and meditative movements that
are beneficial during childbirth.
Wednesday, 12:00–13:15, Lounge
Price: CHF 288.– (for 8 sessions; CHF 40.–
for a single session)
Contact: Imke Albrecht, 078 743 83 28,
helo@gemeinsamgebaeren.ch

SOLARYOGA

Do, 16:00–17:00 Uhr, ü60
Do, 17:30–18:30 Uhr, Anfänger*innen
Ort: Grosser Saal
Kontakt/Anmeldung: Ugen Kahnsar,
076 280 80 11, info@solar yoga.ch

YOGA & MEDITATION FÜR ALLE

Ursprüngliches und ganzheitliches Yoga
für Körper, Geist und Seele.
Do, 19:30–20:30 Uhr
Ort: Grosser Saal
Kontakt/Anmeldung: Isabelle Coray,
078 633 25 83, www.spirit yoga.ch



KulturLegi

50% auf GZ-eigene Angebote:
Veranstaltungen, Ferienangebote, Atelier/
Werkstatt. Gilt nicht für Raumvermietungen,
Cafeteria-Produkte und Materialkosten.
Rabatte auf Angebote von Dritten (z.B. Kurse)
auf Anfrage bei den Veranstaltenden.

Für mehr Infos, Ort, Kosten und Hinweise,
bitte QR-Code benutzen oder die Seite
www.gz-zh.ch/gz-bachwiesen/programm
aufrufen.

