

2026

MAI
JUN
JUL

NACHHALTIGKEIT

MOBILES
NATURZENTRUM

THATERPROJEKT

KINDERTHEATER
«KÄFER»

MITMACHEN

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

Schon wieder ist ein Viertel des Jahres vergangen und die wärmere Jahreszeit hält Einzug. Der Park rund ums GZ beginnt zu blühen, Kinderlachen liegt in der Luft und die Freude, wieder mehr Zeit draussen zu verbringen, wächst von Tag zu Tag.

Diese Aufbruchsstimmung passt perfekt zu den kommenden Wochen bei uns im Haus, die ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit stehen. Rund um die Nachhaltigkeitstage der Zürcher Gemeinschaftszentren vom 11. Mai (Overshoot-Day) bis 5. Juni (Tag der Umwelt) erwartet euch ein vielfältiges Programm. Beispielsweise die Wiedereröffnung unseres Gartens oder das mobile Naturzentrum.

Wie bereits im letzten Programm angekündigt, feiert unser Haus dieses Jahr seinen 65. Geburtstag. Doch an Ruhestand ist nicht zu denken, im Gegenteil: Wir haben noch viel vor, wollen weiterhin Begegnungen ermöglichen, Ideen Raum geben und gemeinsam Neues entdecken. Ob als freiwillig Engagierte, Kursbesuchende, Cafeteria-Gast oder Raumnutzende: Ihr alle seid Teil dieses lebendigen Ortes.

Deshalb laden wir euch ein: Teilt eure Erinnerungen mit uns! Welche Momente verbinden Euch mit dem GZ? Eure Geschichten finden Platz in unserem Jubiläumsjahr. Mehr dazu auf Seite 3.

Wir freuen uns auf eine lebendige, sonnige Zeit mit euch!

Das GZ Bachwiesen-Team

SOMMERGRILL

Ab Mi, 15. Mai 2026, 18:00–20:30 Uhr

Von Mai bis August (ausser während den Sommerferien) wird jeweils am Mittwochabend der Sommergrill stattfinden. Die Feuerstelle wird vom GZ bereitgestellt, eine Gruppe Engagierter bedient denn Grill und Quartierbewohner*innen bringen Grill-sachen und Beilagen selbst mit. Getränke bitte bei uns beziehen. Wir freuen uns auf gemütliche Sommerabende mit euch.

KINDERTHEATER «KÄFER»

Mi, 27. Mai 2026, 15:00–16:00 Uhr

Grosser Saal, Eintritt frei (Kollekte)

Ein Stück des «Theater Sgaramusch», für Kinder ab 5 Jahren.

Das Theater bringt den Kindern das berühmte Stück «Die Verwandlung» von Franz Kafka näher. Gregor, der jeden Tag arbeiten geht und seine Familie ernährt, verwandelt sich eines Morgens plötzlich. Mutter, Vater und Schwester sind mit der Situation überfordert. Die Geschichte plädiert für eine Welt, in der alle Gregors ihren Platz haben und wo wir uns trauen zu sein, wer wir sind.

Die Theatervorführung wird im Rahmen des Theaterprojekts 2025/26 von den Kindern der Gruppe Bachwiesen organisiert.

FRAUEN*-DISCO

Sa, 13. Juni 2026, 20:00–23:00 Uhr

Grosser Saal, Eintritt frei

Die beliebte Disco von Frauen* für Frauen* mit den DJs Restrisiko und Sunflower ist wieder am Start. Komm vorbei und bring deine Freundinnen mit. Wir freuen uns!

NACHHALTIGKEIT

GZ BACHI-GARTEN

So, 10. Mai 2026, 14:00–16:30 Uhr

Unser Bachi-Garten öffnet seine Türen für Gross und Klein. Pflanzen, jäten, säen und staunen: Komm vorbei und erfahre Spannendes und Neues aus der Gartenwelt. Der Anlass findet nur bei trockener Witterung statt.

Kontakt: Simone Heyer (Bildung/Tier),
simone.heyer@gz-zh.ch, 079 598 82 92

DAS MOBILE NATURZENTRUM ZU GAST AUF DEM GZ-AREAL

Mo, 11. Mai bis Fr, 19. Juni 2026

Mitten in der Stadt Zürich wird die Voliere Mythenquai zu einem Naturzentrum umgebaut. Im Vorfeld geht ein «mobiles Naturzentrum» in Form eines Bauwagens auf Tour durch den Kanton Zürich, um der Bevölkerung den Schutz und die Förderung urbaner Biodiversität näherzubringen. Seinen ersten Halt macht der Bauwagen im GZ Bachwiesen. Für einen Monat wird er bei uns stehen und Workshops, Beratungen sowie Angebote für Schulen und die Quartierbevölkerung anbieten.

Wir freuen uns auf diese Zusammenarbeit und auf viele interessierte Besucher*innen. Ihr findet den Bauwagen auf dem grossen Platz vor dem Stallgebäude.

Das Naturzentrum Zürich ist ein Projekt des Zürcher Tierschutz und der Voliere Gesellschaft Zürich. Weitere Informationen zum Projekt findet ihr auf unserer Webseite.

NATURZENTRUM IM BACHI-GARTEN

Mi, 27. Mai 2026, 14:00–16:00 Uhr

Gemeinsam mit dem Naturzentrum rüsten wir unseren Bachi-Garten auf und geben den Insekten und anderen Tieren Orte, um sich wohl zu fühlen. Wir freuen uns auf viele tatkräftige Hände. Ob Gross oder Klein, es gibt für alle etwas zu tun.



ABENTEUER STADTNATUR

Mi, 20. Mai 2026, 14:00–16:30 Uhr

Das Festival «Abenteuer StadtNatur» findet auch dieses Jahr in Zürich statt. Und wir sind wieder mit dabei! Mit unseren Geissen und Eseln machen wir uns auf den Weg in den Wald. Unterwegs haben wir Zeit, Spannendes über diese neugierigen und freundlichen Tiere zu erfahren. Anmeldung über unsere Webseite.

Ausblick: Am Sa, 27. Juni 2026 findet erneut das Festival «Zukunft. Aufgetischt» zum Thema planetare nachhaltige Ernährung statt. Weitere Infos folgen.

MITMACHEN, ANGEBOTE & INFOS

AUFRUF

65-JÄHRIGES JUBILÄUM GZ BACHWIESEN

Und du bist Teil davon. Schicke uns deine besten Erlebnisse! Für unser Jubiläumsjahr suchen wir Bilder, Filme oder Geschichten, die mit dem GZ Bachwiesen in Verbindung stehen. Du kannst: Fotos oder Videos einsenden, eine Anekdote schreiben oder einen Interviewtermin mit uns vereinbaren, um deine Erinnerungen in einem Video zu erzählen.

Melde dich per E-Mail bei Lena Bösch (Jugendarbeit), lena.boesch@gz-zh.ch oder komm einfach im GZ vorbei und bringe deine Materialien mit.



ZÜRICH LERNT: LEKTIONENSCHENKENDE GESUCHT!

Vom 14.–20. September 2026 findet Zürich lernt statt und wir bieten Räume an, in denen du dein Talent, deine Fähigkeit oder dein Wissen anderen Menschen kostenlos weitergeben kannst. Anmelden kannst du dich bis Ende Mai auf www.zuerich-lernt.ch/schenken.

WERKFUNKE – OFFENES KREATIV- ATELIER AM MITTWOCHNACHMITTAG

Mi, 14:30–17:00 Uhr, für Kinder von 3–10 J.

Unser Atelier öffnet 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

FREIWILLIGE FÜRS NÄHCAFÉ GESUCHT

Hast du Lust, das Nähcafé freiwillig mitzugestalten und gemeinsam mit anderen Leiterinnen mitzuleiten? Wir suchen engagierte Unterstützung für etwa 1–2 Einsätze pro Monat, jeweils am Dienstagmorgen (10:00–12:30 Uhr).

Voraussetzung sind sehr gute Nähkenntnisse (inkl. Maschinenkenntnisse) sowie Freude daran, andere Menschen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Projekte umzusetzen. Wenn du gerne in einem kreativen, gemeinschaftlichen Umfeld mitwirkst, freuen wir uns über dein Interesse.

Kontakt: Jasmin Beurer (Quartierarbeit),
jasmin.beurer@gz-zh.ch, 044 436 86 33

TEAMINFO



Matthias Maurer Rueda macht bei uns von März bis September 2026 ein Praktikum in der Quartierarbeit. Wir wünschen ihm eine spannende Zeit bei uns.

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](mailto:silvia.zopfi@gz-zh.ch)

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

larisa.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

matthias.maurer@gz-zh.ch

Praktikum Quartierarbeit

044 436 86 33

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

Betriebsferien im Sommer

Mo, 13.07. bis So, 09.08.2026

Öffnungszeiten Cafeteria beachten

IMPRESSUM

Herausgeber: GZ Bachwiesen

Redaktion: Team GZ Bachwiesen

Gestaltung: Buero4, Zürich

Druck: Printoset, 8047 Zürich

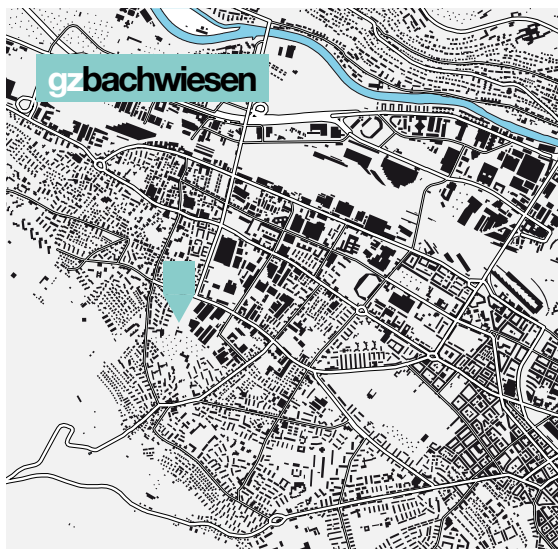
Umschlagfoto: GZ Bachwiesen

Erscheint: 4x jährlich

Redaktionsschluss 03/2026: Fr, 17.07.2026

Auflage: 650

Mitfinanziert vom Sozialdepartement



GZ
PROGRAMM, ANGEBOTE UND EVENTS

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



EVENTS/
VERANSTALTUNGEN

RAKETE BAR
Coole Bar, Live-Bands.
Immer am 1. Donnerstag im Monat:
Do, 07.05. | 04.06. | 02.07. | 03.09.2026
19:30–24:00 Uhr, Cafeteria
In Zusammenarbeit mit dem
Verein Hochneun

FLOHMARKT FÜR KINDERSACHEN
Tauschen oder verkaufen von gebrauchten
Spielsachen und Kinderartikeln.
So, 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](#).

SOMMERGRILL
Gemütlicher Sommergrill am Mittwoch-
abend. Grillgut selbst mitnehmen. Getränke
bitte bei uns beziehen.
Mi, 13.05. | 20.05. | 27.05. | 03.06. | 10.06.
17.06. | 24.06. | 01.07. | 08.07. | 19.08. |
26.08.2026, 18:00–20:30 Uhr
Kosten: Gedeck CHF 3.– (für Kinder gratis)
Kontakt: Matthias Maurer,
matthias.maurer@gz-zh.ch, 044 436 86 33

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 350.– (alles inkl.)
3x pro Woche: CHF 530.– (alles inkl.)
Kontakt: Sabine Hertach, 079 574 08 64,
dussedine@gmail.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@scletzi.ch / www.scletzi.ch

SPIELNACHMITTAG FÜR ERWACHSENE
Gemeinsam spielen, plaudern und Kaffee
trinken. Brettspiele, Kartenspiele und mehr.
Do, 07.05. | 21.05. | 04.06. | 18.06. | 02.07.
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, 31.05. | 28.06. | 30.08.2026
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

SPIELNACHMITTAG FÜR ERWACHSENE
Gemeinsam spielen, plaudern und Kaffee
trinken. Brettspiele, Kartenspiele und mehr.
Do, 07.05. | 21.05. | 04.06. | 18.06. | 02.07.
14:00–16:00 Uhr, Zimmer Kunterbunt
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
Kosten: CHF 3.–
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
Kontakt: 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**
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
Ort: Atelier oder Vorplatz, ohne Anmeldung
Kosten: ab CHF 2.–
Kontakt: Mirjam Coulin (Atelier),
044 436 86 35, mirjam.coulin@gz-zh.ch

MAL-CHILL-ABENDE FÜR ERWACHSENE
Entdecke deine kreative Schöpfer*innenkraft
und Freude im Umgang mit Farben.
Fr, 18:30–21:00 Uhr
Ort: Atelier
Kosten: CHF 85.– inkl. Snackbuffet
Kontakt/Anmeldung: Derya Tokay, 076 388
05 50 (WhatsApp) oder über unsere [Webseite](#)

KREATIV-WEEKEND KIDS & TEEN
Malen, zeichnen, Workshops, basteln.
Für Kinder & Jugendliche von 6–17 Jahren
1x pro Monat: Sa, 09.05. | 27.06.2026
10:30–12:00 / 14:00–15:30 Uhr
Ort: Atelier
Kosten: CHF 49.– exkl. Leinwände
Kontakt/Anmeldung: Derya Tokay, 076 388
05 50 (WhatsApp) 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

**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 findet ihr 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,
jasmin.beurer@gz-zh.ch
Mirjam Rühle-Velásquez,
mirjam.ruehle@gz-zh.ch
Matthias Maurer Rueda,
matthias.maurer@gz-zh.ch (Praktikum)
044 436 86 33

JUGENDARBEIT

Mittwoch, 15:00–18:00 Uhr
Offener Jugendtreff (ab 6. Klasse)
Donnerstag, 16:00–18:00 Uhr
Jugi 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: [@ugibachwiesen](https://www.instagram.com/ugibachwiesen)

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

GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE
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,
hello@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, musigzwergli@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: Einzelkolektion 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

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: 078 743 83 28,
hello@gemeinsamgebaeren.ch

HATHA YOGA
Atem, Körper & Geist harmonisieren.
Mo, 10:00–11:15 Uhr, Grosser Saal
Kontakt/Anmeldung:
Cecilia Steiner, 079 772 56 69,
cecilia89_principessa@hotmail.com

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, hello@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, 10:30–11:45, Lounge
8-session subscription
Price: CHF 288.–
Contact: Imke Albrecht, 078 743 83 28,
hello@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,
hello@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 y o g a . c h

TAIJI UND QIGONG
Mi, 17:30–18:30 Uhr, Qigong
Ort: Lounge, 1. Stock
Kontakt/Anmeldung: Susanne Huber,
079 270 13 54, sus.huber@hispeed.ch

FIT/GYM FÜR SENIOR*INNEN
Fördern von Gesundheit und Wohlbefinden.
Für Frauen und Männer.
Mi, 09:00–10:00 Uhr, Grosser Saal
Ohne Anmeldung
Leitung/Info: Monika Descombes,
Pro Senectute, 079 503 66 62

**FITNESS FÜR FRAUEN
BAUCH, BEINE UND PO**
Mi, 19:00–20:00 Uhr
FASZIEN-FITNESS-TRAINING
Mi, 20:00–21:00 Uhr
BODY TONING
Fr, 09:00–10:00 Uhr
Kontakt/Anmeldung: Patrizia Ambrosi,
079 536 94 70

FITDANKBABY®
MINI/MAXI
Für Mütter mit Babies von 3 bis 12 Mt.
Di, 09:10–10:20 Uhr
KIDS
Für Mütter mit Kindern ab 12 bis 30 Mt.
Di, 10:35–11:35 Uhr
RÜCKBILDUNG
Mit oder ohne Baby.
Mi, 09:45–10:50 Uhr
Ort: Grosser Saal
Kontakt/Anmeldung: Simone Ludaescher,
076 433 03 45,
simone.ludaescher@fitdankbaby.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.

