

2026

AUG
SEP
OKT

NEUES ANGEBOT

**SPRACHCAFÉ
ENGLISCH**

MITMACHEN

WERKFUNKE

AUSSER HAUS

**ABBADEN IM
FREIBAD LETZI**



[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

Diese Zeilen werden irgendwo zwischen Hitzewelle und Platzregen geschrieben, der Hochsommer hat uns alle fest im Griff. Bei solchen Temperaturen wird die Welt langsamer. Und wir mit ihr. Manchmal tut dies auch ganz gut! Schliesslich will es gut überlegt sein, wofür wir unsere Energie und Aufmerksamkeit aufwenden. Unsere Sinne sind geschärft für jeden Windhauch, der uns Abkühlung verschafft und jede Idee, die uns Ablenkung schenkt.

Frischer Wind herrscht seit diesem Jahr auch bei uns im Atelier. Dort hat Mirjam Coulin dem Programm mit Angeboten für Gross und Klein ihren Stempel aufgedrückt. Auch sonst ist mehr im GZ los, als die drückende Hitze es erahnen lässt. Mit Actionbound kann man auf eine digitale Schnitzeljagd gehen. Das Wissensfestival *Zürich lernt* lädt auch dieses Jahr dazu ein, seine eigenen Horizonte zu erweitern. Und Ende September, wenn die Tage dann plötzlich zu schnell zu kurz werden, gehen wir alle gemeinsam zum Abbaden in das Freibad Letzi, um uns vom Sommer zu verabschieden.

Ansonsten gilt: Wir tun, was wir für wichtig halten. Begegnungen fördern, Ideen zulassen und Neues entdecken. Gemeinsam mit der Nachbarschaft, dem Quartier und der Stadt Zürich. Geniesst den Sommer noch, denn er geht bekanntlich viel zu schnell zu Ende.

Das GZ Bachwiesen-Team

AUS DEM GZ

ACTIONBOUND

Das ganze Jahr möglich

65 Jahre GZ Bachwiesen – begib dich auf eine interaktive Zeitreise durch die Geschichte des GZ-Bachwiesen. Um die Schnitzeljagd zu starten, scanne den QR-Code auf dem Aushang «Actionbound» im Eingang des GZ Bachwiesen.

WAS ICH NOCH SAGEN MÖCHTE

Do, 20. Aug, 17:00 Uhr

Vernissage der Ausstellung «Was ich noch sagen möchte» von Christoph Zielmann in unserer Cafeteria. Mehr zu Künstler und Werk: www.christophzielmann.com

SPRACHCAFÉ ENGLISCH

Ab 21. Aug jeden Freitag, 10:15–11:15 Uhr

Bei einem entspannten Treffen in der GZ Cafeteria üben und sprechen wir gemeinsam Englisch. Komm vorbei, knüpfe neue Kontakte und verbessere dein Englisch. Kinder sind willkommen. Kontakt: Ivy Wechsler, ivy.wechsler@gmail.com

TON UND GLASUR AUS DER NATUR

Mo, 24. Aug, 18:00–22:00 Uhr

Mo, 31. Aug, 10:00–15:00 Uhr

Sa, 05. Sept, 10:00–15:00 Uhr

Mo, 14. Sept, 18:00–19:00 Uhr

Wir holen gemeinsam Ton- und Sandproben aus dem Wald. Damit experimentieren wir beim Anmischen zur Glasur und zu formbarem Ton. Du benötigst keine Vorkenntnisse, nur deine Freude am Experimentieren ist gefragt.

Kontakt/Anmeldung: Isaiah Raimander, ca.raimander@gmail.com

SPIELFEST

Mi, 02. Sept, 14:00–17:00 Uhr

Kochareal, Flurstrasse 72, 8048 Zürich

Spiele und Basteln für Klein und Gross.

Organisiert in Zusammenarbeit mit dem GZ Loogarten und dem GZ Grünau.

RAKU-KURS

Do, 10. Sept, 18:30–22:00 Uhr

Sa, 26. Sept, 11:00–16:00 Uhr

Rakubrand ist eine spezielle Keramik-Brenntechnik, die charakteristische Farbeffekte und Risse in der Glasur erzeugt.

Anmeldung: Mirjam Coulin, mirjam.coulin@gz-zh.ch, 044 436 86 35 / Michael Rohner, michael.rohner@gz-zh.ch, 044 436 86 34

ZÜRICH LERNT

Mo, 14. bis Fr, 20. Sept 2026

Wir sind auch dieses Jahr wieder Austragungsort und dürfen ein tolles, breites Angebot an Kursen anbieten. Ab dem 19. Aug kannst du dich für gratis Lektionen anmelden: www.zuerich-lernt.ch/programm.

JUGEND- UND KINDERPROGRAMM AM LINDENPLATZFEST

Sa, 19. Sept, 15:00–22:00 Uhr

Die Jugendarbeit GZ Bachwiesen und die OJA West laden zum Programm für Kinder und Jugendliche ein.

15:00–18:00 Kinderprogramm

19:00–22:00 Jugendprogramm mit Fussball, Graffiti, Karaoke-Bar und mehr...

GIRLS EMPOWERING GIRLS

Sa, 26. Sept, 14:00–21:00 Uhr

Ort: Dynamo Zürich

Ein Aktionstag von und für MINTA*-Jugendlichen (12–18 J.). Freu dich auf Karaoke, Siebdruck, Mocktails und weitere

Angebote. Dazu kannst du dich mit Fachpersonen zu Sexualität und Beziehungen austauschen. Den Abschluss bildet eine offene Bühne für Musik, Tanz und mehr. Der Anlass wird von der Jugendarbeit GZ Bachwiesen mitorganisiert.

FORUMTHEATER

Fr, 23 Okt, 19:00–22:00 Uhr

Grosser Saal

Im Rahmen der Resilienzwoche der Stadt Zürich zu häuslicher Gewalt im sozialen Umfeld findet bei uns das Forumtheater «Gwalts-Überraschig» statt, welches Gewalt in Familien und Partnerschaften thematisiert. Auf die Vorstellung folgt ein Apéro und Austausch mit Fachpersonen. Eintritt frei.

ABENTEUER IM ZAUBERWALD

Mo, 12. bis Do, 15. Okt, 10:00–16:15 Uhr

In dieser Woche tauchen wir tief in den Wald ein, spielen im Bach und hören Geschichten. Daneben wird gebrätlet, gebastelt und nach Fabelwesen Ausschau gehalten. Anmeldestart: Mi, 26. Aug. Kontakt/Anmeldung: Susanne Trottmann, sutrottmann@gmail.com

WENN WORTE KINDERN TROST SCHENKEN

Mi, 28. Okt, 14:00–16:00 Uhr

Grosser Saal

Wie können wir mit Kindern über Tod, Trauer und Abschied sprechen? Eine gemeinsame Kinderbuchlesung mit offenem Austausch rund um's Sterben und unseren Umgang damit. Der Anlass ist kostenlos und wird in Kooperation mit dem Verein Familientrauerbegleitung.ch durchgeführt.

EINBLICK INS ATELIER

FRISCHER WIND IM ATELIER

Seit Oktober 2025 werke und wirke ich nun im Bereich im Atelier des GZ Bachwiesen. Ab diesem Jahr biete ich verschiedene Kurse für unterschiedliche Altersgruppen an. Neu dabei ist der «Werkfunke» für Kinder von 3 bis 10 Jahren, bei dem die Freude am Experimentieren und Gestalten im Mittelpunkt steht. Auch neu sind Keramikangebote für Erwachsene, die Raum für kreatives Arbeiten mit Ton und neuen Techniken bieten. Natürlich bleibt auch das bewährte Kleinkindermalen im Angebot.



Das Schönste an meiner Arbeit ist für mich, verschiedene Menschen über das gemeinsame kreative Schaffen zusammenzubringen. Auch möchte ich Menschen unterstützen, die ihre kreativen Fähigkeiten und Leidenschaften mit anderen teilen möchten, und ihnen eine Plattform bieten. Am liebsten zeichne, male oder arbeite ich mit Keramik. Ich schätze die Vielseitigkeit dieser Ausdrucksformen und die Möglichkeit, Ideen mit den Händen sichtbar werden zu lassen.

Ich freue mich auf viele inspirierende Begegnungen und kreative Momente im GZ Bachwiesen.

Auf bald,
Mirjam Coulin,
Bildung/Gestalten

INFOS AUS DEM TEAM

ADIEU UND HERZLICHEN DANK

Zum Sommerende hin verabschieden wir uns von geschätzten Mitarbeiter*innen, die unser Team mit ihrem Engagement bereichert haben.

Dominique Keller verlässt das Gastronomie-Team auf Ende August. Wer sich persönlich von ihr verabschieden möchte, hat dazu am Mi, 20. August ab 17:00 Uhr im Rahmen der Vernissage von Christoph Zielmann in der Cafeteria Gelegenheit.

Juri Coester wird sein Praktikum in der Jugendarbeit Ende August beenden.

Matthias Maurer beendet sein Vorpraktikum in der Quartierarbeit Ende September

Auch unser Zivi **Arseni Gavrilov** beendet im September seinen Dienst bei uns.

Wir bedanken uns herzlich für die wertvolle Unterstützung und die gemeinsame Zeit.

WILLKOMMEN IM TEAM

Ab September wird **Till Fraser** das Team in der Gastronomie verstärken und **Philipp von Essen** sein Praktikum in der Jugendarbeit starten. **Gianluca Schmidt** wird ab Oktober sein Vorpraktikum in der Quartierarbeit beginnen.

Allen drei wünschen wir ein erfolgreiches Ankommen, einen guten Start und viele schöne, neue Begegnungen in ihrem neuen Arbeitsumfeld.

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

larisa.vergara@gz-zh.ch

dominique.keller@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

IMPRESSUM

Herausgeber: GZ Bachwiesen

Redaktion: Team GZ Bachwiesen

Gestaltung: Buero4, Zürich

Druck: Printoset, 8047 Zürich

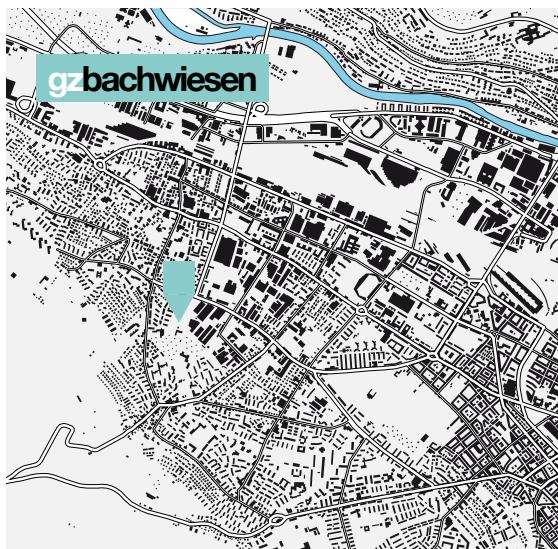
Umschlagfoto: GZ Bachwiesen

Erscheint: 4x jährlich

Redaktionsschluss 04/2026: Fr, 18.09.2026

Auflage: 600

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, 03.09. | 01.10. | 05.11. | 03.12.2026
19:30–24:00 Uhr, Cafeteria
In Zusammenarbeit mit dem
Verein Hochneun

FLOHMARKT FÜR KINDERSACHEN
Tauschen oder verkaufen von gebrauchten
Spielsachen und Kinderartikeln.
So, 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, 19.08. | 26.08.2026
18:00–20:30 Uhr, Terrasse
Kosten: Gedeck CHF 3.– (für Kinder gratis)
Kontakt: Matthias Maurer,
matthias.maurer@gz-zh.ch, 044 436 86 33

TREFFS/
GRUPPEN

SPIELGRUPPE DUSSÄDINĂ
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, 20.08. | 03.09. | 17.09. | 01.10. | 29.10.2026
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, So, 30.08. | 27.09. | 25.10.2026
15:00–17:00 Uhr, Zimmer Kunterbunt
Kontakt/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, 20.08. | 03.09. | 17.09. | 01.10. | 29.10.2026
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

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 Monat, 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

STALLERLEBNIS
Während 4 Nachmittagen hilfst du im Stall
mit, fütterst Tiere und bastelst tolle Dinge.
Di, oder Do, 14:00–15:30 Uhr, für Kinder von
5 bis 8 Jahren
Alle Daten und Anmeldung auf der Website.
Kosten: CHF 60.– inkl. Bastelmaterial
Kontakt: Tamara Hauenstein,
tamara.hauenstein@gz-zh.ch, 044 436 86 38

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

**STRESS & SPANNUNGEN LÖSEN MIT
TRE © (NEU)**
SELBSTHYPNOSE LERNEN
Die Kurse wechseln sich ab (siehe Web-
seite)
Fr, 16:30–17:30 Uhr (TRE)
Fr, 16:15–17:45 Uhr (Selbsthypnose lernen)
Ort: Lounge, 1. Stock
Kontakt/Anmeldung: Philipp Lenz,
philipp.lenz@hin.ch, www.hypnosezentrum-zuerich.ch

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, 15:15–16:00 Uhr (Kindergarten)
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

WILD & BRAV (NEU)
Rollenspielgruppe für Kinder (1.–2. Klasse).
Di, 16:00–18:00 Uhr, Was ist Ärger?/
Ort: Kleiner Saal
Kontakt/Anmeldung: Mirjam Schnederle,
079 296 39 80

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: Imke Albrecht, 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, Was ist Ärger?/
Wie kann ich mit Ärger umgehen?
Ort: Grosser Saal
Kontakt/Anmeldung: Ugen Kahnsar,
076 280 80 11, info@solar yoga.ch

YOGA ALS BEWUSSTSEINSWEG
Yoga als Bewusstseinsweg ist mehr als eine
Yogastunde. Es ist ein Raum, um anzukom-
men. Im Körper. Im Atem. Im Herzen.
Do, 19:30–20:30 Uhr
Ort: Grosser Saal
Kontakt/Anmeldung: Isabelle Coray,
078 633 25 83, www.spiritryoga.ch

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.

