

# Kurse im GZ

## KURSE ERWACHSENE

### QI GONG

Mo, 11:00–12:15 Uhr  
Kosten: 25.-/Lektion  
Leitung: Pascale Chanson-de Marion  
Anmeldung: praxis@pascale.chanson.ch  
044 391 40 72 / 079 384 72 44

### EVERDANCE

Di, 16:30–17:20 Uhr  
Kosten: 240.-/ 12 Lektionen  
Leitung: Annalies Walter  
Anmeldung: info@tanz60.ch

### KLASSISCHES BALLETT

Fr, 19:30–20:50 Uhr  
Kosten: 250.-/ 11 Lektionen  
Leitung: Rocío Havelka-Meléndez  
Anmeldung: ballet@bluewin.ch  
044 241 55 45 / 079 348 06 04  
www.balletschule-zuerich.ch

### RÜCKENFIT FÜR FRAUEN

Mi, 19:00–20:00 Uhr und 20:10–21:10 Uhr  
Kosten: 18.-/ Lektion  
Leitung: Waltraud Lagler  
Anmeldung: waltraud.lagler@sunrise.ch  
044 261 06 77

### ZUMBA

So, 17:30–18:30 Uhr  
Kosten: 20.-/ Lektion  
Leitung: Martin Pierre  
Anmeldung: salsa\_zh@yahoo.fr  
079 582 61 92, www.salsaexpresion.ch

### BODYTONING UND STRETCHING

Mi, 8:00–9:00 Uhr  
Fr, 8:20–9:20 Uhr  
Kosten: 15.-/ Lektion  
Leitung: Christina Wyss  
Anmeldung: christina.wyss@swissonline.ch

### AUSDRUCKSTANZ

Chladek Feldenkrais Pilates  
Di, 19:15–20:45 Uhr  
Fr, 9:30–11:00 Uhr  
Kosten: 28.-/ Lektion à 90 min.  
Leitung: Annalies Preisig  
Anmeldung: mail@annaliespreisig.ch  
www.annaliespreisig.ch

### YOGA

Mo, 12:30–13:45 Uhr  
Di, 17:45–19:00 Uhr  
Mi, 12:15–13:30 Uhr  
Do, 12:30–13:45 Uhr  
Kosten: 25.-/ Lektion  
Leitung: Rachel Behringer  
Anmeldung: rachel.behringer@hotmail.com  
044 422 37 72

### GYMNASTIK FÜR SENIOR\*INNEN

Mi, 10:15–11:15 Uhr  
Kosten: 18.-/ Lektion  
Leitung: Annalies Preisig  
Anmeldung: mail@annaliespreisig.ch  
www.annaliespreisig.ch

### PARKINSON-KURS

„Bewegung & Tanz“  
Mi, 09:10–10:15 Uhr  
Kosten: 18.-/ 22.- Lektion  
Leitung: Annalies Preisig  
Anmeldung: mail@annaliespreisig.ch  
www.annaliespreisig.ch

## KURSE KLEINKINDER

### YOGA FÜR SCHWANGERE

Fr, 12:15–13:15 Uhr  
Kosten: 100.-/ 5 Lektionen  
Leitung: Sandra Ackermann  
Anmeldung: info@geburtundkind.ch  
044 382 58 54, www.geburtundkind.ch

### GEBURTSVORBEREITUNG

Für werdende Mütter (und Väter)  
Do, 18:45–20:00 Uhr  
Kosten: 300.-/ 8 Lektionen  
Leitung: Sandra Ackermann  
Anmeldung: info@geburtundkind.ch  
044 382 58 54, www.geburtundkind.ch

### RÜCKBILDUNG

Kurs 1: Di, 13:15–14:15 Uhr  
Kurs 2: Fr, 11:00–12:00 Uhr  
Kosten: 200.-/ 8 Lektionen  
Leitung: Sandra Ackermann  
Anmeldung: info@geburtundkind.ch  
044 382 58 54, www.geburtundkind.ch

### RÜCKBILDUNG OHNE BABY MAMAFIT

Do, 20:05–21:05 Uhr  
Kosten: 200.-/ 8 Lektionen  
Mögliche Kostenübernahme durch  
Zusatzversicherung.  
Leitung: Sandra Ackermann  
Anmeldung: info@geburtundkind.ch  
044 382 58 54, www.geburtundkind.ch

### BEWEGUNGSSPIELE FÜR KINDER

Di, 9:30–10:30 Uhr  
Di, 10:30–11:20 Uhr  
Do, 10:00–10:50 Uhr  
Kosten: 15.-/Lektion  
Leitung: Waltraud Lagler  
Anmeldung: waltraud.lagler@sunrise.ch  
044 261 06 77

## KURSE KINDER UND JUGEND

### KREATIVER KINDERTANZ

Mi, 14:00–14:45 Uhr, 1. Kindergarten  
Mi, 14:50–15:35 Uhr, 2. Kindergarten  
Mi, 15:50–16:35 Uhr, 1. Klasse  
Mi, 16:40–17:40 Uhr, 2. Klasse  
Kosten: Kindergarten 15.-/Lektion  
ab 1. Klasse 18.-/Lektion  
Leitung: Noemi Meinecke  
Anmeldung: noemi.m@gmx.ch

### KREATIVER JUGENDTANZ

Do, 16:00–17:15 Uhr, 8 - 11 J.  
Do, 17:15–18:30 Uhr, 12 - 15 J.  
Kosten: 20.-/Lektion  
Leitung: Carole Marfurt  
Anmeldung: carole.marfurt@me.com

### WUSHU / KUNGFU

Mi, 17:45–18:45 Uhr  
Kosten: 14.-/Lektion  
Leitung: Sascha Wacker  
Anmeldung: 044 391 31 12 / 079 362 40 68

### KIDS STREET DANCE

Mo, 18:00–18:50 Uhr  
Alter: ab 8 Jahren  
Kosten: 320.-  
Leitung: Flavia Schweizer  
Anmeldung: flaviaschweizer@gmail.com

### GROOVE SESSION

Mo, 19:00–20:00 Uhr  
Alter: ab 18 Jahren  
Kosten: 390.-  
Leitung: Flavia Schweizer  
Anmeldung: flaviaschweizer@gmail.com

### AFRO TANZKURS

Mo, 20:00–21:00 Uhr  
Alter: ab 18 Jahren  
Kosten: 390.-  
Leitung: Flavia Schweizer  
Anmeldung: flaviaschweizer@gmail.com

### JAZZFUNK TANZKURS

Fr, 16:30–17:30 Uhr Alter: 10 - 13 Jahre  
Fr, 17:30–18:30 Uhr Alter: 13 - 16 Jahre  
Kosten: 270.-  
Leitung: Lucy Reyes Winistöfer  
ausgebildete zeitgenössische  
und urbane Bühnentänzerin  
Anmeldung: lucy.winistoerfer@gmx.ch



ALLE ANGEBOETE ONLINE

[gz-zh.ch/gz-riesbach/programm](http://gz-zh.ch/gz-riesbach/programm)



FOLGE UNS AUF FACEBOOK

[facebook.com/gzriesbach](https://facebook.com/gzriesbach)