

KURSE ERWACHSENE

QI GONG

Mo, 11:00–12:15 Uhr
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
Leitung: Annalies Walter
Anmeldung: info@tanz60.ch

KLASSISCHES BALLETT

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

ZUMBA

So, 17:45–18:45 Uhr
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
Leitung: Christina Wyss
Anmeldung: christina.wyss@swissonline.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
Leitung: Rachel Behringer
Anmeldung: rachel.behringer@hotmail.com
044 422 37 72

GYMNASTIK FÜR ÄLTERE

Mi, 09:10–10:10 Uhr
Leitung: Annalies Preisig
Anmeldung: mail@annaliespreisig.ch
www.annaliespreisig.ch

TANZEN FÜR PARKINSONBETROFFENE

Mi, 10:15–11:15 Uhr
Leitung: Annalies Preisig
Anmeldung: mail@annaliespreisig.ch
www.annaliespreisig.ch

AUSDRUCKSTANZ

Di, 19:15–20:45 Uhr
Fr, 09:30–11:00 Uhr
Leitung: Annalies Preisig
Anmeldung: mail@annaliespreisig.ch
www.annaliespreisig.ch

RÜCKENFIT FÜR FRAUEN

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

STRESSBEWÄLTIGUNGSTRAINING BEI ADHS

Fr, 09:00–11:00 Uhr

AUTOGENES TRAINING

Mo, 18:00–19:00 Uhr
Leitung: Christina Bellin
Anmeldung: christina.bellin@bluewin.ch
christinabellin.ch

YIN YOGA

So, 19:00–20:15 Uhr
Leitung: Flavia Schweizer
Anmeldung: flaviaschweizer@gmail.com

KURSE KLEINKINDER

YOGA FÜR SCHWANGERE

Fr, 12:15–13:15 Uhr
Leitung: Sandra Ackermann
Anmeldung: info@geburtundkind.ch
044 382 58 54, www.geburtundkind.ch

GEBURTSVORBEREITUNG

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

KURSE KLEINKINDER

RÜCKBILDUNG MIT BABY

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

RÜCKBILDUNG OHNE BABY

Do, 20:00–21:00 Uhr
Leitung: Sandra Ackermann
Anmeldung: info@geburtundkind.ch
044 382 58 54, www.geburtundkind.ch

MAWIBA - MEET, DANCE, RELAX

Do, 14:00–15:00 Uhr
Leitung: Jennifer Quies
Anmeldung: jquries@mawibatrainier.com

BABYMASSAGE

Fr, 14:30–15:30 Uhr
Leitung: Mütter- und Väterberatung
Elinae Wirth und Petra Fischer
Anmeldung: www.stadt-zuerich.ch/mvb

BEWEGUNGSSPIELE FÜR TURNZWERGLI

Di, 9:30–10:15 Uhr
Leitung: Corinne Wydler -Roelli
Anmeldung: c.wydler-roelli@hotmail.com

RIESBACHER SINGMÜS

Mo, 9:30–10:30 Uhr
Leitung: Nicole Gottet Matter
Anmeldung: nicole.a.matter@gmail.com



KURSE KINDER UND JUGEND

KREATIVER KINDERTANZ

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

TAEKWONDO SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

Do, 17:00–19:00 Uhr
Kosten: 590.-/Jahr
Leitung: Denis Faure
Anmeldung: denis.faure@hotmail.com

KIDS STREET DANCE

Mo, 17:10–17:50 Uhr
Mo, 18:00–18:50 Uhr
Alter: ab 6 Jahren
Leitung: Flavia Schweizer
Anmeldung: flaviaschweizer@gmail.com

GROOVE SESSION

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

AFRO FLAVOR TANZKURS

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

JAZZFUNK TANZKURS

Fr, 16:30–17:20 Uhr Alter: 7 - 9 Jahre
Fr, 17:30–18:30 Uhr Alter: 10- 14 Jahre
Leitung: Lucy Reyes Winistörfer
Anmeldung: lucyabridancestudio@icloud.com

JAPANISCHE TUSCHMALEREI

Mo, 19:00–21:00
Leitung: Margot Tohkou (東虹) Olejniczak
Anmeldung: margoto@bluewin.ch
www.m-olejniczak.ch

