



küsnacht



**Herbst- / Winterangebote
Oktober 2025 bis April 2026**

**Freizeitanlagen Küsnacht
Itschnach Sunnemetzg Heslibach**

Erwachsenenbildung

Liebe Leserinnen und Leser

Wir wünschen Ihnen gutes Stöbern in der neuen Broschüre und freuen uns, Sie in einem unserer zahlreichen Kurse und Werkstätten begrüßen zu dürfen.

Bitte beachten Sie, dass Sie sich am richtigen Ort anmelden.

**Freizeitanlage
Heslibach**
ab Seite 6

Ein kreativer Ort der Begegnung für Erwachsene, Familien, Kinder und Jugendliche. Das Werk- und Keramikatelier und die Holzwerkstatt bieten einen riesigen Fundus an Materialien sowie einen bestens eingerichteten Maschinenraum.

Jeannine Stricker, Leiterin Werk- und Keramikatelier
Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

**Freizeitanlage
Itschnach**
ab Seite 26

In der Freizeitanlage Itschnach, können Kinder ab der 1. Klasse ihre Kreativität ausleben und den Umgang mit Holz erlernen. In der bestens betreuten Holzwerkstatt können kleine und grosse Projekte in Angriff genommen werden.

Dominik Dozza, Leiter Werkstatt

**Freizeitanlage
Sunnemetzg**
ab Seite 28

Die Freizeitanlage Sunnemetzg dient der Küssnachter Bevölkerung, den ortsansässigen Vereinen und Organisationen als Ort der Begegnung und Unterhaltung. Im Jugendtreff haben wir stets ein offenes Ohr für Eure Anliegen, Wünsche und Ideen.

Manuel Häusermann, Leiter Freizeitanlagen

**Erwachsenen-
bildung**
ab Seite 40

Die Erwachsenenbildung bietet verschiedene Kurse an, in den Bereichen; Deutsch als Zweitsprache, Blumen Kurse, Kochen, Weben, Achtsamkeit, Nähen für Erwachsene.

Nicole Frossard, Leiterin Erwachsenenbildung und Nähkursleiterin

Freizeitanlage

Heslibach

044 922 00 81



Werk- und Keramikatelier

Jeannine Stricker, Leiterin Werkatelier

Dienstag, 09.00 – 12.00 Uhr / 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch, **14.00 – 17.00 Uhr, nur für Kinder ab 1. Klasse**

Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr

Holzwerkstatt

Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

Dienstag, 09.00 – 12.00 / 14.00 – 21.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 – 12.00

Mittwoch, **14.00 – 17.00 Uhr, nur für Kinder ab 1. Klasse**

Donnerstag, 09.00 – 12.00 / 14.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr



Letzter Öffnungstag vor den Ferien

Donnerstag, 2. Oktober 2025, vor den Herbstferien

Donnerstag, 18. Dezember 2025, vor den Weihnachtsferien

Donnerstag, 5. Februar 2026, vor den Sportferien

Mittwoch, 1. April 2026, vor Ostern

Donnerstag, 16. April 2026, vor den Frühlingsferien

Anlage geschlossen

Donnerstag, 13. November 2025, interner Anlass

Samstag, 15. November 2025, Weiterbildung

Donnerstag, 2. April 2026, Gründonnerstag

Samstag, 4. April 2026, Ostern

Die Freizeitanlagen sind in den Schulferien geschlossen

Wir akzeptieren die Kulturlegi und gewähren 30% Rabatt auf Kurskosten. (Nicht auf Materialien und Benützungsgebühren)

heslibach@frezi.ch, Mittelfeldstrasse 8, 8700 Küsnacht

Freizeitanlage

Itschnach

044 922 00 83



Holzwerkstatt

Dominik Dozza, Leiter Holzwerkstatt

Dienstag bis Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr

Freitag, 15.00 – 17.00 Uhr

Samstag geschlossen

Die Freizeitanlage Itschnach ist für Kinder ab der 1. Klasse.

itschnach@frezi.ch

Sonnenrain 47, 8700 Küsnacht

Freizeitanlage

Sunnemetzg



Manuel Häusermann, Leiter Freizeitanlagen

Dienstag bis Freitag, 08.00 – 12.00 Uhr*

Jugendtreff Mittwochnachmittag, 14.00 – 17.00 Uhr

* Aufgrund des Freizeitangebotes können die Präsenzzeiten variieren, per Mail sind wir auch ausserhalb der aufgeführten Öffnungszeiten erreichbar.

sunnemetzg@frezi.ch

Ludwig-Snell-Weg 1, 8700 Küsnacht

Erwachsenen- bildung

044 922 00 84



Nicole Frossard, Leiterin Erwachsenenbildung,
Leiterin Nähkurse

erwachsenenbildung@frezi.ch

Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimhalle)
8700 Küsnacht

Alle Freizeitanlagen sind während den Schulferien geschlossen!



Offenes
Werk- und
Keramikatelier

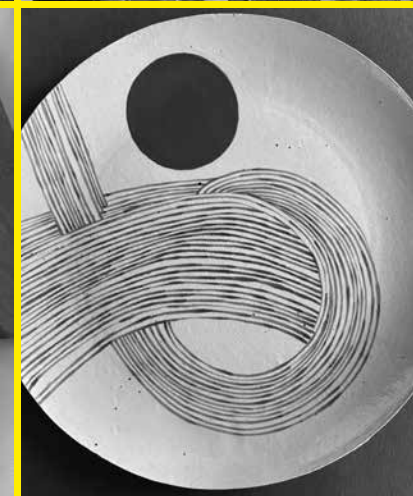
Jeannine Stricker, Leiterin Werkatelier
Gestaltungspädagogin, Erwachsenenbildnerin

Impressionen
aus dem Atelier



Während den Öffnungszeiten bietet unser grosszügiger Atelierbereich für Erwachsene, Jugendliche und Kinder einen riesigen Fundus an Materialien. Keramik, Ton, Papier, Farben, Leder, Filz, Stoffe und vieles mehr stehen für kreatives und künstlerisches Arbeiten unter professioneller Anleitung zur Verfügung.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Keramikatelier, das Sie nach dem Besuch eines Einführungskurses während der Öffnungszeiten unter fachkundiger Anleitung nutzen können.





**Offene
Holzwerkstatt**

Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt
Gestaltungspädagoge, Erwachsenenbildner, Schreiner

**Impressionen
aus der
Holzwerkstatt**



In unserer bestens eingerichteten Holzwerkstatt erwartet Sie ein Raum mit Hobelbänken sowie allen wichtigen Werkzeugen und Hilfsmitteln. In einem abgetrennten Raum befinden sich die professionellen Schreinermaschinen. Dank einem grossen Holzlager und vielen weiteren Materialien können Sie, nach kompetenter Beratung, Ihre individuellen Projekte sogleich angehen. Bei einem unverbindlichen Besuch zeige ich Ihnen gerne die vielfältigen Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten. Bitte begleiten Sie Kinder unter 12 Jahren (ausser am Mittwochnachmittag). In der Holzwerkstatt müssen geschlossene Schuhe getragen werden.



Freizeitanlage
Heslibach

Kindergarten-
Kinder



Werken

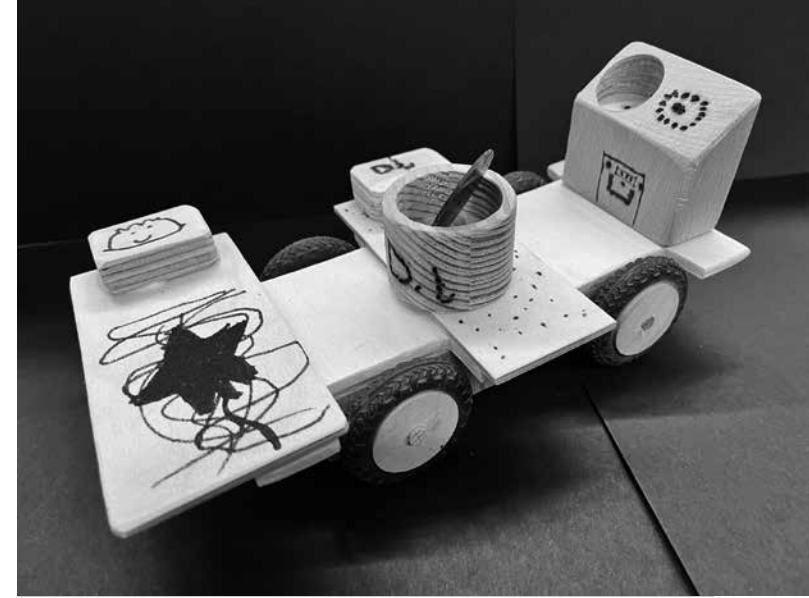
Jeannine Stricker, Leiterin Werkatelier

Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Für Kinder im Kindergartenalter in Begleitung
einer erwachsenen Bezugsperson

Freizeitanlage
Heslibach

ab 1. Klasse



Werken

Jeannine Stricker, Leiterin Werkatelier

Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

Sarah Bider, Freelancerin

Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr

Materialkosten ca. CHF 20.–

Ihr könnt malen, kleben, kneten, erfinden, verbinden, bauen, türmen, schneiden, zerknüllen und verhüllen. Materialerfahrung und Spass stehen im Vordergrund. Ihre Jüngsten haben die Gelegenheit, in liebevoller Atmosphäre zu experimentieren. Es entstehen eigene Formen und Figuren, grosse, kreative Bildergeschichten und farbige, fantasievolle Traumwelten, die alle so individuell sind, wie die einzelnen Kinder.

Der Mittwochnachmittag gehört den Kindern! Wir arbeiten materialübergreifend und mit verschiedensten Techniken. Je nach Saison stellen wir Jahreszeiten-Deko- oder wilde Tüftler-Erfindungen aus dem Kreativlabor her. Die Kinder dürfen ihre Wünsche und Ideen einbringen, oder aus unserem riesigen Fundus an Ideen, Vorschlägen und Materialien schöpfen. Wir starten gemeinsam um 14:00 Uhr und räumen am Ende auch gemeinsam auf. Bitte informieren Sie uns, wenn Ihr Kind später kommt oder früher gehen muss. Geben Sie Ihrem Kind eine Notfall- Telefonnummer und etwas Bargeld für die Materialkosten mit. In der Werkstatt geschlossene Schuhe tragen!

Freizeitanlage
Heslibach



**Offenes
Strickatelier**

Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr
CHF 5.– pro Mal
Keine Anmeldung nötig!

Freizeitanlage
Heslibach



Erwachsene

**Kreatives
Schreiben 1
Kreatives
Schreiben 2**

Manuela Verardo, Gestaltungspädagogin, Erwachsenenbildnerin
23.10 / 30.10. / 6.11. / 13.11 / 20.11.2025
8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1. / 5.2.2026
Donnerstag, 18.45 – 20.30 Uhr
CHF 30.– pro Abend
Anmeldung bis 16.10.2025 an heslibach@frezi.ch

Hier treffen sich alle, die Lust am Stricken oder Häkeln haben. Stricken ist ja das neue Yoga. Also ran an die Nadeln! Ob lang verschüttetes Strickwissen wieder aktiviert werden soll oder ob Du als versierte Stricker:in es Leid bist, immer allein vor dem Fernseher zu stricken: Hier gibt es Austausch. Und eine Kaffeemaschine. Eine Leitung brauchen wir nicht. Vor unserem gebündelten Strick Know-how hält kein Strickproblem stand. Eine verbindliche Anmeldung ist nicht nötig.

Möchtest du

- deine Kreativität entfachen?
 - deine Beobachtungsgabe schärfen?
 - überraschende Assoziationen wecken?
 - virtuos mit Sprache spielen?
 - deine ganz persönliche Schreibstimme entwickeln?
- Unser beliebter Schreibworkshop geht in die nächste Runde. Ohne Anspruch auf grammatikalische Richtigkeit, dafür mit vielen Anregungen und Übungen, die dich in den Schreibfluss bringen und dir das Schreiben als Denk- und Prozesswerkzeug näherbringen.
- Mitbringen: Spass am Schreiben, Lieblings-Schreibheft und Lieblingsstift. Optional; Laptop.
- Teilnahme an allen Abenden ist sinnvoll, aber nicht verpflichtend.

Freizeitanlage
Heslibach

Einsteiger*innen
und
Fortgeschrittene

Keramikkurs

1

Jeannine Stricker, Leiterin Werkatelier

Dienstag, 18.00 – 21.00 Uhr

21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11.2025

2

Jugendliche CHF 90.–, Erwachsene CHF 135.–

20.1. / 27.1. / 3.2. / 24.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3.2026

Jugendliche CHF 145.–, Erwachsene CHF 215.–

(Plus individuelle Materialkosten)



Freizeitanlage
Heslibach

Fortgeschrittene

Keramik Atelier



Jeannine Stricker, Leiterin Werkatelier

Dienstag, Mittwoch und Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr

Für Profis: Donnerstag, 09.00 – 12.00 Uhr / 14.00 – 21.00 Uhr

CHF 10.– pro Halbtage

(Plus individuelle Material- und Brandkosten)

Unter professioneller Anleitung entwickeln Sie ein umfassendes Verständnis für das Modellieren mit Ton, für vielfältige Hand-Aufbau-techniken sowie die Anwendung von diversen Glasuren. Das räumliche Denken wird durch das handwerkliche Gestalten ausgebildet und gefördert. Der kreative Prozess mit dem erdigen Material wirkt zentrierend und schafft einen klaren Fokus. So entstehen Teetassen, Vasen oder andere Objekte. Ich freue mich auf stimmungsvolle Abende.

Am Dienstag, Mittwoch und Samstagvormittag steht das Werkatelier für alle offen, die bereits einen Keramikurs bei mir in der Freizeitanlage besucht haben. Individuelles Weiterarbeiten an Gefäßen, Skulpturen, Reliefs, etc. in ruhiger Atmosphäre. Ich freue mich sehr, euch bei euren Projekten zu begleiten!

Die Profis unter euch können das Keramikatelier nach vorheriger Absprache mit Jeannine auch am Donnerstag während der Öffnungszeiten der Holzwerkstatt nutzen. In dieser Zeit gibt es jedoch keine fachliche Unterstützung.

Freizeitanlage
Heslibach

Erwachsene
Jugendliche

**Bunter
Holzschnitt-
Druck Workshop**



Toby M. Schreier, Künstler, Printmaker

29.11.2025

Samstag, 13.00 – 18.30 Uhr

Jugendliche 120.-, / Erwachsene 200.- (inkl kleiner Snack)

Freizeitanlage
Heslibach

Erwachsene

**Handwerkzeug
schärfen**



Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

21.10.2025

Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr

CHF 50.- pro Person

Anmeldung an heslibach@frezi.ch

Holzschnitt, bunt wie deine Ideen!
Verwandle deine Skizzen und Zeichnungen in
wunderschöne Farbdrucke.

- Erlerne den Farb- Hochdruck anhand eines verlorenen Druckes oder eines einfachen 2 Farbdruckes
- Erfahre, wie man ein Bild mit Blick auf den Farbdruk komponiert
- Profitiere von Tipps und Tricks, die Toby M. Schreier in zwei Jahrzehnten der Druckpraxis gesammelt hat.
- Du wirst deine Drucke, deine Druckplatte und umfangreiche Kursunterlagen mit nach Hause nehmen!
- Die erlernten Techniken können jederzeit im Rahmen der offenen Werkstatt angewendet werden.
- Der Workshop ist ideal, um Grusskarten herzustellen

Ohne scharfes Werkzeug geht in der Holzbearbeitung nichts. Um das eigene Handwerkzeug richtig zu pflegen und zu schärfen ist einiges an Knowhow und Übung erforderlich. In diesem Kurs lernen Sie, wie richtig geschärft wird und welche Materialien zum Schärfen verwendet werden können. Wir schauen uns das Schärfen von Stechbeiteln, Hobelmessern, Handschnitzmessern, profilierten Schnitzmessern und evtl. Drechselwerkzeug an. Eigenes Handwerkzeug und, falls vorhanden, eigene Schärfmittel können mitgebracht werden.

Wir arbeiten in einer sehr kleinen Gruppe, melden Sie sich rasch an!

Freizeitanlage
Heslibach

Erwachsene



Holzverbindungen

Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

01.11. und 08.11.2025

Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr

120.– pro Person (inklusive Übungsmaterial)

Anmeldung an heslibach@frezi.ch

Freizeitanlage
Heslibach

Erwachsene



Holzoberflächen natürlich behandeln

Daniel Ritter, Berater für natürlichen Holzschutz

18.11.2025

Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr

40.– pro Person

Anmeldung an heslibach@frezi.ch

Es gibt eine Vielzahl von klassischen Holzverbindungen, die sowohl funktional wie ästhetisch faszinieren. Lernen Sie die Grundlagen der manuellen Herstellung von Verbindungen kennen. Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen. Je nach Vorerfahrung können Sie an einfacheren oder schwierigeren Projekten üben. Die erworbenen Kenntnisse können in der offenen Werkstatt für eigene Projekte genutzt werden.

Wir arbeiten in einer sehr kleinen Gruppe, melden Sie sich rasch an!

Natürlich behandelte Holzoberflächen sind edel und robust, betonen die Schönheit des Materials und bleiben offenporig. Sie sind leicht herzustellen und ohne viel Aufwand reparier- und auffrischbar.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie neue Holzobjekte richtig behandeln und pflegen und wie alte Holzmöbel aufgefrischt werden können. Sie erlernen an einem edlen Schneidbrett die Vorbehandlung und das Ölen und erhalten eine Fülle an Wissen zum Ölen und Seifen. Daniel Ritter ist seit 16 Jahren technischer Berater für natürlichen Holzschutz und ökologische Farben und berät Fachleute in der Anwendung hochwertiger Oberflächenbehandlungen. Wir freuen uns, seine Fachkompetenz in diesem Kurs auch Heimwerker*innen eröffnen zu können.

Freizeitanlage
Heslibach



Erwachsene

**Drechseln
Basiskurs**

Marion Johanna Kissling, Berufsdrechslerin EFZ

10.01. und 11.01. 2026

Samstag und Sonntag, 08.30 – 12.30 / 13.30 – 16.30 Uhr

Verpflegung individuell, Küche darf benutzt werden

CHF 550.- (inklusive Material)

Anmeldung bis 05.01.2026 an heslibach@frezi.ch

Freizeitanlage
Heslibach



Erwachsene

**Schreinern
Basiskurs 1**

Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

06.01 / 13.01 / 20.01. / 27.01. / 03.02.2026

Dienstag, 18.00 – 21.00 Uhr

Basiskurs 2

08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01. / 05.02.2026

Donnerstag, 09.00 – 12.00 Uhr

300.- pro Person (inklusive Übungsmaterial)

Anmeldung bis 29.12.2025 an heslibach@frezi.ch

Für diesen zweitägigen Kurs konnten wir die Profi-Drechslerin Marion Kissling gewinnen. Sie hat das Handwerk von klein auf gelernt und vermittelt Ihnen in diesem Kurs die Grundlagen des Langholz- und Querholzdrechselns. Tag 1: Langholzdrechseln. Sie lernen den sicheren Umgang mit den Werkzeugen und grundlegende Techniken. Tag 2: Querholzdrechseln. Sie erlernen den Umgang mit Spannfuttern und drechseln zunächst eine kleine Schale, bevor Sie die Technik an einer größeren Schale vertiefen. Für jede:n Kursteilnehmer:in steht eine eigene Drechselbank mit Werkzeug und Material zur Verfügung. Kursunterlagen ergänzen die praktische Arbeit. Für Absolvent:innen des Kurses besteht anschliessend die Möglichkeit die Drechselpraxis in der offenen Holzwerkstatt selbstständig zu vertiefen.

Dieser Einführungskurs vermittelt das nötige Grundwissen für die eigenständige Umsetzung einfacher Holzprojekte. Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse. Im Verarbeitungsprozess vom rohen Holz bis zum edlen Objekt werden Sie manuelle und maschinelle Bearbeitungsschritte kennenlernen und viel Wissenswertes über Massivholz, Bäume und deren Wuchs erfahren.

Wir arbeiten in einer sehr kleinen Gruppe, melden Sie sich rasch an!

Freizeitanlage
Heslibach

Erwachsene

Grünholz schnitzen



Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

26.02. / 05.03. / 12.03. / 19.03. / 26.03.2026

Donnerstag, 18.00 – 21.00 Uhr

CHF 25.– pro Abend (inklusive Material)

Anmeldung erwünscht, spontane Teilnahme möglich

Freizeitanlage
Heslibach

alle Alterstufen

Wildbienen- Sonntag



Ayaka Gütlin und Frezi Team

15. März 2026

Sonntag, 11.00 – 16.00 Uhr

Erwachsene: 45.–, Jugendliche 20.–, Kinder bis 15 Jahre gratis
(plus individuelle Materialkosten)

Anmeldung bis 12. März 2026 an heslibach@frezi.ch

Offene Schnitzwerkstatt für kleine Objekte aus fälltfrischem Holz.

Löffel, Kelle und Geschöpf; schnitze fälltfrisches Holz und erfahre die erdende Wirkung einer ursprünglichen Handwerkstechnik. Unter fachkundiger Anleitung lernst du aus dem rohen Holzstück Schnitt für Schnitt dein Objekt zu schnitzen. Vollständig manuell.

Vorkenntnisse sind keine nötig, aber eine gesunde Ausdauer ist von Vorteil. Wir arbeiten mit scharfen Äxten und verschiedenen Schnitzmessern. Beides braucht gesunde Gelenke fordert die Muskulatur.

Was Laien und Profis, Gartenfreunde und Fenstersimgärtnerinnen zur Artenvielfalt beitragen können.

Erhalten Sie fundierte Informationen und praktische Tipps, um ihre Umgebung lebendig und biodivers zu gestalten. Der Anlass ist familienfreundlich und bietet ein reiches Programm inklusive gesundem Brunch.

- Brunch mit Referat von Ayaka Gütlin, Vorständin IG wilde Biene, Entomologin, Agrarwissenschaftlerin.
- gemeinsame pflege der Niststrukturen im Heslibach
- Möglichkeit zum Bau eines Wildbienenhotels und anderer Nistangebote
- Herstellung von Seedballs und gestalteter Verpackung für das Nahrungsangebot der Bienen



Kursübersicht Freizeitanlage Heslibach

Oktober

Dienstag, 21. Oktober 2025

Start Keramikkurs 1, Abend 5x

Donnerstag, 23. Oktober 2025

Start Kreatives Schreiben 1, Abend 5x

Samstag, 25. Oktober 2025

Handwerkzeug schärfen, Nachmittag, 1x

November

Samstag, 01. / 11. November 2025

Holzverbindungen, Nachmittag, 2x

Donnerstag, 18. November 2025

Holzoberflächen behandeln, Abend, 1x

Samstag, 29. November 2025

Bunter Holzschnitt-Druck, Nachmittag, 1x

Januar

Dienstag, 6. Januar 2026

Start Schreinern Basiskurs 1, Abend, 5x

Donnerstag, 8. Januar 2026

Start Schreinern Basiskurs 2, Vormittag, 5x

Donnerstag, 8. Januar 2026

Start Kreatives Schreiben 2, Abend, 5x

Samstag und Sonntag, 10. / 11. Januar 2026

Drehseln Basiskurs, Wochenende, 1x

Dienstag, 20. Januar 2026

Start Keramikkurs 2, Abend, 8x

Februar

Donnerstag, 26. Februar 2026

Start Grünholz schnitzen, Abend, 5x

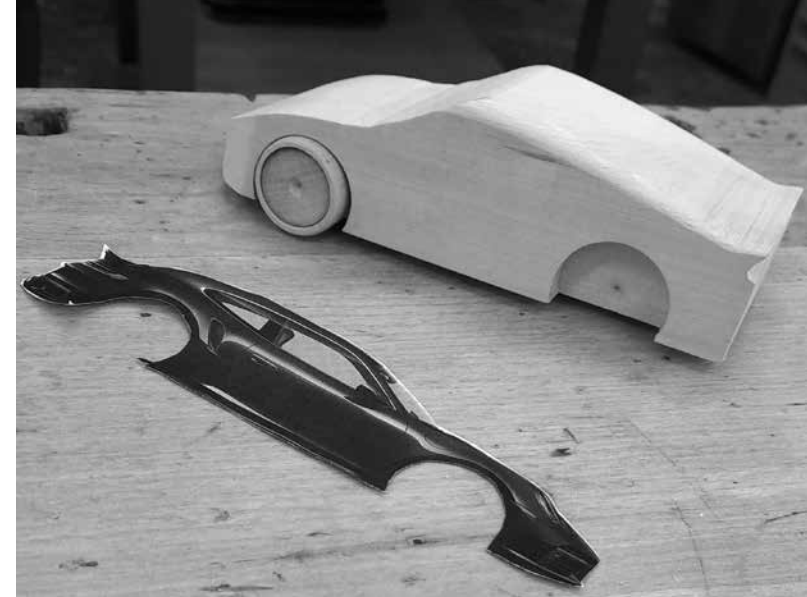
März

Sonntag, 15. März 2026

Wildbienen-Sonntag, Tag, 1x



Dominik Dozza, Leiter der Freizeitanlage Itschnach
Dienstag bis Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Freitag, 15.00 – 17.00 Uhr
Samstag geschlossen



Die Freizeitanlage Itschnach bietet in ihrer kleinen aber feinen Werkstatt eine schöne Atmosphäre.

Der Schwerpunkt liegt bei Holzarbeiten, Zinn gießen, Speckstein bearbeiten, Basteln, eigene Ideen einbringen und kleine Projekte verwirklichen.

Kinder ab der 1. Klasse bis zur 3. Oberstufe sind herzlich willkommen.



Freizeitanlage
Sunnemetzg



**Power Yoga
für Power Frauen**

Jutta Caravatti

20.10.2025 bis 13.04.2026

Montag, 19.00 – 19.50 Uhr, 20x, CHF 280.–

Freizeitanlage
Sunnemetzg



**Pilates Matte
für Damen**

Jutta Caravatti

20.10.2025 bis 13.04.2026

1

Montag, 18.00 – 18.50 Uhr, 20x, CHF 280.–

2

Montag, 20.00 – 20.50 Uhr, 20x, CHF 280.–

Power Yoga ist ein Ganzkörpertraining, das Elemente aus dem Yoga mit dem westlichen Fitnessgedanken verbindet. Es orientiert sich am Ashtanga Yoga und trainiert in hohem Mass Kraft und Beweglichkeit, aber auch Gleichgewicht, Konzentration und innere Ruhe.

Ganzheitliches Körpertraining auf der Matte, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Die Lektion schliesst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Freizeitanlage
Sunnemetzg



Earlybird
Yogilates

Jutta Caravatti

23.10.2025 bis 16.04.2026

Donnerstag, 07.30 – 08.20 Uhr, 21x, CHF 294.-

Freizeitanlage
Sunnemetzg



**Pilates Matte
für Damen**

Jutta Caravatti

23.10.2025 bis 16.04.2026

1

Donnerstag, 08.30 – 09.20 Uhr, 21x, CHF 294.-

2

Donnerstag, 09.30 – 10.20 Uhr, 21x, CHF 294.-

3

Donnerstag, 10.30 – 11.20 Uhr, 21x, CHF 294.-

Pilatesstraining mit Einflüssen und Übungen
aus dem Yoga.

Ganzheitliches Körpertraining auf der Matte,
in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen,
aber meist schwächeren Muskelgruppen
angesprochen werden, die für eine korrekte
und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Die
Lektion schliesst Kraftübungen, Stretching
und bewusste Atmung ein.

Freizeitanlage
Sunnemetzg



Gymnastik
für Alle

Andrea Lee

22.10.2025 – 15.04.2026

Mittwoch, 09.15 – 10.05 Uhr, 21x, CHF 294.–

Freizeitanlage
Sunnemetzg



Yoga Lu Jong

Andrea Lee

22.10.2025 – 15.04.2026

Mittwoch, 10.15 – 11.05 Uhr, 21x, CHF 294.–

Ganzheitliche Gymnastik zur Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit - Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Ein abwechslungsreiches funktionelles Training zu Musik, ergänzt mit Fitnesskleingeräten.

Gesundheit für Körper und Geist. Lu Jong ist eine 8000 Jahre alte tibetische Bewegungslehre aus dem Himalaya. Intensive sanft fließende Körperübungen zur Förderung von Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht, zudem innerer Ruhe und Entspannung. Im Zentrum stehen die Wirbelsäule, die Atmung und die Achtsamkeit. Lu Jong wird auch beschrieben als Meditation in Bewegung.

Freizeitanlage
Sunnemetzg



Lady Fit

1

Nelly Vögeli-Sturzenegger

22.10.2025 – 15.04.2026

Mittwoch, 08.00 – 08.50 Uhr, 21x, CHF 294.–

2

24.10.2025 – 17.04.2026

Freitag, 08.00 – 08.50 Uhr, 20x, CHF 280.–

Dieses Turnen ist ideal für Ihre körperliche Fitness. Dank verbesserter Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers sind wir gerüstet für das ganze Jahr. Diese Fitness-Lektion ist für alle sportbegeisterten Frauen geeignet. Zu rassischer Musik wird jede Lektion neu zusammengestellt und zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten werden einige Fitnessstunden mit Handgeräten ergänzt.

Freizeitanlage
Sunnemetzg



Hatha Yoga:

sanft

und fließend

Simona Casaulta

23.10.2025 – 16.04.2026

Donnerstag, 18.30 – 19.20 Uhr, 21x, CHF 294.–

Yoga ist eine Jahrtausend alte Wissenschaft aus Indien, die sich ganzheitlich mit dem Menschen beschäftigt. Yoga bewegt und stärkt den Körper, beruhigt den Geist, bringt Freude und öffnet das Herz. Die Praxis besteht aus Pranayama (Atem-Übungen), Asanas (Körper-Übungen), Meditation und Savasana (Endentspannung). Dieser Unterricht kombiniert Hatha Yoga mit Elementen aus dem, Vinyasa-Yoga (Bewegung mit Atem) und Yin-Yoga (lang gehaltene, sanfte Dehnung).

Freizeitanlage
Sunnemetzg



**Yoga für
junge Menschen**

Chiara Staub

22.10.2025 – 15.04.2026

Mittwoch, 18.00 – 18.50 Uhr, 21x, CHF 294.–

Freizeitanlage
Sunnemetzg



**Aktiv und
beweglich 50+**

Lorena Mombelli

21.10.2025 – 14.04.2026

1

Dienstag, 08.15 – 09.05 Uhr, 21x, CHF 294.–

2

Dienstag, 09.15 – 10.05 Uhr, 21x, CHF 294.–

In dieser Yoga Klasse sind alle die sich jung fühlen, ab 13 Jahren, willkommen. Perfekt fürs Abschalten nach einem Tag voller Schule, Arbeit oder sonstigem Stress, fließen wir im Vinyasa Style zusammen durch einen, zum Teil anstrengenden, aber auch entspannenden Yogaflow. Dabei trainieren wir unsere Balance, Flexibilität und Achtsamkeit, mit dem Ziel uns nachher gut zu fühlen.

Koordination, Kraft und Beweglichkeit in einer Stunde vereint: perfekt für die gesundheitsbewusste Dame, die aktiv bleiben möchte. Gezielte Übungen mit Elementen aus Pilates und Yoga, die kräftigend und aufbauend wirken, helfen uns fit zu bleiben. Entspannende Dehnübungen schliessen die Stunde ab. Bei geeigneter Witterung findet der Kurs teilweise im Freien statt.



Gesellschaftstanz

Alexander Kotas

21.10.2025 – 14.04.2026

Fortgeschrittene

Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr, 21x, CHF 294.-

Anfänger

Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr, 21x, CHF 294.-

Club

Dienstag, 20.30 – 22.00 Uhr, 21x, CHF 294.-

Cha-cha-cha, Foxtrott, englischer Walzer, Disco Fox, Tango Argentino, solche Begriffe werden nach diesem Kurs keine Fremdwörter mehr sein. Im Gegenteil, viele bekommen Lust nach mehr. Wir machen rasche Fortschritte und lernen Neues dazu

Sie sind schon gute Tänzer und wollen noch mehr dazu lernen, ausserdem macht es Ihnen Spass, mit Gleichgesinnten ein höheres Niveau zu erreichen.



Nähen

Nicole Frossard, Damenschneiderin, Erwachsenenbildnerin
Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)

Kurs N1	20. Oktober 2025 – 30. März 2026, 20x Montag, 18.30 – 21.00 Uhr CHF 450.–
Kurs N2	21. Oktober 2025 bis 31. März 2026, 20x Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr CHF 450.–
Kurs N3	23. Oktober 2025 bis 02. April 2026, 19x Donnerstag, 08.45 – 11.15 Uhr CHF 420.–
Kurs N4	23. Oktober 2025 bis 02. April 2026, 19x Donnerstag, 14.00 – 16.30 Uhr CHF 420.–

Sportferien 02. bis 13. Februar 2026

Nähkurse

Nähkurse für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Mit unserer fachlichen Beratung gelingt Ihr Projekt bestimmt. Mäntel, Jacken, Blusen, Jupes und vieles mehr können genäht werden.

**Offenes
Nähatelier**

Einen Tag lang sich den nicht fertigen Näharbeiten widmen, dem grösser werdenden Flickhaufen den Kampf ansagen oder gar ein Nähprojekt in die Tat umsetzen. Dies ist im offenen Nähatelier mit der Unterstützung einer fachkundigen Kursleitung möglich.

Gerne berätet Sie Frau Frossard im Vorfeld.

erwachsenenbildung@frezi.ch

Ihnen ist ein Tag zu viel?

Dann können Sie auch nur einen halben Tag buchen.

Offenes Nähatelier	09.30 – 13.00 Uhr / 13.30 – 16.00 Uhr CHF 80.– (Plus individuelle Materialkosten)
Atelier T1	Samstag, 25. Oktober 2025
Atelier T2	Samstag, 08. November 2025
Atelier T3	Samstag, 13. Dezember 2025
Atelier T4	Samstag, 10. Januar 2026
Atelier T5	Samstag, 28. Februar 2026
Atelier T6	Samstag, 21. März 2026

Erwachsenen-
bildung



T7

Nähen
Wochenkurs

Nicole Frossard, Damenschneiderin, Erwachsenenbildnerin
Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)
02. bis 06. Februar 2026
Dienstag bis Freitag, 09.30 – 12.30 Uhr / 13.15 – 16.15 Uhr, 5x
Ganze Woche 400.– / Tag 80.– / ½ Tag 40.–

Erwachsenen-
bildung



T8

Weben
am Webstuhl

Katja Bächtold, Gewebegestalterin EFZ, Erwachsenenbildnerin
Freizeitanlage Itschnach, Sonnenrain 47
27.10. / 10.11. / 24.11. / 08.12.2025 / 05.01. / 19.01. / 02.02. /
02.03. / 16.03. / 30.03. / 13.04.2026, 11x
Montag, 08.30 – 11.30 Uhr
CHF 440.– (Plus individuelle Materialkosten)

In dieser Woche ist es möglich jeden Tag zu nähen. Es besteht auch die Möglichkeit einzelne Tage zu buchen. Gerne unterstützt Sie Nicole Frossard bei Ihrem Projekt. Sei dies ein bereits begonnenes Projekt, welches sie mit Unterstützung fertig nähen möchten oder eine Bluse, ein Kleid, T-Shirt oder was sie gerade «gluschtet». Wir haben einen gut ausgestatteten Kursraum mit modernen Maschinen. Vor Ort steht eine grosse Auswahl an verschiedenen Schnittmustern zur Verfügung.

Es besteht auch die Möglichkeit vorab mit Nicole Frossard Kontakt aufzunehmen und Ihr Projekt zu besprechen.
Melden Sie sich unter nicole@frezi.ch.

Reizt es Sie, eine Idee am Webstuhl zu verwirklichen?

Eine Stola oder ein Kissen für Ihr Sofa zu weben?
Sie arbeiten an einem 4-schäftigen Webstuhl und können mit Farben, Strukturen und Materialien experimentieren. Sie bringen Geduld, Interesse am Textilien und handwerkliches Geschick mit. Die Kursleiterin unterstützt Sie bei Ihrem persönlichen Webprojekt. Sie lernen die Arbeitsschritte kennen, die es zum Vorbereiten und Einrichten des Webstuhls braucht. Dazu erhalten Sie Tipps und Tricks bei der webtechnischen Umsetzung. Da individuell gearbeitet wird, können Personen teilnehmen, die bereits über fundierte Kenntnisse verfügen wie auch solche, mit wenig oder gar keiner Erfahrung.

Erwachsenen-
bildung



L1

Stricken verbindet

Denise Walt, Strickberaterin

Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)

21.10. / 25.11.2025 / 27.01. / 24.02. / 17.3. / 14.4.2026, 6x

Dienstag, 19.15 – 21.30 Uhr

Fr. 180.– (Plus individuelle Materialkosten)

Erwachsenen-
bildung



ab 16 Jahren

S1

**Advents- Drucken
in
Siebdrucktechnik**

Kim Wyder und Nicole Frossard

Freizeitanlage Itschnach, Sonnenrain 47

15. November 2025, Freitag, 09.30- 16.30 Uhr

Stricken macht glücklich, entspannt, gibt Kraft, reduziert Stress und gemeinsam macht es noch mehr Freude!

Lassen Sie sich inspirieren von wunderbaren Materialien, großartigen Strickheften, fleissigen und fröhlichen «Lismerinnen». Dazu beantwortet Denise Walt jegliche Strickfragen, hilft Strickknöpfe zu lösen und weiss Tipps und Tricks für diverse Stricktechniken.

Mach deine Weihnachtspost dieses Jahr persönlich und kreativ!

Wir laden dich herzlich ein zum Weihnachtskarten-Siebdruck-Workshop mit weihnachtlichem Apéro.

Ob für Freunde, Familie oder Kunden – gestalte deine ganz individuellen Karten im Siebdruckverfahren und stöße mit uns auf die schönste Zeit des Jahres an. Die Siebe stehen bereit und du kannst aus den verschiedenen Motiven auswählen, was dir gefällt. Auch liegen verschiedene Karten bereit, es «hät so langs hät». Nimm dir genügend Zeit, der letzte Druck erfolgt um 16 Uhr. Du zahlst, was du bedruckt hast und kannst deine Karten auch bereits nach einer Trocknungszeit von ca. einer Stunde mitnehmen. Wir freuen uns auf dich!

Erwachsenen-
bildung



D1
**Deutsch
mit
Vorkenntnissen**

Lorena Mombelli, Dipl. Übersetzerin FTI Genf
Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)
22. Oktober 2025 bis 15. April 2026, 22x
Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
CHF 550.–

Erwachsenen-
bildung



I1
**I1 Italiano,
conversazione**

Lorena Mombelli, Dipl. Übersetzerin FTI Genf
Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)
22. Oktober 2025 bis 15. April 2026, 22x
Mittwoch, 11.15 – 12.45 Uhr
CHF 550.–

In diesem Kurs A2/B1 diskutieren Sie über aktuelle Zeitungsartikel (in einfacher Sprache) in der Gruppe. Zugleich repetieren und erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre grammatikalischen Kenntnisse indem Sie gezielt Übungen lösen.

Sie lernen mit Spass und Freude.

Vuoi migliorare le tue capacità nella comunicazione orale? Allora questo è proprio il corso che fa per te: partendo da un testo scritto o da un argomento d'attualità potrai presto acquisire maggior sicurezza nella lingua parlata e esprimerti in italiano con maggior padronanza.



A1

**Achtsamkeit –
weniger
Ablenkung,
mehr Präsenz**

Sarah Sclafani, Psychologin MSc

Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)

04.11. / 11.11. / 18.11. / 02.12. / 09.12.2025, 5x

Dienstag, 18.45 – 20.00 Uhr

CHF 125.–

Fünf Abende Zeit für sich: innehalten, durchatmen, präsent sein. In einfacher Achtsamkeitspraxis und im Austausch mit anderen entsteht Raum, zur Ruhe zu kommen und den Blick nach innen zu richten. Ganz ohne Vorkenntnisse lernen Sie, wie kleine Veränderungen im Alltag Erholung und Klarheit stärken können. Der Kurs bietet Raum, den Einfluss von Ablenkung und Stress zu reflektieren und neue Wege zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit zu entdecken.



**Blumen
und Pflanzen**

Claudia Martin-Fiori, Meisterfloristin, Gärtnerin,
Ausbildnerin mit eidgenössischem Fachausweis
Haus der Blumen, Schiedhaldensteig 12, Küsnacht
CHF 50.- pro Kurs
(Plus individuelle Materialkosten)



Zusammen erkunden wir in vier Stunden neue Blumenwege und erarbeiten zusammen ein einzigartiges, ihren eigenen Wünschen entsprechendes Werkstück. Mit verschiedenen Techniken, Werkzeugen und viel Fachwissen unterstütze ich Sie dabei gerne.
«Die Hände sind das Werkzeug der Seele» um so mehr, wenn wir mit Schmuckstücken aus der Natur etwas Neues erschaffen dürfen.

Kurs B1

15. November 2025, Samstag, 14.00 – 18.00 Uhr

Lichtvolle Arbeiten für die dunkle Jahreszeit

Kurs B2

04. Dezember 2025, Donnerstag, 09.00 – 13.00 Uhr

Zum Schenken schön

Kurs B3

20. Januar 2026, Dienstag, 14.00 – 18.00 Uhr

Orchideen, Sommervögel im Winter

Kurs B4

05. Februar 2026, Donnerstag, 14.00 – 18.00 Uhr

Ostern, bunt und fröhlich. Nesterbau

Kurs B5

20. April 2026, Montag, 09.00 – 13.00 Uhr

Formbinderei, Biedermeier, Haarschmuck und Bänder



Kochen

Annabelle Knaur, Kochbuchautorin
und Diplomierte Ernährungsberaterin
Schulküche, Tempus, Eingang Zürichstrasse 137
Dienstag, 18.00 – 21.45 Uhr
CHF 50.– (Plus Mahlzeitengeld)

Kurs K1

Dienstag, 28. Oktober 2025

«One Pot», Gerichte in einem Topf zubereiten

Kurs K2

Dienstag, 25. November 2025

«Winter Apéro», herrliche Häppchen schnell zubereitet

Kurs K3

Dienstag, 09. Dezember 2025

«Abendessen mit Freunden und Familie», Gerichte, die man gut vorbereiten kann um die Gäste zu geniessen.

Kurs K4

Dienstag, 13. Januar 2026

«Österreichischer Kochkurs», mit neuen Rezepten

Kurs K5

Dienstag, 03. Februar 2026

«Französische Bistro Küche»

Kurs K6

Dienstag, 07. März 2026

«Wine and Dine», kochen mit Weinbegleitung

Kursanmeldung

Anmeldebedingungen

Die Kursanmeldung erfolgt schriftlich:
per Post, E-Mail oder via Anmeldeformular an die jeweilige
Freizeitanlage, siehe Adressen Seite 4.

Anmeldefrist

Spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn, da den Kursleitenden
eine gewisse Vorbereitungs- und Planungsfrist gegeben
werden muss.

Bestätigung

Eine Anmeldung gilt als Kursbestätigung! Falls der Kurs
nicht stattfinden sollte, oder die Kursplätze bereits
komplett belegt sind, werden Sie von der zuständigen
Freizeitanlage benachrichtigt.

Abmeldung

Spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn. Bei nicht- oder
zu später Abmeldung, wird der komplette Kursbeitrag
verrechnet.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursanmeldung

Name _____	Vorname _____
Strasse _____	PLZ / Ort _____
Telefon _____	E-Mail _____
Kursbezeichnung _____	Ort / Datum _____
Kursdatum _____	Unterschrift _____

Kursanmeldung

Name _____	Vorname _____
Strasse _____	PLZ / Ort _____
Telefon _____	E-Mail _____
Kursbezeichnung _____	Ort / Datum _____
Kursdatum _____	Unterschrift _____

