



küsnacht



**Frühling- / Sommerangebote
Mai bis Oktober 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.

Wir akzeptieren in allen Anlagen die KulturLegi und gewähren 30% auf Kurskosten.
(Nicht auf Materialien und Gebühren)



Kursausschreibungen und Kursanmeldungen via QR- Code oder
<https://www.kuesnacht.ch/leben-freizeit/freizeitanlagen.page/813>

**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 eigenen Projektideen entwickeln und umsetzen. Materialübergreifend wird mit dem vorhandenen Fundus gestaltet und gebaut – unterstützt durch eine Fachperson.

Daniela Pellegrini, Leiterin Werkatelier
Nicole Frossard, Co-Leiterin

**Freizeitanlage
Sunnemetzg**
ab Seite 28

Die Freizeitanlage Sunnemetzg dient der Küssnacher 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.

Roman Scheuber, 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, 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

Mittwoch, 13. Mai 2026, vor Auffahrt

Donnerstag, 21. Mai 2026, vor Pfingsten

Donnerstag, 09. Juli 2026, vor Sommerferien

Donnerstag, 01. Oktober 2026, vor Herbstferien

Anlage geschlossen

Donnerstag, 14. Mai und Samstag 16. Mai 2026, Auffahrt

Samstag, 23. Mai 2026, Pfingsten

Samstag, 30. Mai 2026, Floh- und Frühlingmarkt

Donnerstag, 18. Juni 2026, interner Anlass

Samstag, 22. August 2026, Neuzuzügeranlass

heslibach@kuesnacht.ch, Mittelfeldstrasse 8, 8700 Küsnacht

Alle Freizeitanlagen sind während den Schulferien geschlossen!

Freizeitanlage

Itschnach

044 922 00 83



Offenes Werkatelier

Daniela Pellegrini, Leiterin Werkatelier

Nicole Frossard, Co- Leiterin Werkatelier

Mittwoch bis Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ab August 2026 zusätzlich auch am Dienstag

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

Am Mittwoch auch in Begleitung einer Bezugsperson.

Anlage geschlossen

Samstag geschlossen

Donnerstag, 18. Juni 2026, interner Anlass

itschnach@kuesnacht.ch, Sonnenrain 47, 8700 Küsnacht

Freizeitanlage

Sunnemetzg



Roman Scheuber, Leiter Freizeitanlagen

Jugendtreff Mittwochnachmittag, 14.00 – 17.00 Uhr

Infos Jugendtreff unter www.jugendtreffkuesnacht.ch



sunnemetzg@kuesnacht.ch

Ludwig-Snell-Weg 1, 8700 Küsnacht

Erwachsenen- bildung

044 922 00 84



Nicole Frossard, Leiterin Erwachsenenbildung,

Leiterin Nähkurse

freizeitanlagen@kuesnacht.ch

Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)

8700 Küsnacht



**Offenes
Werk- und
Keramikatelier**

Jeannine Stricker, Leiterin Werk- und Keramikatelier
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.

Für Keramikprofis gibt es zusätzliche Zeiten.

(Siehe Seite 10, offenes Keramikatelier)

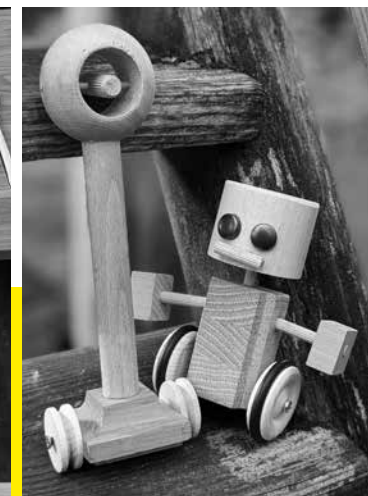




**Offene
Holzwerkstatt**

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

Fortgeschrittene

**Offenes
Keramik Atelier**



Jeannine Stricker, Leiterin Werk- und Keramikatelier
Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch und Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr
Für Profis: Dienstag und Donnerstag, 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag, 14.00 – 21.00 Uhr
CHF 10.– pro Halbtage (Plus individuelle Material- und Brandkosten)

Am Dienstagnachmittag, 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 während der Öffnungszeiten der Holzwerkstatt nutzen. In dieser Zeit gibt es jedoch keine fachliche Unterstützung.

Freizeitanlage
Heslibach

Ab Kindergarten

Offenes Werken



Jeannine Stricker, Leiterin Werk- und Keramikatelier
Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Für Kinder im Kindergartenalter in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson
CHF 5.– pro Nachmittag, bei grösseren Projekten können zusätzliche Materialkosten anfallen

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.

Freizeitanlage
Heslibach

ab 1. Klasse



Offenes Werken

Jeannine Stricker, Leiterin Werk- und Keramikatelier

Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

Sarah Bider, Freelancerin

Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr

Achtung: im Juni 4x Spezialprogramm!

CHF 5.– pro Nachmittag, bei grösseren Projekten können zusätzliche Materialkosten anfallen

Freizeitanlage
Heslibach



**Offenes
Strickatelier**

Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr

CHF 5.– pro Mal

Keine Anmeldung nötig!

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!

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.

30. MAI

9.00 - 16.00 Uhr

Küsnacht

PFLANZENTAUSSCH
Setzlinge & Pflanzen
mitbringen

MUSIK

TAVOLATA
Geschirr & Besteck
willkommen

FLOH & Frühlings MARKT

Freizeitanlage
Heslibach



Floh- und
Frühlingsmarkt

Samstag, 30. Mai 2026, 09.00 – 16.00 Uhr

Parkplatz Alte Landstrasse und Dorfplatz

Die Stände können ab 07.00 Uhr eingerichtet werden

Anmeldung und Informationen via QR-Code:

Für Flohmarktstand: heslibach@kuesnacht.ch

Für Markt und Tavolata: markt@wirbleibendran.net

Mitwirken am Flohmarkt

Mit Haushaltgegenständen, Spielsachen, Kleidern, Schuhen und anderen Schätzen aus Estrich und Garage.

Mitwirken am Frühlingsmarkt

Sei es eine Spezialität, ein Produkt, eine lokale Besonderheit - wir freuen uns über die Vielfalt.

Mitwirken mit einem Essensstand für die Tavolata

Mit Gerichten zum Sofortverzehr.

Mitwirken mit Musik

Wir planen wieder verschiedene Zeitfenster für Musik: Chor, Streichensemble, Band - gerne ohne Verstärkung und mit Lust vor bunt gemischtem Publikum zu spielen.



Freizeitanlage
Heslibach und
It Schnach

ab 1. Klasse



Dusse verusse!

Leitung: Team der Freizeitanlagen Itschnach und Heslibach

03.06. / 10.06. / 17.06. / 24.06.2026

Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr, Details nach Anmeldung

CHF 10.– (Inklusive Zvieri)

Anmeldung via Website/QR- Code auf Seite 1 oder an
heslibach@kuesnacht.ch

Freizeitanlage
Heslibach

ab 8 Jahren
mit Bezugsperson



**Taschenmesser-
kurs**

Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

27. Juni 2026

Samstag, 14.00 – 16.30 Uhr

Pro Teilnehmenden-Paar CHF 35.–

(Zusätzlich pro Geschwisterkind 10.–)

Anmeldung via Website/QR- Code auf Seite 1 oder an
heslibach@kuesnacht.ch

Wir verlegen die Werkstatt- und Ateliernachmittage für Kinder 4 mal ins Freie und geniessen Gestaltung mit allen Sinnen und Elementen.

Wir treffen uns jeweils um 14:00 Uhr bei der Freizeitanlage Itschnach oder Heslibach, gehen von dort gemeinsam in die Natur und sind um 17.00 zurück. Die Detailinformationen erhalten Sie nach der Anmeldung. Wir sind bei jedem Wetter draussen.

Kennen Sie das? Sie würden Ihrem Kind gerne das Schnitzen erlauben, fühlen sich aber unsicher, fragen sich, ob das nicht gefährlich ist? In diesem Kurs vermittele ich einfache Grundtechniken und Verhaltensregeln für einen sicheren Umgang mit dem Taschenmesser. Der Kurs ist ausgelegt für Kinder in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson. Sie erfahren, worauf Sie achten müssen, um zusammen mit ihrem Kind gute Schnitzerlebnisse zu haben. Ein Taschenmesser kann mehr als nur den Cervelat einschneiden! Lassen sie sich begeistern von unzähligen Taschenmesser-Projektideen. Die Kinder erhalten im Anschluss an den Kurs ihr persönliches Taschenmesser-Diplom.

Freizeitanlage
Heslibach

ab 1. Klasse

Frezli
Einführungs-
nachmittag



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

19. August 2026

Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr

CHF 10.– (Inklusive Zvieri und Material)

Anmeldung bis am Vortag via Website/QR- Code auf Seite 1
oder an heslibach@kuesnacht.ch

Freizeitanlage
Heslibach

Einsteiger*innen
und
Fortgeschrittene

Keramikwerkstatt
1



2

Jeannine Stricker, Leiterin Werk- und Keramikatelier

Dienstag, 18.00 – 21.00 Uhr

05.05. / 12.05. / 19.05. / 26.05. / 02.06. / 09.06.2026

25.08. / 01.09. / 08.09. / 15.09. / 22.09. / 29.09.2026

Jugendliche CHF 110.–, Erwachsene CHF 165.–

(Plus individuelle Materialkosten)

Anmeldung via Website/QR- Code, heslibach@kuesnacht.ch

Jeh!

Endlich in der ersten Klasse; Ich darf ins FREZI!

Ein inspirierender Nachmittag für die Jüngsten um die Holzwerkstatt und das Atelier kennen zu lernen. Jeannine und Simon zeigen euch die Anlage mit den tausend Möglichkeiten und gemeinsam gestalten wir schon unser erstes kleines Werk. Die beste Art die Freizeitanlage in einer kleineren Gruppe kennen zu lernen!

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.

Freizeitanlage
Heslibach



Erwachsene

Drechseln an Auffahrt

Marion Johanna Kissling, Berufsdrechslerin EFZ

Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

Donnerstag, 14.05. bis Sonntag, 17.05.2026, 08.30 – 16.30 Uhr

CHF 890.–, Material CHF 150.–, vegetarisches Zmittag und Snacks: 4x 25.– = Total CHF 1140.–

Anmeldung via Website/QR- Code auf Seite 1 oder an heslibach@kuesnacht.ch

Freizeitanlage
Heslibach



Erwachsene

Drechseln vertiefen

Marion Johanna Kissling, Berufsdrechslerin EFZ

Freitag, 22.05.2026, 08.30 – 16.30 Uhr

Kugeln drechseln

Montag, 13.07.2026, 08.30 – 16.30 Uhr

Pro Thementag CHF 250.– (inklusive Material)

Anmeldung via Website/QR- Code auf Seite 1 oder an heslibach@kuesnacht.ch

Für diesen Kurs ist ein Einführungskurs Lang- und Querholzdrechseln erforderlich. Wir werden vier Tage so richtig ins Drechseln eintauchen und ein vertieftes Gespür für die Materie entwickeln.

- Frischen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Basiskurs auf
- Lernen Sie verschiedene Aufspannmöglichkeiten für Kerzenständer, Figuren, Schalen, Dosen, ect. kennen,
- Mittags bietet sich Gelegenheit gemeinsam zu fachsimpeln
- Für alle Teilnehmenden steht eine eigene Drechselbank scharfes Werkzeug und genügend Material zur Verfügung.
- Durch die kleine Kursgruppe (max. 6 Teilnehmer*innen) werden Sie sehr individuell begleitet.

www.diedrechslerin.ch

Für diese Kurse ist ein Einführungskurs Lang- und Querholzdrechseln erforderlich.

Die Thementage bieten Gelegenheit dazu, die Werkzeugführung zu trainieren und mit anderen Freizeitdrechslern und Drechslerinnen Erfahrungen auszutauschen.

Drechseln vertiefen. Dieser Tag bietet die Gelegenheit das Wissen und Können aus dem Basiskurs Längs- und Querholz unter fachkundiger Anleitung zu vertiefen.

Kugeln drechseln. Kugeln faszinieren seit jeher durch ihre schlichte Eleganz. Perfektionieren Sie an diesem Tageskurs ihre Werkzeugführung und erlernen Sie die Grundlagen zur eigentlichen Königsdisziplin des Drechselns: Das Kugeln drehen.

www.diedrechslerin.ch

Freizeitanlage
Heslibach



Erwachsene

Drechseln Basiskurs

Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

26.09. und 27.09. 2026

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

Verpflegung individuell, Küche darf benutzt werden

CHF 550.– (inklusive Material und Kursunterlagen)

Anmeldung via Website/QR- Code auf Seite 1 oder an
heslibach@kuesnacht.ch

Freizeitanlage
Heslibach



Erwachsene

Holzverbindungen

Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

Kurs 1

Dienstag, 30.06. und 07.07.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Kurs 2

Donnerstag, 02.07. und 09.07.2026, 09.00 – 12.00 Uhr

120.– pro Person (inklusive Übungsmaterial)

Anmeldung via Website/QR- Code auf Seite 1 oder an
heslibach@kuesnacht.ch

Erlernen Sie an diesem zweitägigen Basiskurs die Grundkenntnisse des **Langholz- und Querholzdrechselns**.

Für jede:n Kursteilnehmer:in steht eine eigene Drechselbank, Werkzeug und genügend Material zur Verfügung.

Für Absolvent:innen des Kurses besteht anschliessend die Möglichkeit die Drechselpraxis in der offenen Holzwerkstatt selbstständig zu vertiefen.

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

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!

Freizeitanlage
Heslibach

Erwachsene

**Schreinern
Schnupperkurs**



Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

Samstag, 29.08.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

50.– (inklusive Übungsmaterial)

Anmeldung via Website/QR- Code auf Seite 1 oder an
heslibach@kuesnacht.ch

Haben Sie Lust auf Holzduft und Hobelspäne? Möchten Sie in Kontakt mit ihrem verborgenen handwerklichen Talent treten? Oder einfach mal einen ersten Eindruck bekommen, was in der Holzwerkstatt alles möglich ist? An diesem Schnupperkurs führe ich Sie durch unsere Räumlichkeiten und gebe Ihnen praktische Einblicke ins Holzhandwerk.

ab 1. Klasse

**Offenes
Werkatelier**



Daniela Pellegrini, Leiterin Werkatelier

Nicole Frossard, Co-Leiterin Werkatelier

Mittwoch bis Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Ab August 2026 zusätzlich am Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr

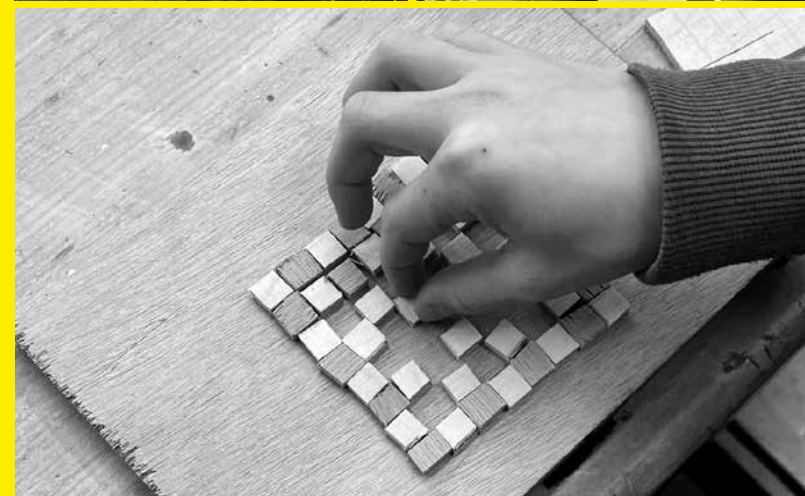
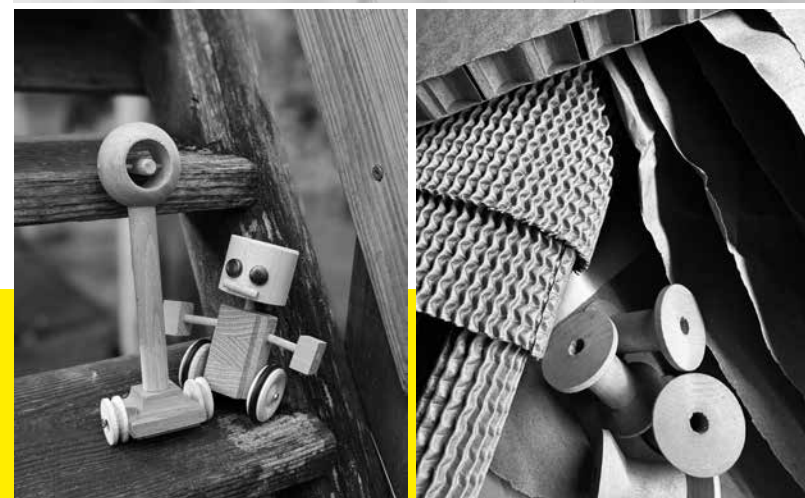
Samstag geschlossen

CHF 5.– pro Nachmittag, bei grösseren Projekten können
zusätzliche Materialkosten anfallen

Die Freizeitanlage Itschnach bietet Kindern Raum, Zeit und Atmosphäre, um Materialien zu erforschen und nach ihren eigenen Ideen zu gestalten.

Der Mittwochnachmittag steht ganz im Zeichen des gemeinsamen kreativen Erschaffens, Erkundens, Staunens und Erfindens. Kinder sind dazu eingeladen eine Bezugsperson mitzubringen.

Im Juni findet an vier Mittwochnachmittagen «Dusse verusse!» statt, eine Zusammenarbeit mit der Freizeitanlage Heslibach (siehe S.16). Die Anlage Itschnach bleibt dann geschlossen. Ab August 2026 ist die ganze Anlage am Mittwochnachmittag geöffnet, inklusive Siebdruck und Werkatelier.



Freizeitanlage
Sunnemetzg



**Power Yoga
für Power Frauen**

Jutta Caravatti

04.05.2026 bis 28.09.2026

Montag, 19.00 – 19.50 Uhr, 16x, CHF 224.–

Freizeitanlage
Sunnemetzg



**Pilates Matte
für Damen**

Jutta Caravatti

04.05.2026 bis 28.09.2026

1

Montag, 18.00 – 18.50 Uhr, 16x, CHF 224.–

2

Montag, 20.00 – 20.50 Uhr, 16x, CHF 224.–

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

07.05.2026 bis 01.10.2026

Donnerstag, 07.30 – 08.20 Uhr, 16x, CHF 224.–

Freizeitanlage
Sunnemetzg



**Pilates Matte
für Damen**

Jutta Caravatti

07.05.2026 bis 01.10.2026

1

Donnerstag, 08.30 – 09.20 Uhr, 16x, CHF 224.–

2

Donnerstag, 09.30 – 10.20 Uhr, 16x, CHF 224.–

3

Donnerstag, 10.30 – 11.20 Uhr, 16x, CHF 224.–

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

06.05.2026 – 30.09.2026

Mittwoch, 09.15 – 10.05 Uhr, 17x, CHF 238.–

Freizeitanlage
Sunnemetzg



Yoga Lu Jong

Andrea Lee

06.05.2026 – 30.09.2026

Mittwoch, 10.15 – 11.05 Uhr, 17x, CHF 238.–

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

06.05.2026 – 30.09.2026

Mittwoch, 08.00 – 08.50 Uhr, 17x, CHF 238.–

2

08.05.2026 – 02.10.2026

Freitag, 08.00 – 08.50 Uhr, 16x, CHF 224.–

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 rassisger Musik wird jede Lektion neu zusammengestellt und zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten werden einige Fitnessstunden mit Handgeräten ergänzt.

Freizeitanlage
Sunnemetzg



Hatha Yoga:

sanft

und fliegend

Simona Casaulta

07.05.2026 – 01.10.2026

Donnerstag, 18.30 – 19.20 Uhr, 16x, CHF 224.–

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



Aktiv und
beweglich 50+

Lorena Mombelli

05.05.2026 – 29.09.2026

Dienstag, 09.15 – 10.00 Uhr, 17x, CHF 238.–

Freizeitanlage
Sunnemetzg



Stretching und
Entspannung:
Den Körper spüren,
den Geist
beruhigen

Lorena Mombelli

05.05.2026 – 29.09.2026

Dienstag, 10.15 – 11.00 Uhr, 17x, CHF 238.–

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. Bei geeigneter Witterung findet der Kurs teilweise im Freien statt.

Gezielte, sanfte Dehnübungen helfen, Blockaden zu lösen, verbessern die Beweglichkeit und verhelfen zur inneren Ruhe. Wir arbeiten an der Flexibilität und beugen so Verletzungen vor. Auch die Körperhaltung verbessert sich, der Stress nimmt ab und du hast nach der Endentspannung ein völlig neues Körpergefühl.

Freizeitanlage
Sunnemetzg



**Yoga für
junge Menschen**

Chiara Staub

06.05.2026 – 30.09.2026

Mittwoch, 18.00 – 18.50 Uhr, 17x, CHF 238.–

Freizeitanlage
Sunnemetzg



Gesellschaftstanz

Alexander Kotas

05.05.2026 – 29.09.2026

Club

Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr, 17x, CHF 430.–

Fortgeschrittene

Dienstag, 19.30 – 20.45 Uhr, 17x, CHF 360.–

Anfänger

Dienstag, 20.45 – 22.00 Uhr, 17x, CHF 360.–

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.

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

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.



Nähen

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

Nähkurse

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

**Samstags
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.

Kurs N1	04. Mai 2026 – 28. September 2026, 16x Montag, 18.30 – 21.00 Uhr CHF 510.–
Kurs N2	05. Mai 2026 – 30. Juni 2026, 9x Dienstag, 14.00 – 16.30 Uhr CHF 265.– 10. August 2026 – 28. September 2026, 8x Montag, 14.00 – 16.30 Uhr CHF 255.–
Kurs N3	07. Mai 2026 – 01. Oktober 2026, 15x Donnerstag, 08.45 – 11.15 Uhr CHF 480.–
Kurs N4	07. Mai 2026 – 01. Oktober 2026, 15x Donnerstag, 14.00 – 16.30 Uhr CHF 480.–

Sommerferien 06. Juli – 10. August 2026

Samstags Nähatelier	09.30 – 13.00 Uhr / 13.30 – 16.00 Uhr CHF 85.– (Plus individuelle Materialkosten)
Atelier T1	Samstag, 09. Mai 2026
Atelier T2	Samstag, 06. Juni 2026
Atelier T3	Samstag, 27. Juni 2026
Atelier T4	Samstag, 15. August 2026
Atelier T5	Samstag, 29. August 2026
Atelier T6	Samstag, 26. September 2026

Erwachsenen-
bildung



Erwachsenen-
bildung



T8

**Weben
am Webstuhl**

Katja Bächtold, Gewebegestalterin EFZ, Erwachsenenbildnerin
Freizeitanlage Itschnach, Sonnenrain 47

11.05. / 01.06. / 08.06. / 22.06. / 06.07. / 17.08. / 31.08. /
14.09. / 28.09.2026, 9x

Montag, 08.30 – 11.30 Uhr

CHF 360.– (Plus individuelle Materialkosten)

Von der Idee bis zum fertigen Stoff.

Haben Sie Lust, ein Projekt am Webstuhl selber umzusetzen?
Z. B. einen Schal oder farblich passende Sets zu ihrer Ein-
richtung zu weben?

Sie arbeiten an einem 4-schäftigen Webstuhl und können
mit Farben, Strukturen und Garnen experimentieren. Sie
bringen Geduld, Interesse am Textilien und handwerkliches
Geschick mit. Die Kursleiterin unterstützt Sie bei Ihrem per-
sönlichen Webprojekt. Sie lernen die Arbeitsschritte kennen,
die es zum Vorbereiten und Einrichten des Webstuhls
braucht. Dazu erhalten Sie Tipps und Tricks bei der web-
technischen 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
macht Freude**

Denise Walt, Strickberaterin

Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)

12.05. / 02.06. / 23.06. / 07.07. / 25.08. / 15.09.2026, 6x

Dienstag, 19.15 – 21.30 Uhr

Fr. 180.– (Plus individuelle Materialkosten)

Erwachsenen-
bildung



ab 16 Jahren

S1

**Siebdruck
auf Papier
Einführungskurs**

Nicole Frossard, Damenschneiderin, Erwachsenenbildnerin

Freizeitanlage Itschnach, Sonnenrain 47

06.05. / 13.05. / 20.05.2026, 3x

Mittwoch, 18.30- 21.30 Uhr

Fr. 180.– (Plus individuelle Materialkosten)

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 «Lisnerinnen». Dazu beantwortet Denise Walt jegliche Strickfragen, hilft Strickknöpfe zu lösen und weiss Tipps und Tricks für diverse Stricktechniken.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des Siebdrucks kennen und setzen eigene Motive auf Papier um. Der Fokus liegt auf dem Arbeiten mit unterschiedlichen Papiersorten und dem experimentellen Umgang mit Farbe und Form. Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Erwachsenen-
bildung



D1
Deutsch
mit
Vorkenntnissen

Lorena Mombelli, Dipl. Übersetzerin FTI Genf
Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)
06. Mai bis 30. September 2026, 17x
Mittwoch, 09.30 – 11.00 Uhr
CHF 425.–

Erwachsenen-
bildung



I1
Il Italiano,
conversazione

Lorena Mombelli, Dipl. Übersetzerin FTI Genf
Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)
06. Mai bis 30. September 2026, 17x
Mittwoch, 11.15 – 12.45 Uhr
CHF 425.–

In diesem Kurs A2/B1 diskutieren wir über aktuelle Zeitungsartikel in der Gruppe. Zugleich repetieren und erweitern wir den Wortschatz und die grammatikalischen Kenntnisse, indem wir gezielt Übungen lösen.

Du lernst 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
im Alltag**

Sarah Sclafani

Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)

10.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07. / 08.07.2026, 5x

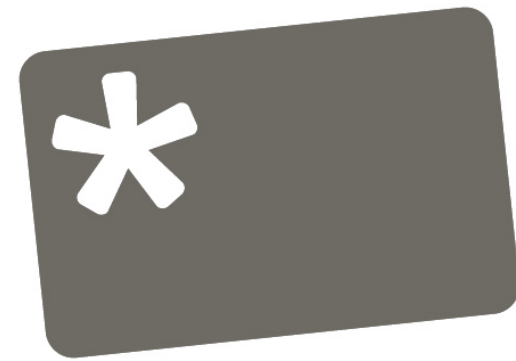
Mittwoch, 18.45 – 20.00 Uhr

CHF 90.–

In diesem Kurs lernen Sie einfache Achtsamkeitsübungen kennen, die sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen und sich positiv auf Konzentration, Empathie und Stressempfinden auswirken.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich einen besseren Umgang mit Ablenkungen wünschen, präsenter in Beziehungen auftreten möchten sowie Erholung im Alltag suchen, unabhängig von Alter oder Erfahrung.

Noch unschlüssig? Melden Sie sich für eine kostenlose Einführung bei Sarah Sclafani, sarah@sclafani.ch



KulturLegi Kanton Zürich

Die KulturLegi ist im ersten Jahr gratis.

Wenn Sie die KulturLegi verlängern wollen, kostet sie 20 Franken. Für zwei und mehr erwachsene Personen, die als Familie oder Paar im selben Haushalt leben, betragen die Kosten insgesamt 30 Franken. Sie helfen uns mit diesem Beitrag, das Angebot der KulturLegi laufend zu erweitern.

Günstig zu Freizeit, Kultur, Sport und Bildung

Die KulturLegi ist ein persönlicher Ausweis für Erwachsene und Kinder ab fünf Jahren. Mit diesem erhalten Sie Rabatte von bis zu 70% auf über 4'200 Angebote aus Kultur, Bildung, Sport und Gesundheit. Die KulturLegi beantragen Sie bei der KulturLegi Kanton Zürich oder bei unseren Partnern. Sie ist ein Jahr gültig und kann jeweils verlängert werden.

Mit der KulturLegi profitieren Sie von Vergünstigungen von 30% bis 70% bei rund 1200 Angeboten im Kanton Zürich und vielen weiteren in der ganzen Schweiz. Einige Beispiele:

- Der Deutschkurs kostet Sie weniger.
- Der Familienausflug in den Zoo oder ins Schwimmbad ist stark vergünstigt.
- Die Karte für die lokale Bibliothek erhalten Sie ermässigt.
- usw.



**Blumen
und Pflanzen**

Claudia Martin-Fiori, Meisterfloristin, Gärtnerin,
Ausbildnerin mit eidgenössischem Fachausweis
Haus der Blumen, Schiedhaldensteig 12, Küsnacht
CHF 35.- pro Kurs
(Plus ca CHF 50.- Materialkosten)



Zusammen erkunden wir in zwei Stunden neue Blumenwege und erarbeiten dem Thema entsprechend, Ihr eigenes, einzigartiges Blumenwerkstück. 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

09. Mai 2026, Samstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Bänder, Maschen, Blütenkörbe

Kurs B2

13. Juni 2026, Samstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Hübsche, kleine Manschettensträuße

Kurs B3

11. Juli 2026, Samstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Rosen über alles!

Kurs B4

15. August 2026, Samstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Strohgeflechte, Sonnengold

Kurs B5

19. September 2026, Samstag, 09.00 – 11.00 Uhr

Blumensträuße aus dem Garten oder Blumen vom Wochenmarkt.



Kochen

Annabelle Knaur, Kochbuchautorin
und Diplomierte Ernährungsberaterin
Schulküche, Tempus, Eingang Zürichstrasse 137
Dienstag, 18.00 – 21.45 Uhr
CHF 50.- (Plus Mahlzeitengeld)
Anmeldung via Website/QR- Code auf Seite 1

Kurs K1
Dienstag, 05. Mai 2026
«Vietnamesische Küche», Aromen Vietnams entdecken

Kurs K2
Dienstag, 09. Juni 2026
«Fischkochkurs Teil 2», Fisch richtig zubereiten
(den 1. Fischkochkurs hatten wir im letzten Programm)

Kurs K3
Dienstag, 16. Juni 2026
«Fischkochkurs Teil 2», Fisch richtig zubereiten

Kurs K4
Dienstag, 23. Juni 2026
«Bunte Sommersalate», knackig, bunt, überraschend

Kurs K5
Dienstag, 25. August 2026
«Spaghettata», gute Pasta beginnt mit der Sauce

Kurs K6
Dienstag, 01. September 2026
«Spaghettata», gute Pasta beginnt mit der Sauce

Kurs K7
Dienstag, 15. September 2026
«Soufflés», Soufflés meistern - leicht gemacht

Kurs K8
Dienstag, 29. September 2026
«Gratin», knusprige Kruste trifft cremigen Kern

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 _____

