



Angebote für Erwachsene
Oktober 2026 bis April 2027

Bibliothek



Die Bibliothek Küsnacht ist ein Ort zum Verweilen, Sich-Treffen, Lesen, Arbeiten und Medien ausleihen. Wir bieten für alle Altersgruppen eine aktuelle und vielseitige Auswahl – stöbern Sie online. Unser Sortiment umfasst Romane, Sachbücher, Reiseliteratur, English Books, Livres français, Libri italiani, Sprachlehrmittel, Bilderbücher, Comics, Zeitschriften, Hörbücher, Filme, Tonies, Spiele und Alltagsgegenstände.

Öffnungszeiten

Dienstag – Freitag	10.00 bis 19.00 Uhr
Samstag	10.00 bis 14.00 Uhr

Während der Schulferien gelten andere Öffnungszeiten

Standort

Seestrasse 123 | 8700 Küsnacht
bibliothek@kuesnacht.ch | 044 910 80 36

www.kuesnacht.ch/bibliothek
Instagram: bibliothekkuesnacht

Freizeitanlagen



Die Freizeitanlagen Küsnacht bieten an verschiedenen Standorten Workshops, Kurse, offene Ateliers und Werkstätten für Kreativität, Begegnung und Bewegung. Detaillierte Öffnungszeiten, Angebotsbeschreibungen und Anmelde­möglich­keit finden Sie auf der Website. www.kuesnacht.ch/freizeitanlagen

Während den Schulferien bleiben die Anlagen geschlossen. Am 11.11. 2026 bleiben alle Anlagen wegen eines Betriebsanlasses geschlossen. Unsere Kursangebote sind mit der Kulturlegi 30% vergünstigt.

Standorte

Freizeitanlage Heslibach | Mittelfeldstr. 8
heslibach@kuesnacht.ch | 044 922 00 81

Freizeitanlage It Schnach | Sonnenrain 47
itschnach@kuesnacht.ch | 044 922 00 83

Freizeitanlage Sunnemetzg | Ludwig-Snell-Weg 1 | sunnemetzg@kuesnacht.ch

Kursraum Erwachsenenbildung | Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimhalle)
freizeitanlagen@kuesnacht.ch





Familienzentrum



Das Familienzentrum ist ein Ort, an welchem Familien mit Kindern im Vorschulalter in ihrer neuen Lebenssituation begleitet werden können, Vernetzung stattfindet und Eltern in Erziehungsfragen und in der Alltagsgestaltung gestärkt werden. Das Familiencafé mit Spielraum ist Treffpunkt sowie Beratungs- und Bildungsraum. Es sind alle willkommen.

Öffnungszeiten Familiencafé & Spielraum

Dienstag & Donnerstag	14.30 bis 17.00 Uhr
Mittwoch & Freitag	9.00 bis 11.30 Uhr

Während der Schulferien nur Mittwoch offen

Standort

Tobelweg 4 | 8700 Küsnacht
familienzentrum@kuesnacht.ch | 079 837 18 27

www.kuesnacht.ch/familienzentrum
Instagram: familienzentrumkuesnacht

Kreativität und Gestaltung



Upcycling mit Frotteetüchern und Woldecken

Untere Heslibachstr. 37

Erwachsene und Jugendliche in Begleitung eines Erwachsenen

Das etwas andere Samstags-Atelier! Aus alten Frotteetüchern und Woldecken entstehen individuelle Jacken, Hoodies und Unikate. Schnittmuster stehen bereit – nachhaltig, kreativ und einzigartig.

Nicole Frossard, Damenschneiderin, Erwachsenenbildnerin

Daten	1. Kurs: 15. bis 19. Feb. 2027
	2. Kurs: 3. bis 5. Mai 2027
Zeiten	9.30 bis 12.30 und 13.15 bis 16.15 Uhr
Kosten	1. Kurs Fr. 425.- 2. Kurs Fr. 255.- Fr. 85.- 1 Tag Fr. 42.50 halber Tag

Semester-Nähkurse

Untere Heslibachstr. 37

Nähen, was das Herz begehrt – für Anfänger und Fortgeschrittene. Realisiere dein eigenes Projekt.

Nicole Frossard, Damenschneiderin, Erwachsenenbildnerin

Montag	19. Okt. 2026 bis 19. Apr. 2027
Zeiten	14.00 bis 16.30 Uhr oder 18.30 bis 21.00 Uhr
Kosten	Fr. 660.-

Donnerstag 22. Okt. 2026 bis 22. Apr. 2027

Zeiten 8.45 bis 11.15 Uhr oder 14.00 bis 16.30 Uhr

Kosten Fr. 690.-

Grünholz schnitzen

Freizeitanlage Heslibach

Fällfrisches Holz zu schnitzen ist archaisch, duftend und erfordert die volle Präsenz. In unverwechselbarer Handschrift entstehen Löffel, Kellen und andere Geschöpfe. Vollständig manuell, mit Beil und Messer aus dem rohen Holz erschaffen.

Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

Dienstag	2. Mrz. 09. Mrz. 16. Mrz. 23. Mrz. 30. Mrz. 2027
Zeiten	18.00 bis 21.00 Uhr
Kosten	Fr. 25.- pro Abend (inkl. Materialkosten)

Schreibern Basiskurs

Freizeitanlage Heslibach

Dieser Einführungskurs vermittelt das nötige Grundwissen für die eigenständige Umsetzung kleiner Holzprojekte. Im Verarbeitungsprozess vom rohen Holz bis zum edlen Objekt werden Sie manuelle und maschinelle Bearbeitungsschritte kennenlernen und viel über Massivholz erfahren.

Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

Dienstag	1. Kurs: 12. Jan. 19. Jan. 26. Jan. 2. Feb 9. Feb. 2027
Zeiten	18.00 bis 21.00 Uhr
Kosten	Fr. 300.- (inkl. Übungsmaterial)

Donnerstag 2. Kurs: 14. Jan. | 21. Jan. | 28. Jan. | 4. Feb. | 11. Feb. 2027

Zeiten 9.00 bis 12.00 Uhr

Kosten: Fr. 300.- (inkl. Übungsmaterial)

Drehseln Basiskurs

Freizeitanlage Heslibach

Die Faszination für Formen, Holzduft und präzise Werkzeugführung wird von der Profidrehlerin Marion Kissling vermittelt. Der zweitägige Basiskurs im Langholz- und Querholzdrehseln qualifiziert zur selbstständigen Nutzung der Drechselausrüstung in der Freizeitanlage Heslibach während der Öffnungszeiten.

Marion Johanna Kissling, www.diedrehslerin.ch

Daten	1. Kurs: 30. Jan. und 31. Jan. 2027
	2. Kurs: 3. Apr. und 4. Apr. 2027
Zeiten	8.30 bis 16.30 mit 1 Std. Pause
Kosten	Fr. 550.- (inkl. Material, Kursunterlagen und Snack)

Offenes Werk- und Keramikatelier, offene Holzwerkstatt

Freizeitanlage Heslibach

Ein Kreativort für Erwachsene, Familien, und Jugendliche. Das Werk- und Keramikatelier und die Holzwerkstatt bieten Materialien, Werkzeug, professionelle Maschinen und fachkundige Unterstützung. Für die Nutzung der Holzwerkstatt ist keine Anmeldung nötig. Für die Nutzung des Keramikateliers ist ein bei uns absolvierter Keramikkurs Voraussetzung.

Leitung Holzwerkstatt:
Simon Bellmann, simon.bellmann@kuesnacht.ch

Leitung Werk- und Keramikatelier:
Jeannine Stricker, jeannine.stricker@kuesnacht.ch

Handwerkzeug schärfen

Freizeitanlage Heslibach

Das eigene Handwerkzeug richtig pflegen und schärfen. Dieser Kurs befähigt zur selbstständigen Nutzung der Einrichtungen der Freizeitanlage zum Schleifen von Stechbeiteln, Schnitzmessern, Handhobelmessern und Drechselwerkzeug.

Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt

Samstag	14. Nov. und 21. Nov. 2026
Zeiten	13.30 bis 17.00 Uhr
Kosten	Fr. 120.- pro Person (inkl. Übungsmaterial)

Weben am Webstuhl

Freizeitanlage It Schnach

Stoffideen mit Fäden realisieren – und Synergien in der Gruppe entdecken.

Katja Bächtold, Gewebegestalterin EFZ, Erwachsenenbildnerin

Montag	26.10. 09.11. 23.11. 07.12.2026
	04.01. 25.01. 08.02. 08.03. 22.03. 05.04. 19.04.2027
Zeiten	8.30 bis 11.30 Uhr
Kosten	Fr. 440.- (plus individuelle Materialkosten)

Siebdruck auf Papier: Einführungskurs

Freizeitanlage It Schnach

Siebdruck von Grund auf lernen und im Aufbaukurs eigene Weihnachtskarten gestalten.

Nicole Frossard, Erwachsenenbildnerin

Mittwoch	21. Okt. 28. Okt. 11. Nov. 2026
Zeiten	18.30 bis 21.30 Uhr
Kosten	Fr. 150.- Erwachsene Fr. 75.- Jugendliche

Offener Lesetreff

Bibliothek

Möchten Sie sich mit anderen über Bücher austauschen? Dazu haben Sie im «Offenen Lesetreff» Gelegenheit.

Team der Bibliothek

Montag	2. Nov. 2026 11. Jan. 1. Mrz. 2027
Donnerstag	5. Nov. 2026 14. Jan. 4. Mrz. 2027
Zeiten	Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr, Donnerstag, 19.30 bis 21.00 Uhr
Kosten	Kostenlos ohne Anmeldung

BiblioKino

Bibliothek

Das unkonventionelle Kino mit Familiencharakter. Es werden Filme zum Thema «Mit Fell, Federn und Flossen» gezeigt.

Team der Bibliothek

Mittwoch	30. Sept. 4. Nov. 9. Dez. 2026
	13. Jan. 10. Feb. 17. Mrz. 2027
Zeiten	Filmbeginn 19.30 Uhr, Apéro ab 19.15 Uhr
Kosten	Kollekte ohne Anmeldung

BiblioWeekend für die ganze Familie

Bibliothek

Ein Wochenende für die Bibliotheken in der Schweiz, mit ungewöhnlichen Öffnungszeiten und Veranstaltungen. Das Programm steht noch nicht fest.

Team der Bibliothek und andere

Datum	Freitag bis Sonntag, 12. bis 14. Mrz. 2027
Kosten	Kostenlos ohne Anmeldung

Bücher-Apéro

Bibliothek

Aus der Fülle der Neuerscheinungen auf dem Buchmarkt präsentiert Barbara Hiltbrand besondere Leckerbissen. Anschliessend Apéro.

Barbara Hiltbrand, Bibliothekarin

Dienstag	10. Nov. 2026
Zeit	19.30 Uhr
Kosten	Kostenlos ohne Anmeldung

Spieleabend

Bibliothek

Erwachsene und Jugendliche

Das Team der Bibliothek stellt an diesem Abend drei Spiele vor. Diese oder andere Spiel können nach Herzenslust in verschiedenen Gruppen ausprobiert werden.

Team der Bibliothek

Freitag	5. Feb. 2027
Zeit	19.00 Uhr
Anmeldung	bibliothek@kuesnacht.ch

Adventszauber am Sonntag für die ganze Familie

Bibliothek

Verbringen Sie einen gemütlichen Sonntag in der Bibliothek und lassen Sie sich von unseren vorweihnachtlichen Angeboten verzaubern.

Team der Bibliothek

Sonntag	29. Nov. 2026
Zeiten	13.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	Kostenlos ohne Anmeldung

Verschiedenes



Offener Lesetreff

Bibliothek

Möchten Sie sich mit anderen über Bücher austauschen? Dazu haben Sie im «Offenen Lesetreff» Gelegenheit.

Team der Bibliothek

Montag	2. Nov. 2026 11. Jan. 1. Mrz. 2027
Donnerstag	5. Nov. 2026 14. Jan. 4. Mrz. 2027
Zeiten	Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr, Donnerstag, 19.30 bis 21.00 Uhr
Kosten	Kostenlos ohne Anmeldung

BiblioKino

Bibliothek

Das unkonventionelle Kino mit Familiencharakter. Es werden Filme zum Thema «Mit Fell, Federn und Flossen» gezeigt.

Team der Bibliothek

Mittwoch	30. Sept. 4. Nov. 9. Dez. 2026
	13. Jan. 10. Feb. 17. Mrz. 2027
Zeiten	Filmbeginn 19.30 Uhr, Apéro ab 19.15 Uhr
Kosten	Kollekte ohne Anmeldung

BiblioWeekend für die ganze Familie

Bibliothek

Ein Wochenende für die Bibliotheken in der Schweiz, mit ungewöhnlichen Öffnungszeiten und Veranstaltungen. Das Programm steht noch nicht fest.

Team der Bibliothek und andere

Datum	Freitag bis Sonntag, 12. bis 14. Mrz. 2027
Kosten	Kostenlos ohne Anmeldung

Bücher-Apéro

Bibliothek

Aus der Fülle der Neuerscheinungen auf dem Buchmarkt präsentiert Barbara Hiltbrand besondere Leckerbissen. Anschliessend Apéro.

Barbara Hiltbrand, Bibliothekarin

Dienstag	10. Nov. 2026
Zeit	19.30 Uhr
Kosten	Kostenlos ohne Anmeldung

Spieleabend

Bibliothek

Erwachsene und Jugendliche

Das Team der Bibliothek stellt an diesem Abend drei Spiele vor. Diese oder andere Spiel können nach Herzenslust in verschiedenen Gruppen ausprobiert werden.

Team der Bibliothek

Freitag	5. Feb. 2027
Zeit	19.00 Uhr
Anmeldung	bibliothek@kuesnacht.ch

Adventszauber am Sonntag für die ganze Familie

Bibliothek

Verbringen Sie einen gemütlichen Sonntag in der Bibliothek und lassen Sie sich von unseren vorweihnachtlichen Angeboten verzaubern.

Team der Bibliothek

Sonntag	29. Nov. 2026
Zeiten	13.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	Kostenlos ohne Anmeldung

Nothilfe bei Kleinkindern	Familienzentrum
Dieser Kurs vermittelt Eltern und Bezugspersonen erste Hilfe- bei Unfällen und Krankheiten von Babys und Kleinkindern.	
Gabi Bohtz-Wehrli , Kursleiterin SSB Samariterverein Küsnacht OK Samariterverein Küsnacht Familienzentrum	
Mittwoch	18. Nov. 2026, 19.30 bis 22.00 Uhr und
Samstag	21. Nov. 2026, 8.30 bis 12.30 Uhr
Kosten	Fr. 150.- Einzelperson Fr. 250.- Paar
Anmeldung	www.samariter-kuesnacht.ch

Wildbienenexkursion	Freizeitanlage Heslibach
Alle Altersstufen	
Eine unglaublich spannende Exkursion in die faszinierende Welt der wilden Bienen. Grosse und kleine Gartenfreunde besuchen mit dem Biodiversitäts-Experten Claudio Sedivy von www.kompassb.ch den Wildbienenpark an der Schiffstation Heslibach in Küsnacht und geniessen einen bienenfreundlichen Z'vieri.	

Team der Freizeitanlage Heslibach und Kompass B	
Mittwoch	21. Apr. 2027
Zeiten	14.00 bis 16.30 Uhr
Kosten	Fr. 25.- Erwachsene Fr. 15.- Jugendliche Kinder bis 12 Jahre in Begleitung gratis

Kreativität und Gestaltung



Blumen-Kurse	Schiedhaldensteig 12
Beschwingt in die Woche mit Blumen und Pflanzen! Blumen, Pflanzen und das Natürliche zu lieben, sind die besten Voraussetzungen für diese Kurse.	
Claudia Martin-Fiori , Meisterfloristin, Gärtnerin, Erwachsenenbildnerin	
Montag	19. Okt. 2026: Blumensträusse in Gerüsten
	16. Nov. 2026: Türschmuck und Girlanden
	23. Nov. 2026: Adventslichter
	14. Dez. 2026: Florale Geschenke
	11. Jan. 2027: Orchideen
	01. Feb. 2027: Frühlingsboten
	01. Mrz. 2027: Osterhasenfroh
	05. Apr. 2027: Stehende Blumensträusse
Montag	17.00 bis 19.00 Uhr
Kosten	Fr. 30.- pro Kurs (plus Werkmaterialkosten Fr. 50.- Grundpreis)

Färben mit Pflanzen	Freizeitanlage Heslibach
Erwachsene und Jugendliche	
Färben mit Pflanzen ist ein uraltes Handwerk. In diesem Kurs werden mit verschiedenen Färber-Pflanzen Wolle und Seide gefärbt und eine Farbkarte erstellt. Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, einen Wollstrang oder ein Seidenfoulard zu färben.	
Cornelia Schiess , Erwachsenenbildnerin	
Samstag	1. Kurs: 31. Okt. 2026
	2. Kurs: 30. Jan. 2027
Zeiten	13.30 bis 17.30 Uhr
Kosten	Fr. 70.- Erwachsene Fr. 45.- Jugendliche

Gelliplate-Printing	Freizeitanlage Heslibach
Erwachsene und Jugendliche	
Auf einer weichen Gelplatte werden Strukturen abgedruckt und auf Papier übertragen. Der Kreativ-Workshop für experimentierfreudige, die gerne mit Farben arbeiten.	

Sarah Müller Fenner	
Samstag	1. Kurs: 14. Nov. 2026
	2. Kurs: 17. Apr. 2027
Zeiten	09.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.00 Uhr
Kurskosten	Fr. 150.- Erwachsene Fr. 95.- Jugendliche

Gipsformenbau	Freizeitanlage Heslibach
Erlerne das Verfahren zur Herstellung einer eigenen Positivform aus Gips für Becher oder kleine Vasen. So entstehen individuelle, eintellige Formen, die im Kurs Porzellan giessen zum ersten Mal mit Porzellan ausgegossen werden können.	

Daniela Pellegrini, Leiterin Werkatelier	
Samstag	13. Mrz. 2027
Zeiten	13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten	Fr. 80.- (inkl. Materialkosten)

Femmes Tisch	Familienzentrum
Gesprächsrunde für Frauen in einfachem Deutsch zu Themen wie Erziehung, Gesundheit, Integration und Alltag. Femmes Tisch steht allen Frauen offen.	
Moderatorin Femmes Tisch Samowar Meilen OK Samowar Meilen Familienzentrum	
Daten	www.kuesnacht.ch/familienzentrum
Kosten	Kostenlos ohne Anmeldung

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.	
 	



Kochkurse	Schulhaus Zentrum
Kochen, das verbindet – einfach & genussvoll	
Annabelle Knaur , Kochbuchautorin, Dipl. Ernährungsberaterin	
Dienstag	27. Okt. 2026: Fingerfood
	17. Nov. 2026: Chinesische Küche
	15. Dez. 2026: Weihnachtsmenü
	19. Jan. 2027: Suppen
	09. Feb. 2027: Aus der Backstube
	16. Mrz. 2027: Kochen mit Wintergemüse
	13. Apr. 2027: Meeresfische
Zeiten	18.00 bis 21.45 Uhr
Kosten	Fr. 50.- pro Kurs (plus Mahlzeitengeld)

Kochkurs	Schulhaus Zentrum
In der traditionellen Tajine (Lehm-Topf) werden typisch marokkanische Speisen zubereitet. Der betörende Duft Marokkos lädt zum Geniessen ein.	
Cornelia Schiess , Erwachsenenbildnerin	
Mittwoch	27. Jan. 2027
Zeiten	18.00 bis 21.45 Uhr
Kosten	Fr. 50.- (plus Mahlzeitengeld)

Keramikkurs	Freizeitanlage Heslibach
Erwachsene und Jugendliche	
Der Kurs beinhaltet das Modellieren individueller Keramikobjekte in Handaufbautechnik sowie die Anwendung verschiedener Glasuren. Der kreative Prozess wirkt zentrierend und schafft einen klaren Fokus.	

Jeannine Stricker, Leiterin Keramikatelier	
Herbstkurs	20.10. 27.10. 3.11. 10.11. 17.11.2026
Winterkurs	12.1. 19.1. 26.1. 2.2. 9.2.2027
Frühlingskurs	2.3. 9.3. 16.3. 23.3. 30.3.2027
Zeiten	18.00 bis 21.00 Uhr
Kurskosten	Fr. 140.- Erwachsene Fr. 95.- Jugendliche (plus individuelle Material- und Brennkosten)

Porzellan giessen	Freizeitanlage Heslibach
Mit den zur Verfügung gestellten Gipsformen werden Porzellan- gefässe abgegossen Dabei können verschiedene Oberflächen- gestaltungen ausprobiert und angewendet werden. Giessformen aus dem Kurs Gipsformenbau, dürfen mitgebracht werden – der ideale Beginn einer eigenen Keramikserie.	

Daniela Pellegrini, Leiterin Werkatelier	
Samstag	3. Apr. 2027
Zeiten	13.30 bis 16.30 Uhr
Kosten	Fr. 80.- (inkl. Material- und Brennkosten)
Die fertigen Objekte sind nach 3 Wochen abholbereit.	



Körper und Bewegung



Achtsamkeit im Alltag	Untere Heslibachstr. 37
Innere Ruhe finden, den eigenen Fokus stärken und präsenter im Alltag sein.	
Sarah Sclafani	
Mittwoch	20. Jan. 3. Feb. 10. Feb. 3. Mrz. 10. Mrz. 2027
Zeiten	18.45 bis 20.00 Uhr
Kosten	Fr. 104.-

Stretching und Entspannung	Tobelweg 4
Den Körper spüren, den Geist beruhigen.	

Lorena Mombelli	
Dienstag	20. Okt. 2026 bis 20. Apr. 2027
Zeiten	10.15 bis 11.05 Uhr
Kosten	Fr. 322.-

Yoga Lu Jong	Kath. Kirche Zentrum
Lu Jong vereint sanfte Bewegung, Atmung und Achtsamkeit für Kraft, Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe.	

Andrea Lee	
Mittwoch	21. Okt. 2026 bis 21. Apr. 2027
Zeiten	10.15 bis 11.05 Uhr
Kosten	Fr. 322.-

Lady Fit	Tobelweg 4
Fitnesstraining für mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.	

Nelly Vögeli	
Mittwoch	21. Okt. 2026 bis 21. Apr. 2027
Zeiten	8.00 bis 8.50 Uhr
Kosten	Fr. 322.-

Freitag	23. Okt. 2026 bis 23. Apr. 2027
Zeiten	7.30 bis 8.20 Uhr
Kosten	Fr. 308.-

Power Yoga für Power Frauen	Tobelweg 4
Kraftvolles Yoga für Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe.	

Jutta Caravatti	
Montag	19. Okt. 2026 bis 19. Apr. 2027
Zeiten	19.15 bis 20.05 Uhr
Kosten	Fr. 308.-

Yoga für junge Menschen	Tobelweg 4
Erwachsene und Jugendliche	
Im fließenden Vinyasa-Flow verbinden sich Kraft und Entspannung. Wir stärken Balance, Flexibilität und Achtsamkeit – ideal zum Abschalten und Auftanken im Alltag.	

Chiara Staub	
Mittwoch	21. Okt. 2026 bis 21. Apr. 2027
Zeiten	18.00 bis 18.50 Uhr
Kosten	Fr. 322.-

Sprache

Deutsch mit Vorkenntnissen	Untere Heslibachstr. 37
In der Gruppe diskutieren Sie über aktuelle Themen und vertiefen dabei die Sprache.	

Lorena Mombelli, Dipl. Übersetzerin FTI Genf	
Mittwoch	21. Okt. 2026 bis 21. Apr. 2027
Zeiten	9.30 bis 11.00 Uhr
Kosten	Fr. 575.-

Kreatives Schreiben	Freizeitanlage Heslibach
Lustvoll schreiben, ohne den Druck grammatikalisch perfekt zu sein. Dieses Angebot lädt ein, mit vielen Anregungen und Übungen in den kreativen Fluss zu kommen und das Schreiben als Denk- und Prozesswerkzeug kennenzulernen.	

Manuela Verardo, Gestaltungspädagogin iac, Erwachsenenbildnerin	
Donnerstag	25. Mrz. 1. Apr. 8. Apr. 15. Apr. 22. Apr. 2027
Zeiten	18.45 bis 20.30 Uhr
Kosten	Fr. 30.- pro Abend

Aktiv und beweglich 50+	Tobelweg 4
Für die gesundheitsbewusste Dame, die rundum aktiv bleiben möchte.	
Lorena Mombelli	
Dienstag	20. Okt. 2026 bis 20. Apr. 2027
Zeiten	9.10 bis 10.00 Uhr
Kosten	Fr. 322.-

Gymnastik für Alle	Kath. Kirche Zentrum
Das abwechslungsreiche, ganzheitliche Training zu Musik fördert Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Balance.	

Andrea Lee	
Mittwoch	21. Okt. 2026 bis 21. Apr. 2027
Zeiten	09.15 bis 10.05 Uhr
Kosten	Fr. 322.-

Hatha Yoga sanft und fließend	Schulhaus Heslibach Aula
Hatha Yoga verbindet Bewegung, Atmung und Entspannung und führt zu mehr Kraft, Balance und innerer Ruhe.	

Simona Casaulta	
Donnerstag	22. Okt. 2026 bis 22. Apr. 2027
Zeiten	18.45 bis 20.00 Uhr
Kosten	Fr. 483.-

Pilates Matte für Damen	Tobelweg 4
Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, die für Stabilität sorgt.	

Jutta Caravatti	
Montag	19. Okt. 2026 bis 19. Apr. 2027
Pilates 1	18.15 bis 19.05 Uhr
Pilates 2	20.15 bis 21.05 Uhr
Kosten	Fr. 308.- pro Kurs

Donnerstag	22. Okt. 2026 bis 22. Apr. 2027
Pilates 3	8.30 bis 9.20 Uhr
Pilates 4	9.30 bis 10.20 Uhr
Pilates 5	10.30 bis 11.20 Uhr
Kosten	Fr. 322.- pro Kurs

Earlybird Yogilates	Tobelweg 4
Pilates-Training mit Einflüssen und Übungen aus dem Yoga.	

Jutta Caravatti	
Donnerstag	22. Okt. 2026 bis 22. Apr. 2027
Zeiten	7.30 bis 8.20 Uhr
Kosten	Fr. 322.-

Tanz	Tobelweg 4
Sicher übers Parkett? Dann bringen Sie Ihre Technik und Ihren Ausdruck bei Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Walzer, Disco Fox und Tango Argentino auf das nächste Level – mit Schwung, Stil und viel Tanzfreude.	

Alexander Kotas	
Dienstag	20. Okt. 2026 bis 20. Apr. 2027
Zeiten	18.30 bis 19.20 Uhr Fortgeschrittene 19.30 bis 20.20 Uhr Anfänger
Kosten	Fr. 322.- pro Kurs

Italiano conversare in gruppo	Untere Heslibachstr. 37
Conversare in gruppo per approfondire temi d'attualità e capacità oratorie.	

Lorena Mombelli, Dipl. Übersetzerin FTI Genf	
Mittwoch	21. Okt. 2026 bis 21. Apr. 2027
Zeiten	11.15 bis 12.45 Uhr
Kosten	Fr. 575.-

Beratung für Eltern

Beratungen für Eltern, Bezugs- und Fachpersonen von Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahren. Vertraulich und kostenlos.

Familien- & Erziehungsberatung
kiz Meilen (Kinder- & Jugendzentrum) | T 043 258 47 00
kiz.meilen@ajb.zh.ch | www.fuerslebegut.ch/familie
Familienzentrum Küsnacht
T 079 837 18 27 | familienzentrum@kuesnacht.ch
www.kuesnacht.ch/familienzentrum

24h Beratung
Elternnotruf T 0848 354 555
Pro Juventute Elternberatung | T 058 261 61 61