

# gzbachwiesen

mai / juni / juli 2017



ZÜRCHER  
GEMEINSCHAFTSZENTREN

## Öffnungszeiten Sekretariat

**Dienstag: 14.00 bis 17.00 Uhr**

**Mittwoch: 14.00 bis 17.00 Uhr (neue Öffnungszeit beachten)**

**Donnerstag: 14.00 bis 17.00 Uhr**

**Freitag: 14.00 bis 17.00 Uhr**

## Raumvermietungen

**Dienstag: 14.00 bis 18.00 Uhr**

**Donnerstag: 16.30 bis 18.00 Uhr**

**Samstag: 9.00 bis 12.00 Uhr**

## Cafeteria:

**Montag & Sonntag: 14.00 bis 17.30 Uhr**

**Dienstag bis Freitag: 10.00 bis 17.30 Uhr (neue Öffnungszeit beachten)**

**In den Schulferien ist die Cafeteria am Montag geschlossen**

### ÖFFNUNGSZEITEN WÄHREND DEN SOMMERFERIEN:

Das GZ Bachwiesen ist vom **Mo, 24.7. bis So, 13.8.17** geschlossen.

**ÖFFNUNGSZEITEN: Mo, 17. bis 23. Juli & Mo, 14. bis 20. August 2017**

**Cafeteria: Di bis Fr & So von 14.00 bis 17.30 Uhr**

**Sekretariat: Di, Do & Fr von 14.00 bis 17.00 Uhr**

**Vermietungen: Di 14.00 bis 18.00 Uhr**

**Do 16.30 bis 18.00 Uhr**

**Sa geschlossen**

**Kontakt:**

Sekretariat: Silvia Zopfi

Telefon: 044 / 436 86 36, E-Mail: gz-bachwiesen@gz-zh.ch

### Impressum:

**Herausgeberin:** GZ Bachwiesen, Bachwiesenstrasse 40,  
8047 Zürich

Tel: 044 436 86 36

Fax: 044 436 86 37

www.gz-zh.ch

gz-bachwiesen@gz-zh.ch

**Redaktion:** Silvia Zopfi

**Gestaltung:** Christoph Züllig

**Redaktionschluss:** August bis Oktober 2017: 14. Juni 2017

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

**Druck:** Printoset, Flurstrasse 93, 8047 Zürich

**Auflage:** 900

**Umschlagfoto:** Christoph Züllig

Mitfinanziert vom Sozialdepartement

Liebe Besuchende und Freundinnen / Freunde des GZ Bachwiesen

Das GZ Bachwiesen mit seiner Grün- und Parkanlage und mit seinen reichhaltigen Möglichkeiten ist einer der schönsten Naherholungsorte in der Stadt Zürich. Das rege Treiben rund ums Haus, Geplätscher, Lachen und Rufen, das Kommen und Gehen, das entspannte Plaudern und sich treffen, all das sprüht wieder die Energie des erwachenden Frühlings aus. Passend zu dieser Aufbruch-Jahreszeit machen wir gerne auf interessante Veranstaltungen aufmerksam, die zu dieser Saison passen: Die bereits traditionellen **Veloflicktage im GZ Bachwiesen** werden erweitert und für grosse und kleine Velo-Fans attraktiver. Mit **züri-velo** und **Solinetz** begrüßen wir zwei Partner, die bereits stadtwweit **Veloverleih** und **Fahr(-rad)-Kurse** anbieten. Mit der **Velotauschbörse** und einem **Occasionvelo-Verkauf** wird das Angebot komplettiert! Also nichts wie hin... ! eigenes Velo reparieren, eintauschen, kaufen oder einfach direkt einen Fahr-Kurs buchen (siehe Seite 12)! Der Saisonstart ist auch in der Cafeteria eingeläutet. Feine Glacés und schöner Garten und ab sofort ist der **Sommer-Grill am Mittwoch** wieder für Alle eingeeizt.

Kulturelle und musische Angebote, die für Kinder und Familien vereinfacht zugänglich und vor allem zahlbar oder gratis sind ist ein grosses Anliegen. Auf die von den jungen Experten ausgewählten Vorführungen im Rahmen des Kinderkulturprojektes **Theaterexperten** freuen wir uns besonders. Am **31. Mai 2017: "Der Tag an dem Louis gefressen wurde"** und am **21. Juni 2017: "Arche Nora"**. Beachtet auch weitere sehenswerte Aufführungen für Kinder in unserem Programm: Puppentheater: 17. Mai 2017 und Kindertheater: 19. August 2017).

**Personelles:** Ein herzliches Willkommen gilt **Florian Kroneberger**. Seit 1. März 2017 ist er unser neuer Jugendarbeiter an der Seite von Tenzing Frischknecht. Florian ist Soziokultureller Animator FH mit vielseitiger Erfahrung in der Kinder-, Jugend- und Projektarbeit. Wir freuen uns sehr, Florian bei uns zu haben und wünschen ihm gutes Gelingen bei der Umsetzung seiner Ideen und bei der Mitgestaltung unseres GZ und des Quartiers.



Eine ganz grosse und besondere Veränderung gibt es zum Schluss zu vermelden. **Christoph Züllig**, verantwortlich für die Holzwerkstatt, die Werkräume, den GZ-Umbau, Gestaltungen im und ums Haus, langjähriger Betriebsleiterstellvertreter und noch so viel mehr! Nach knapp 30 (dreissig!) Jahren im GZ Bachwiesen hat er sich dazu entschieden, sein Wirken und Werken in den Werkstätten des GZ Hirzenbach weiterzuführen. Er wechselt während den Sommerferien an seinen neuen Arbeitsort. Es ist schwierig, dem langen Wirken von Christoph mit Worten gerecht zu werden. Klar ist, dass mit Christoph eine pragmatische und respektvolle Persönlichkeit das GZ Bachwiesen verlässt. Die Professionalität und Umsicht, mit welcher er die Holzwerkstatt aufgebaut und geführt hat, ist beeindruckend. Natürlich werden wir die Idee der **Offenen Holzwerkstatt** weiterführen und pflegen. Wir freuen uns für Christoph, dass er im GZ Hirzenbach neuen Herausforderungen nachgehen kann. Wir danken jetzt schon herzlich und wünschen ihm herzlich alles Gute.

Wir wünschen abwechslungsreiche und bereichernde Tage!  
Bruno Werder & Team GZ Bachwiesen

## Öffnungszeiten Cafeteria

**Montag: 14.00 bis 17.30 Uhr**

**Dienstag bis Freitag: 10.00 bis 17.30 Uhr** (neue Öffnungszeiten beachten)

**Sonntag: 14.00 bis 17.30 Uhr**

In den Schulferien ist die Cafeteria am Montag geschlossen.

Kontakt:

Telefon: 044 / 436 86 36, E-Mail: gz-bachwiesen@gz-zh.ch

Cafeteria: manuela.woerner@gz-zh.ch / gilda.nigg@gz-zh.ch

## Zu Tisch!

---

Ein entspanntes Abendessen für Gross und Klein: Für die Kinder steht unser Spielzimmer offen, die Erwachsenen geniessen gutes Essen und Zeit für Gespräche. Hinter dem Herd stehen passionierte Köchinnen und Köche aus dem Quartier und bekochen Sie. Wir danken herzlich dafür und laden gemeinsam zu Tisch.

**Freitag, 12. Mai / anmelden bis Mittwoch, 10. Mai**

**Einlass jeweils ab 18.30 Uhr, 18.45 Uhr Beginn des 3-Gang-Menüs.**

Kosten:

3-Gang-Menu Erwachsene: je nach Menu zwischen Fr. 25.– und Fr. 35.– (ohne Getränke)

3-Gang-Menu Kinder (zwischen 6 und 15 Jahren): Fr. 10.–

Das aktuelle 3-Gang-Menu finden Sie auf unserer Homepage.

### **Kochen auch Sie gern?**

Wir suchen laufend Köchinnen und Köche, die dieses Angebot auf freiwilliger Basis mittragen. Wir unterstützen Sie tatkräftig bei Planung und Kochen.

Kontakt und Anmeldung:

Quartierarbeit: Silvana Kohler

Telefon: 044 / 436 86 33, E-Mail: silvana.kohler@gz-zh.ch

## Flohmarkt für Kinder

---

Wir bitten Sie, darauf zu achten, dass nur Kinderkleider, Spielsachen, Velos, Buggys, etc. verkauft werden dürfen.

Bitte Autos unmittelbar nach dem Ausladen wegstellen, da wir auf dem Areal keinen Parkplatz haben. Alles was nicht verkauft wird, bitte wieder einpacken und mit nach Hause nehmen. Bänke zu Fr. 4.– und Tische zu Fr. 10.– können gemietet werden.

**21. Mai / 25. Juni / 27. August 2017, 10.00 bis 16.00 Uhr**

Ort / Treffpunkt: GZ Bachwiesen

Infos:

Sekretariat: Silvia Zopfi

Telefon: 044 / 436 86 36, E-Mail: gz-bachwiesen@gz-zh.ch

## Türkisches Essen

---

Frau Zerrin Yücel kocht für Sie türkische Spezialitäten.

**Mittwochs: 12.00 bis 13.00 Uhr** (ausser während den Schulferien)

Ort / Treffpunkt: GZ Kafi

Kosten:

Fleischmenü: Fr. 15.– (Bio-Fleisch), Vegetarisches Menü: Fr. 13.–

Kinder: Fr. 8.–

Die Zutaten kauft Frau Yücel immer frisch ein. Deshalb bittet sie um Ihre Vorbestellung jeweils bis am Dienstag 14.00 Uhr.

Anmeldung:

Sekretariat Silvia Zopfi

Telefon: 044 / 436 86 36, E-Mail: gz-bachwiesen@gz-zh.ch

## Thaifood

---

Frau Oiy Pillen kocht für Sie ein original Thai Mittagessen.

**Donnerstags: 12.00 bis 13.00 Uhr** (ausser während den Schulferien)

Ort / Treffpunkt: GZ Kafi

Kosten: Original Thaigericht (mit Fleisch aus Brasilien/D): Fr. 15.–

Vegetarisches Thaigericht: Fr. 13.–

Kinder: Fr. 8.–

Die Zutaten kauft Oiy Pillen immer frisch ein. Deshalb bittet sie um Ihre Vorbestellung jeweils bis am Dienstag.

Kontakt:

Oiy Pillen

Telefon: 044 / 432 60 60, E-Mail: ThaiFood@hotmail.ch

## Sommergrill

---

Ihr bringt eure Grillwürste, Gemüse, Fisch etc. mit. Wir heizen den Grill ein und stellen auch das komplette Geschirr zu Verfügung und machen den Abwasch, dafür müssen die Getränke im Kafi bezogen werden.

**Ab 3. Mai bis 30. August 2017 von 18.00 bis 21.00 Uhr** (ausser 26.7./ 2.8. und 9.8.)

Ort / Treffpunkt: GZ Kafi

Nur bei schönem Wetter, bei unsicherem Wetter bitte vorher anrufen.

Kontakt:

Sekretariat Silvia Zopfi

Telefon: 044 / 436 86 36, E-Mail: gz-bachwiesen@gz-zh.ch

## Rakete Bar



### RaketeBar@GZ Bachwiesen

1mal im Monat am Donnerstag ab 19.30 – 24.00 Uhr

- **Do, 11. Mai 2017** Konzert: **Hermanos Gutiérrez (CH/ ECU)**  
*Eine magische Reise in eine andere Welt. Zwei Brüder, zwei Gitarren, Salsa und Soul, Gefühl und Leidenschaft*
- **Do, 8. Juni 2017** Konzert: **Los Armadillos (CH)**  
*Weil's so schön war letztes Jahr, freuen wir uns umso mehr auf den guten alten Rock 'n' Roll, einfach schöner und mit der entscheidenden Brise Swing*
- **Do, 6. Juli 2017** Konzert: **The Blues Bones (CH)**  
*Janglige Rockgitarre, eingängige Harmonien und krude Riffs als Zunder für knurrigen Gesang. Das alles gemischt mit Geigenspiel, Bass und Schlagzeug... oh yeah!!*

weitere Daten: 24. August, 21. September, 26. Oktober 2017

Ort: GZ Bachwiesen, Cafeteria

Weiterhin und immer wieder werden Engagierte und Interessierte gesucht, die bei der Organisation oder hinter der Bar mitwirken möchten.

#### Kontakt:

Verein Hoch9: [arlette.kobler@hochneun.ch](mailto:arlette.kobler@hochneun.ch), [martina.wyrsch@hochneun.ch](mailto:martina.wyrsch@hochneun.ch)  
GZ Bachwiesen: [bruno.werder@gz-zh.ch](mailto:bruno.werder@gz-zh.ch) / Tel.: 044 436 86 32

Details & Infos: [www.facebook.com/raketebar](http://www.facebook.com/raketebar) oder [www.raketebar.ch](http://www.raketebar.ch)



*Rakete, eine Idee des Vereins Hochneun in Kooperation mit GZ Bachwiesen*

## Sprach-Café Deutsch

---

Möchten Sie besser Deutsch sprechen lernen? Im Sprach-Café treffen Sie andere Menschen aus dem Quartier, die dasselbe möchten. Kostenlos und ohne Anmeldung. Gabriela, Stefanie und Walter leiten das Sprach-Café abwechslungsweise. Sie leisten diese Arbeit ehrenamtlich. Herzlichen Dank!

**Jeden Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr** (ausser in den Schulferien)

Ort / Treffpunkt: GZ Bachwiesen, Cafeteria

Kontakt:

Quartierarbeit: Silvana Kohler

Telefon: 044 / 436 86 33, E-Mail: silvana.kohler@gz-zh.ch

## Sprach-Café Spanisch

---

Im Sprach-Café Spanisch sprechen wir in spanisch über verschiedene Themen, so dass du deine Spanischkenntnisse unkompliziert auffrischen kannst und dabei Leute kennenlernst. Ohne Anmeldung.

Das Sprach-Café Spanisch ist gratis und wird von einer erfahrenen Spanischlehrerin geführt.

**Jeden Dienstag 10.00 bis 11.00 Uhr** (ausser in den Schulferien)

Ort / Treffpunkt: GZ Bachwiesen, Cafeteria

Kontakt:

Martha Velasco

E-Mail: spanischkurs.schweiz@gmail.com

## Theaterexperten – ein Kinderkultur-Projekt der Zürcher Gemeinschaftszentren

---

Die Theaterexperten haben gewählt und laden nun gemeinsam mit uns zu den Aufführungen im GZ Bachwiesen! Mehr Informationen und Bilder zu den Theatern finden Sie auf unserer Webseite.

**Mittwoch, 31. Mai, 15 Uhr im grossen Saal**

„Der Tag an dem Louis gefressen wurde“. Theater Gustavs Schwestern

**Mittwoch, 21. Juni, 15 Uhr im grossen Saal**

„Arche Nora“. Ein tierischer Roadtrip über das Meer, von Andrea Fischer Schulthess

Eine Produktion des Theater Neumarkt mit dem Minitheater Hannibal

**THEATER NEUMARKT**  
**2016/17**



Kontakt:

Bildung / Gestalten: Christoph Züllig

Telefon: 044 / 436 86 34, E-Mail: christoph.zuellig@gz-zh.ch

## Fabylon – es war einmal...

---

Bei Fabylon hören Kinder und Erwachsene ein Märchen in zwei Sprachen. Danach steht ein passendes Bastelangebot bereit. Eine der beiden Sprachen ist immer schweizerdeutsch. Alle, die erzählen oder basteln, arbeiten ehrenamtlich. Herzlichen Dank!

**Sonntag, 14. Mai 2017 / 15.30 Uhr:**

"Kruk" / "Der Rabe" auf polnisch und schweizerdeutsch.

**Sonntag, 11. Juni 2017 / 15.30 Uhr:**

Ein Märchen auf spanisch und schweizerdeutsch.

Mehr Infos bald im Internet.

Ort: GZ Bachwiesen, Grosser Saal

Kosten: Der Märcheneintritt ist gratis. Fürs Werkangebot verlangen wir einen Unkostenbeitrag von Fr. 2.–

Kontakt:

Quartierarbeit: Silvana Kohler

Telefon: 044 / 436 86 33, E-Mail: silvana.kohler@gz-zh.ch

## Nähcafé

---

Nähen lernen. Kleider abändern. Gemeinsam mit anderen nähen. Aus Alt mach Neu. Das alles können Sie in unserem offenen Nähcafé. Nähprofis aus dem Quartier unterstützen Sie wo's nötig ist. Nähmaschinen, Stoff etc. sind vorhanden.

**Dienstag: 9.15 bis 11.30 Uhr**

**(während den Schulferien findet das Angebot nicht statt).**

Ort: GZ Bachwiesen, Atelier

Kosten:

Fr. 4.– (Für Personen mit eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten mind. Fr. 1.–)

Materialspenden oder funktionstüchtige Nähmaschinen nehmen wir jederzeit gerne entgegen. Danke!

Kontakt:

Quartierarbeit: Silvana Kohler

Telefon: 044 / 436 86 33, E-Mail: silvana.kohler@gz-zh.ch



## Spielgruppe Maikäfer

---



In der Spielgruppe Maikäfer treffen sich Kinder von 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> bis ca. 5 Jahren zweimal wöchentlich zum freien Spielen, Werken, Singen, Geschichten hören, Gestalten und Experimentieren.

Die Gruppe besteht aus maximal 8 Kindern und wird von einer ausgebildeten Spielgruppenleiterin geleitet.

**Dienstags & Donnerstags: 8.30 bis 11.30 Uhr**

Kosten: Fr. 160.– pro Monat

Ort / Treffpunkt: Spielgruppenraum

Es hat noch Plätze frei!

**Anmeldungen für das neue Spielgruppenjahr werden ab sofort entgegengenommen.**

Anmeldung und Information: Julia Porreca-Lang

Telefon: 079 / 657 17 64, E-Mail: julialang@hotmail.de, Internet: [www.maikaefer.ch](http://www.maikaefer.ch)

## Dussädinä Spielgruppe

---

Für Kinder ab 3 Jahren, mit Mittagstisch.

Bei jedem Wetter draussen spielen und Hühner, Enten und Hasen im Stall besuchen. Nachher kochen wir zusammen drinnen unser Mittagessen!

1 oder 2 Mal wöchentlich

**Montags: 9.00 bis 13.30 Uhr und Donnerstags: 9.00 bis 13.30 Uhr**

Ort / Treffpunkt: GZ Bachwiesen

Kosten:

1 Mal pro Woche inkl. Mittagessen und Znüni: Fr. 140.– pro Monat

2 Mal pro Woche inkl. Mittagessen und Znüni: Fr. 270.– pro Monat

**Anmeldungen für das neue Spielgruppenjahr werden ab sofort entgegengenommen!**

Information und Anmeldung:

Susanne Trottmann

Telefon: 044 / 451 22 04, Achtung neue E-Mail-Adresse: [sutrottmann@gmail.com](mailto:sutrottmann@gmail.com)

Definitiv Kultur AG presents:

## **Puppentheater: WO SIND DÄNN ALLI TIERLI HI ...?!** **Interaktives, musikalisches Puppentheater**

---

### **‘Wo sind dänn all die Tierli hi...?’**

Ist ein musikalisches, interaktives Kindertheater für Kinder zwischen 3-7 Jahre. Zusammen mit dem Hirten helfen die Kinder dem Postboten die Tiere, die davongelaufen sind zu finden. Die Tiere können am besten durch gemeinsames Singen angelockt werden! Und so kommen bald Hase, Ente, Ziege und Pferd wieder zum Vorschein. Bekannte Kinderlieder wie ‚Häschen in der Grube...‘, ‚Hopp, hopp, hopp, Pferdchen lauf Galopp...‘ und andere bekannte Kinderlieder, werden durch die Darstellerinnen und der Pianistin humorvoll angeleitet mit Freude von den Kindern mitgesungen. Eva Polgar und Susannah Haberfeld gehen mit viel Feingefühl spontan und flexible auf das jeweilige Publikum ein. Eine sehr unterhaltsame Veranstaltung für Gross und Klein.

**Mittwoch, 17. Mai 2017: 14.30 Uhr** (Dauer ca. 40 Minuten)

Ort / Treffpunkt: Grosser Saal, GZ Bachwiesen

Kosten: Kinder Fr. 5.– / Erwachsene Fr. 10.–

Es spielen: Susannah Haberfeld, Eva Polgar

Klavierbegleitung: Judit Polgar

Regie: Katalin Müller-Siemens

Konzept: Orsolya Panczel

## **Theateraufführung "Mission zum Mars"**

---

Ein Professor träumt von einer Mission zum Mars, eine Bundesrätin ist dagegen, eine Mannschaft kommt vom Kurs ab und ein Hase fliegt per Anhalter durch die Galaxis... Was den Astronautinnen und Astronauten des Märlitrucke Kindertheaters unterwegs so alles passiert, erfahrt Ihr in unserem Theaterstück, das wir während einer Ferienwoche einstudiert haben.

**Samstag, 19. August 2017: 15.00 Uhr.**

Kosten: Kinder Fr. 5.–, Erwachsene Fr. 10.–

Ort / Treffpunkt: GZ Bachwiesen, grosser Saal

Information:

Anita Berchtold

Telefon: 044 / 492 95 09, [www.maerlitrucke.ch](http://www.maerlitrucke.ch)

## Eltern-Kind-Gruppen

---

Treffen Sie sich in unseren selbst-organisierten Gruppen mit anderen Eltern und Kleinkindern! In einzelnen bestehenden Gruppen sind noch Plätze frei, neue Gruppen können mit mindestens sechs Eltern und ihren Kindern gebildet werden. Wir unterstützen Sie gerne dabei!

**Die genauen Zeiten und Tage der bestehenden Gruppen finden Sie unter [www.gz-zh.ch/bachwiesen](http://www.gz-zh.ch/bachwiesen).**

Ort / Treffpunkt: Tiefparterre

Kosten: Fr. 60.– pro Semester und Familie (Jan – Jun / Jul – Dez)

(Die Beiträge können auch in Form einer Gegenleistung abgegolten werden)

Kontakt:

Quartierarbeit: Jasmin Werder, Praktikantin

Telefon: 044 / 436 86 33, E-Mail: [jasmin.werder@gz-zh.ch](mailto:jasmin.werder@gz-zh.ch)

## Babysitter-Vermittlung Kreis 9

---

Wir vermitteln Babysitter/innen zwischen 13 und 18 Jahren aus dem Kreis 9 an Familien aus dem Kreis 9. Wir organisieren Babysitterkurse und bieten Eltern und Jugendlichen Hilfsmittel und Tipps für die Zusammenarbeit an.

Wir suchen laufend Jugendliche, die Interesse am Babysitten haben.

Kosten: Die Vermittlungsgebühr beträgt Fr. 30.– (ein Jahr gültig). Den Lohn vereinbaren die Eltern direkt mit der/dem Babysitter/in.

Die Babysitter-Vermittlung ist ohne Anmeldung am **Donnerstag von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr** offen. Ihre Anfragen per Mail werden auch jeweils donnerstags bearbeitet.

Kontakt:

Quartierarbeit: Jasmin Werder, Praktikantin

Telefon: 044 / 436 86 33, E-Mail: [babysitter.kreis9@gz-zh.ch](mailto:babysitter.kreis9@gz-zh.ch)

## Parents and toddler group

---

Do you speak English and are you looking for other parents and new friends for your child (aged 0 to 4 years)? Then join our English speaking parents and toddler groups.

**„Blumentots“ meet on Friday 9.45 until 11.15 a.m.**

Place / Meeting point: Tiefparterre

Costs: Fr. 60.– per family per 6 months

For more information contact:

Adrian Hyde

E-Mail: [blumentots@gmail.com](mailto:blumentots@gmail.com)

## Öffnungszeiten Holzwerkstatt\*

<b>Dienstag: 14.00 bis 17.00 Uhr</b>	Freie Benützung der Werkstatt
<b>Mittwoch: 14.00 bis 18.00 Uhr</b>	Freie Benützung der Werkstatt
<b>Donnerstag: 14.00 bis 18.00 Uhr</b>	Freie Benützung der Werkstatt
<b>Freitag: 14.00 bis 18.00 Uhr</b>	Freie Benützung der Werkstatt
<b>Samstag: 14.00 bis 17.00 Uhr alle 14 Tage**</b>	Freie Benützung der Werkstatt

Zu diesen Zeiten kann die Werkstatt frei benutzt und genutzt werden.  
Beratung und Unterstützung steht bei Bedarf zur Verfügung!

Während den Veloflicktagen 3.5. bis 7.5. ist die Holzwerkstatt für Holzarbeiten nicht zugänglich.

\*\*Die Holzwerkstatt ist am Samstag alle 14 Tage geöffnet. Die Einteilung der Samstage ist auf der Homepage angegeben.

Die Sommerpause in der Holzwerkstatt dauert von Samstag 15. Juli bis Montag 21. August 2017.

## Veloflicktage, Velobörse und Fahrradkurs

Das Fahrrad wird nicht mehr nur noch in der warmen Jahreszeit gefahren, sondern leistet auch im Winter unentbehrliche Dienste. Doch der rege Gebrauch, das Salz und die Witterung hinterlassen Spuren. Hier braucht es eine minimale Wartung, damit das Velo wieder einwandfrei funktioniert.

Wir leiten Jugendliche und Erwachsene an, wie kleine Reparaturen am eigenen Fahrrad selbstständig ausgeführt werden können.

Werkzeuge, kleine Ersatzteile und Seife sind vorhanden. Eine Anmeldung ist nicht nötig, Kinder unter 10 Jahren müssen in Begleitung eines Erwachsenen sein.

Am Samstag 6.5.17 von 14.00 bis 17.00 Uhr findet zusätzlich eine Velobörse statt. Das GZ bietet eine Plattform zum Verkauf oder Tausch des eigenen Fahrrades. Auch der Kauf von Occasionsvelos ist über die ganze Woche möglich. Die „Velobörse Caviezel“ bietet über alle Veloflicktage eine kleine Auswahl an Fahrrädern im GZ an.

Am Sonntag 7.5.17 findet auf dem Areal in Kooperation mit „Züri-Velo“ und „Solinetz“ ein Fahrradkurs für Migranten statt. Anmeldungen sind über [www.solinetz-zh.ch](http://www.solinetz-zh.ch) oder [zueri-velo@gmx.ch](mailto:zueri-velo@gmx.ch) möglich.

Veloflicktage: **Mittwoch 3. Mai bis Sonntag 7. Mai, jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr**

Velotauschbörse: **Samstag von 14.00 bis 17.00 Uhr**

Ort: in der Holzwerkstatt und vor den Werkräumen  
Unkostenbeitrag: Veloflicker Fr. 5.- plus Materialkosten



Kontakt: Bildung und Gestaltung: Christoph Züllig  
Telefon: 044 / 436 86 34, E-Mail: [christoph.zuellig@gz-zh.ch](mailto:christoph.zuellig@gz-zh.ch)

## Öffnungszeiten Atelier

<b>Mittwoch:</b>	<b>14.00 bis 18.00 Uhr</b>	<b>Themenspezifische Angebote/ Offenes Atelier</b>
<b>Freitag:</b>	<b>15.15 bis 16.45 Uhr</b>	<b>Kleinkindermalen</b>
<b>Samstag:</b>	<b>14.00 bis 17.00 Uhr</b>	<b>Offenes Atelier</b>

Am 14./ 17./ 21./ 24. Juni und während den Sommerferien ist das Atelier geschlossen.

### Raumnutzung Atelier:

Montag:	14.00 bis 15.30 Uhr	Reserviert für Stallerlebnis
Dienstag:	9.00 bis 12.00 Uhr	Reserviert für das Nähkafi
	12.00 bis 22.00 Uhr	Offen für SchlüsselbesitzerInnen/ Kurse
Mittwoch:	18.00 bis 20.30 Uhr	Offenes Nähatelier
Donnerstag:	14.00 bis 15.30 Uhr	Reserviert für das Stallerlebnis

**Thematische Werkangebote** für Schulkinder ab 7 Jahren (jüngere Kinder bitte begleiten). Aktuelle thematische Werkangebote siehe Homepage unter "Angebot".  
Jeweils mittwochs zwischen 14.00 und 18.00 Uhr

**Offenes Atelier** ist immer wenn keine thematischen Werkangebote stattfinden. Dabei kann mit unterschiedlichen Materialien wie Gips, Papiermaché und Papier, Leder und Textilien oder Farbe experimentiert werden.

### Siebdruck

Genauere Informationen und Einführung in diese Technik gibt Ihnen gerne Alexandra Hobley.

### Atelier mieten

Das Atelier kann auch für gestalterische Kurse gemietet werden. Genauere Informationen gibt Ihnen gerne Alexandra Hobley.

### Kontakt:

Atelier: Alexandra Hobley

Telefon: 044 / 436 86 35, E-Mail: alexandra.hobley@gz-zh.ch

## Offenes Nähatelier

---

Komm mit deinem Nähprojekt und deinen Nähutensilien bei uns vorbei. Mit professioneller und fachkundiger Anleitung kannst du deine eigenen Nähprojekte realisieren.

**Jeweils mittwochs zwischen 18.15 und 20.15 Uhr an folgenden Daten:  
3./10./17./24./31. Mai, 14./28. Juni, 5./12. Juli**

Leitung: Anita und Claudia

Kosten: Fr. 32.– pro Abend

Ort: Atelier GZ Bachwiesen

Mitnehmen: Nähprojekt (Stoff, passende Fäden) und Nähutensilien

Bei Fragen erreichst du uns am besten per Mail: clangs@gmx.ch

oder SMS: 076 / 824 53 35

Wir freuen uns sehr auf dich und deine Nähprojekte.

## Ferienwoche für Piratinnen und Piraten!

---

In dieser Woche lichten wir die Anker unserer Galeere und segeln auf den Weltmeeren! Wir suchen auf dem abgelegenen Bachiattoll den edlen Schatz des Kapitän Schwarzbart und fischen rund um die Bachiinseln nach den seltenen Goldbrassen und anderem Meeresgetier! Spannung und Aufregung ist garantiert!

Für Kinder zwischen 5 und 11 Jahren

**Dienstag 15. August bis Freitag 18. August jeweils von 10.00 - 16.15 Uhr**

Unkostenbeitrag: Pro Kind Fr. 140.– für 4 Tage (inkl. Bastelmaterial)  
Geschwisterrabatt: Erstes Kind Fr. 140.–, jedes weitere Kind Fr. 130.–

Anmeldebeginn: Mittwoch 28. Juni 2017  
Anmeldungen sind verbindlich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kontakt:  
Alexandra Hobley  
Telefon: 044 / 436 86 36 oder 044 / 436 86 35  
E-Mail: alexandra.hobley@gz-zh.ch

## Betongiessen

---

Kräutertöpfe, Früchteschalen, Vasen und Kerzenständer lassen sich einfach aus Beton giessen. Bring deine eigenen Formen selber mit. Kuchenformen, Petflaschen, Milchtüten, Stapelchipsröhren (Pringles)... Am besten eignen sich Formen aus Kunststoff, Silikon und Latex. Pro Gegenstand werden zwei unterschiedlich grosse Formen gebraucht welche ineinanderpassen. Zwischen der äusseren und der inneren Form sollte ca. 1cm Abstand sein.

Für Schalen beispielsweise können zwei Plastikschüsseln verwendet werden. Dabei wird die Grössere mit Beton gefüllt und die Kleinere hineingedrückt.

**Jeweils am Mittwoch 17./ 24./ 31. Mai zwischen 14.00 und 17.00 Uhr**

Unkostenbeitrag je nach Materialverbrauch.  
Kinder unter 9 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.  
Keine Anmeldung nötig ausser für grosse Gruppen.

Kontakt:  
Atelier: Alexandra Hobley  
Telefon: 044 / 436 86 35 , E-Mail: alexandra.hobley@gz-zh.ch

## Druckwerkstatt

---

Aus Radiergummies und Kartoffeln lassen sich einfach individuelle Stempel herstellen um allesmögliche zu bedrucken.

Mitnehmen braucht ihr nur einen Gegenstand oder ein Kleidungsstück aus Baumwolle welches ihr bedrucken wollt. Je heller die Untergrundfarbe desto besser ist euer Druck erkennbar.

Falls ihr ein spezielles Bild auf einen textilen Gegenstand drucken wollt, könnt ihr davon auch eine Laserkopie (Laserdrucker nicht Tintenstrahldrucker) mitbringen. Das Bild muss spiegelverkehrt ausgedruckt werden, vor allem wenn es einen Text enthält. Mit etwas Geduld zaubern wir dein Bild auf dein T-Shirt.

**Jeweils mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr am 7. Juni und 5./ 12. Juli**

Unkostenbeitrag je nach Materialverbrauch.

Kinder unter 9 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Keine Anmeldung nötig ausser für grosse Gruppen.

Kontakt:

Atelier: Alexandra Hobley

Telefon: 044 / 436 86 35 , E-Mail: alexandra.hobley@gz-zh.ch

## Kleinkindermalen

---

Gemeinsam mit Mami oder Papi können die kleinen Picassos ab 2 Jahren ihre blaue Phase ausleben.

**Jeweils Freitags von 15.15 bis 16.45 Uhr**

In den Schulferien und am 26. Mai findet es nicht statt.

Unkostenbeitrag je nach Materialverbrauch.

Keine Anmeldung nötig.

Kontakt:

Atelier: Alexandra Hobley

Telefon: 044 / 436 86 35, E-Mail: alexandra.hobley@gz-zh.ch

## Offener Stall

---

Gemeinsam mit Mami oder Papi können jeweils 6 Kinder ab 3 Jahren und deren Bezugspersonen Stallluft schnuppern und im Stall mithelfen, damit es den Tieren pudelwohl ist.

### Freitag von 14.00 bis 15.00 Uhr

Unkostenbeitrag pro Kind Fr. 2.–  
Keine Anmeldung nötig.

**In den Schulferien, 26. Mai, 16. und 23. Juni findet der offene Stall nicht statt.**

Mitbringen: Geschlossene Schuhe und wetterangepasste Kleidung, die auch schmutzig werden darf. Genauere Infos im Atelier bei Alex Hobley.

Kontakt: Alexandra Hobley  
Telefon: 044 / 436 86 35, E-Mail: alexandra.hobley@gz-zh.ch

## Stallerlebnis

---

### Stallerlebnis für Kinder zwischen 4 und 7 Jahren

Legen Hühner ohne Hahn auch Eier? Haben Ponies und Esel Schuhe? Was essen denn die Hasen?

Während den 4 Nachmittagen findest du beim gemeinsamen Z'vieri die Antworten heraus, hilfst beim pflegen/füttern der Tiere mit und bastelst tolle Dinge.

### Jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr am

**Montag: 3. Block 15./ 22./ 29. Mai**  
**4. Block 3. und 10. Juli**

**Donnerstag: 2. Block 4./ 11. Mai, 1./ 8. Juni (ist bereits ausgebucht)**  
**3. Block 29. Juni und 4./ 13. Juli**

Während den Schulferien findet das Stallerlebnis nicht statt.

Kosten: Fr. 32.– (Für 4 Nachmittage inkl. Bastelmaterial)  
Anmeldung nötig

Mitbringen:  
Wetterangepasste Kleidung, geschlossene Schuhe, Zvieri wie Früchte, Farmerstängel oder Knäckebrot.

Kontakt:  
Atelier: Alexandra Hobley  
Telefon: 044 / 436 86 35 , E-Mail: alexandra.hobley@gz-zh.ch



## Quartier-Laufenten

---

Wieder sind die beiden Laufenten, Pacopato und Rosalie, im GZ-Garten eingezogen, um all die Schädlinge in den Gemüsebeeten zu fressen.

Es besteht die Möglichkeit die beiden mit samt ihrem Wohnwagen, gegen einen Unkostenbeitrag, auszuleihen. Voraussetzungen dafür sind ein geeigneter giffreier Garten und Lust die Enten während dieser Zeit zu pflegen.

Weiter besteht auch die Möglichkeit eine Tierpatenschaft für die Beiden zu übernehmen. Dabei können die Patinnen und Paten bei der Pflege der Enten mithelfen wenn sie im GZ-Garten sind.

Informationen und Kontakt:

Atelier: Alexandra Hobley

Telefon 044 / 436 86 35, E-Mail: alexandra.hobley@gz-zh.ch

## Abschied von der Eselstute NINA

---

Unserer alten Eseldame Nina ist es anfangs Jahr immer schlechter gegangen und wir mussten sie am 10. Januar 2017 von ihren Schmerzen erlösen.

40 Jahre hat NINA im GZ Bachwiesen gelebt und viele Herzen erobert. Herzlichen Dank für die tolle Anteilnahme während dieser Zeit.

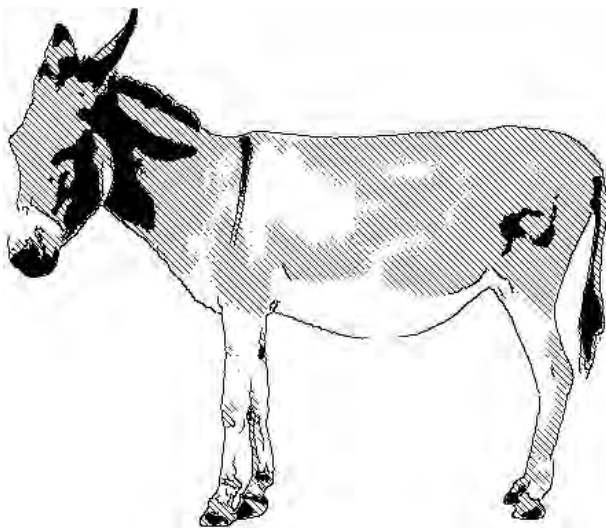
Willkommen JADE

Die Eselstute JADE aus dem Kanton Fribourg hat bei uns in der Zwischenzeit ein neues Zuhause gefunden. Ihre Eselpartnerin ist verstorben und sie ist sich nun im GZ Bachwiesen am Einleben. Wir freuen uns auf viele spannende Jahre mit ihr.

Bildung / Jugend & Tier

Karin Eidam / Tamara Hauenstein

077 / 492 31 30 (Di/Mi/Do/Fr 14.00 bis 18.00 Uhr)



## Patenschaft für ein Tier des GZ Bachwiesen

---

Liebe Besucherinnen, Liebe Besucher

Tiere zu halten ist eine schöne Sache – aber auch zeitaufwändig und mit Kosten verbunden.

Nicht alle haben die Möglichkeit dazu. Vielleicht möchten Sie ihrem Sohn/ ihrer Tochter oder ihrem Patenkind eine Patenschaft für ein Tier von uns ermöglichen. Oder Sie selbst übernehmen gerne eine Patenschaft.

### Wie funktioniert es:

- Patenschaften pro Tier ab Fr. 50.– pro Jahr (Betrag wählbar)
- Es sind Patenschaften möglich für Meerschweinchen, Hasen, Enten oder Hühner.
- Sie erhalten eine "Patenschafts-Bestätigung" mit dem Namen und einem Bild vom Paten-Tier.
- In den speziell dafür reservierten Zeitfenster darf das Paten-Tier im Gehege beobachtet und gefüttert werden (nur in Begleitung)  
Mittwoch 14:30-15.00 Uhr oder Freitag 17:30-18:00 Uhr

### Patenschaften für folgende Tiere möglich:

- Meerschweinchen
- Hasen
- Enten
- Hühner

Bitte melden Sie sich bei Bildung / Jugend & Tier

Karin Eidam / Tamara Hauenstein

077 / 492 31 30 (Di/Mi/Do/Fr 14.00 bis 18.00 Uhr)

## GZ Tiere im Quartier

---

Für besondere Anlässe wie Samichlaus, Altersheim Besuche, Hochzeit etc. kommen unsere „Eseli“ und „Geissli“ je nach Möglichkeit auch gerne ins Quartier zu Besuch.

Für genauere Informationen nehmen Sie bitte Kontakt mit unseren Stallverantwortlichen auf.

Bildung / Jugend & Tier

Karin Eidam / Tamara Hauenstein

077 / 492 31 30 (Di/Mi/Do/Fr 14.00 bis 18.00 Uhr)

## Öffnungszeiten Jugendarbeit

### Mittwoch

14.00 – 18.00 Uhr Oberstufentreff  
18.00 – 20.00 Uhr offener Treff

### Donnerstag

17.00 – 20.00 Uhr Mädchen-/Jungstreff  
(abwechslungsweise)

### Freitag

17.00 – 20.00 Uhr Oberstufentreff  
20.00 – 23.00 Uhr offener Treff

### Streetsoccer

Ab Mittwoch 21. Juni bis 1. Juli kann die Streetsocceranlage vor dem Jugi von allen GZ-Besuchern und GZ-Besucherinnen genutzt werden.

### Openairkino

Am 7. Juli findet vor dem Jugi ein Openairkino statt.

Am 25. und 26. Mai bleibt das Jugi geschlossen (Auffahrt).

Während den *Sommerferien* bleibt das Jugi geschlossen.

Alle unsere Angebote, Projekte, Aktionen und Partys werden laufend auf unserer **Facebook-Seite** ausgeschrieben:

### Jugi GZ Bachwiesen

([www.facebook.com/jugendarbeit.gzbachwiesen/](http://www.facebook.com/jugendarbeit.gzbachwiesen/))



Direktwahl	044 / 436 86 39
Mobile	077 / 431 18 50
Facebook	Flo Jugi GZ Bachwiesen Tenzing Jugi GZ Bachwiesen Jugi GZ Bachwiesen

Florian Kroneberger, [florian.kroneberger@gz-zh.ch](mailto:florian.kroneberger@gz-zh.ch)  
Tenzing Sewo, [tenzing.sewo@gz-zh.ch](mailto:tenzing.sewo@gz-zh.ch)

### Willkommen Flo im Jugiteam

Freunde  
treffen

Chillen

Billard

Töggelen

Bar

DJ &  
Sound



## Musigzwerqli

---

Ein Kurs für Kinder zwischen 1½ und 4 Jahren, in Begleitung eines Elternteils. Wir singen tolle Lieder, lernen Versli, tanzen, experimentieren mit Instrumenten und haben einfach Spass an der Wunderwelt Musik. Dieser Kurs fördert die Wahrnehmung sowie die sprachliche und geistige Entwicklung der Kleinsten.

**8./15./22./29. Mai, 12./19./ 26. Juni, 3. und 10. Juli 2017**  
**Jeweils Montag: 9.30 bis 10.15 Uhr und 10.30 bis 11.15 Uhr**

Ort / Treffpunkt: Lounge, GZ Bachwiesen  
Kosten: Fr. 225.– 9x (Geschwisterkinder ab 18 Mt. Fr. 50.–)

Kontakt:  
Leitung: Nelly Gyimesi, Sängerin und Musicaldarstellerin  
Bäulistrasse 2c, 8049 Zürich  
Anmeldung:  
Handy: 078 / 889 34 32,  
E-Mail: musigzwerqli@hotmail.de, Internet: www.musigzwerqli.ch

## Kreativer Kindertanz/Tanzwerkstatt

---

Tanzen und Bewegen als Entdeckungsreise zum eigenen Körper! Spielerisch werden die kleinen TänzerInnen an verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten herangeführt. Als Vorlage dient die Tier- und Märchenwelt. Hüpfen, springen, kriechen, rollen, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### Tanzwerkstatt 7–8 Jahre

Wir experimentieren und improvisieren mit Tanz und Spiel zu Themen, die uns und Kinder beschäftigen. In den Stunden entstehen eigene Bewegungsabläufe, die wir zu Tanzchoreografien entwickeln. Mit Yogaübungen fördern wir Ausgeglichenheit und eine gesunde Körperhaltung. Die Kinder lernen dabei auf spielerische Art und Weise ihren Körper- und Bewegungsmöglichkeiten kennen.

**Dienstags:            14.00 – 14.50 Uhr für 3 bis 4 Jahre Kreativer Kindertanz (neu!)**  
**15.10 – 16.00 Uhr für 4 bis 5 Jahre Kreativer Kindertanz**  
**16.15 – 17.15 Uhr für 5 bis 7 Jahre Tanzwerkstatt**

Ort / Treffpunkt: Grosser Saal, GZ Bachwiesen  
Kosten: Fr. 12.– pro Stunde

Gratis Schnupperstunde. Einstieg auf Anfrage.

Leitung, Information und Anmeldung:  
Manuela Runge, Tanz- und Theaterpädagogin  
Mobile: 076 / 465 44 88, E-Mail: runge.manuela@gmail.com

## Karate für Kinder ab 5 Jahren

---

Karate ist eine Kampfkunst aus Japan, bei der du deine Arme und Beine zum Treten, Stossen und Schlagen benutzt. So greifst du an, und so verteidigst du dich auch. Im Karate geht es nicht nur darum, den Gegner zu besiegen. Viel wichtiger ist es, die eigene Geschicklichkeit und Konzentration laufend zu verbessern. Einstig laufend möglich.

**Donnerstags, 17.30 – 18.45 Uhr**

Ort / Treffpunkt: Lounge, GZ Bachwiesen

Fr. 250.– für ein halbes Jahr  
Der Eintritt ist jederzeit möglich

Information und Anmeldung:  
Subamarion Krishnathas 079 / 780 30 36

## Gedankensammler – Eine Philosophierwerkstatt für Kinder

---

**NEU**

Hast du dich auch schon gefragt, was die Träume tagsüber machen? Oder möchtest du schon lange wissen, wann ewig fertig ist, wieso jeder Mensch andere Gedanken im Kopf hat und ob es Steinen weh tut, wenn wir auf sie drauf stehen?

Wenn du Lust hast, auf diese und viele andere Fragen Antworten zu suchen, zu hören, was andere Kinder darüber denken und herauszufinden, ob es auf jede Frage eine richtige Antwort gibt, dann bist du in der Philosophierwerkstatt genau richtig.

Alle zwei Wochen treffen wir uns im GZ Bachwiesen, lauschen Geschichten, hören Musik, diskutieren, stellen Fragen und suchen nach Antworten.

Damit unsere Köpfe nicht zu rauchen beginnen, arbeiten wir auch mit unseren Händen, basteln, malen, singen oder tanzen.

Hast du Lust, dabei zu sein? Dann melde dich schnell an!

Veranstalter: Marion Arnold (Buchhändlerin, Literaturpädagogin i.A.)

Wo: GZ Bachwiesen, Lounge (1. Stock)

Wann: jeden zweiten Mittwoch von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr,  
ab 6. September (20. September, 4./ 25. Oktober, 8./ 21. November 2017)

Wer: Kinder von 6 bis 8 Jahren

Kosten: Fr. 9.- pro Mal

Anmeldung und Info: Marion Arnold  
078 / 902 04 49, E-Mail: post@leseleiter

## Ferienkurs Theaterworkshop: Mission zum Mars

NEU

Ein Professor träumt von einer Mission zum Mars, eine Bundesrätin ist dagegen, eine Mannschaft kommt vom Kurs ab und ein Hase fliegt per Anhalter durch die Galaxis... Während 4 Tagen erarbeiten wir gemeinsam ein Theaterstück, das wir am Ende des Kurses zweimal öffentlich aufführen. Die TeilnehmerInnen lernen keine Texte auswendig, sondern setzen ihre eigene Kreativität und Intuition ein, um gemeinsam mit der Kursleitung das Stück zu formen und ihren Figuren einen eigenen Charakter zu verleihen.

**15. bis 18. August 2017 von 9:15 bis 17:00 Uhr**  
**Aufführungen 18. und 19. August 2017**

Ort / Treffpunkt: GZ Bachwiesen, grosser Saal

Kosten: Fr. 240.–

TeilnehmerInnen: ab 2. Kindergarten

Anmeldung am Donnerstag, 1. Juni 2017

Information und Anmeldung:

Anita Berchtold

Telefon: 044 / 492 95 09, unter [www.maerlitrucke.ch](http://www.maerlitrucke.ch) finden Sie die Details

## Workshop babygeleitete Beikost „Baby-led weaning“

NEU

Im zweistündigen Workshop erfährst du, wie du dein Baby beim selbstbestimmten Essen unterstützen kannst. Viele Babys lehnen Brei ab und möchten lieber gleich am Familientisch mitessen. Doch wie geht man am besten vor? Wann ist der richtige Zeitpunkt für einen breifreien Start? Welche Nahrungsmittel eignen sich? Und inwiefern ist dieses Konzept wissenschaftlich abgestützt? Diese und weitere Themen werden im Workshop besprochen.

Der Workshop richtet sich an Eltern mit Babys vor der Beikosteinführung, an werdende Eltern und allen Interessierten.

**Samstag, 6. Mai 2017 und 10. Juni 2017, jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr**

Ort: GZ Bachwiesen, Lounge, 1. Stock

Kosten: Fr. 60.– /Paare Fr. 100.–

Gerne nehme ich deine Anmeldung entgegen:

Miriam Hess

[mirimu@hotmail.com](mailto:mirimu@hotmail.com) oder [www.bindung-tanken.com/Kontaktformular](http://www.bindung-tanken.com/Kontaktformular)

## Windelfrei-WORKSHOP

---

Babys ohne Windeln? Geht das? Ja das geht – und zwar von Geburt an! Wie? Anders als die gängige Meinung, sind Babys von Anfang an in der Lage ihre Ausscheidung zurück zu halten und bei Gelegenheit „loszulassen“. Sie signalisieren, wann sie müssen und machen sich auch bemerkbar, wenn sie nicht abgehalten werden; sie schreien, winden sich oder strecken sich durch, sind unruhig, lehnen unter Umständen die Brust ab oder haben starke Koliken.

Im Windelfrei-Workshop lernst du, wie du von Anfang an dein Baby abhalten kannst: Du lernst verschiedene Windelfrei-Phasen kennen und unter welchen Bedingungen auch Streiks auftreten und wie du entspannt und gelassen damit umgehen kannst.

Windelfrei ist kein Sauberkeitstraining! Sondern Kommunikation mit deinem Baby sowie Achtung und Respekt vor den natürlichen Bedürfnissen.

**Samstag, 27. Mai und 24. Juni 2017, jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr**

Kursort: GZ Bachwiesen, 1. Stock, Lounge, 8047 Zürich.

Kosten: Fr. 60.- /Paare Fr. 100.-

Infos & Anmeldung

Miriam Hess, mirimu@hotmail.com /www.bindung-tanken.com

## fitdankbaby®

---

Bei fitdankbaby® können Mütter sowohl etwas für ihren Körper als auch für die Entwicklung ihres Babys tun. Wir arbeiten mit einem speziellen Gurt, mit dem die Babys am Körper der Mutter getragen werden. Die Babys haben grossen Spass daran, die Übungen gemeinsam mit der Mutter zu erleben. Zusätzlich werden die Babys durch alterssprechende Spiele gefördert und gefordert und sind so voll in die Stunde mit-eingebunden.

**Jeweils Dienstags von 9.30 – 10.45 Uhr**

**4. April bis 30. Juni 2017** (13.6. und 20.6. kein Kurs)

Ort / Treffpunkt: Lounge, GZ Bachwiesen

Kosten: Fr. 275.- für 10 Lektionen à 75 Min.

Für Mamis mit Baby von 3 bis ca. 12 Monaten / während den Schulferien ist kein Kurs

Simone Ludaescher

076 / 433 03 45, E-Mail: simone.ludaescher@fitdankbaby.ch

## Rücken-Pilates-Gymnastik-Entspannung

---

Haltungsbewusstsein, Koordination, Mobilisierung der Gelenke, Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur und Dehnen der beanspruchten Muskulatur.

**Dienstags: 18.30 bis 19.45 Uhr**

Ort / Treffpunkt: Grosser Saal, GZ Bachwiesen

Kosten: Fr. 215.– für 10 Mal

Eintritt jederzeit möglich. Probelektion gratis.

Leitung und Information:

Sabine Farner [Bewegungspädagogin]

Telefon: 043 / 817 23 30

## Fit / Gym für SeniorInnen

---

In einer Gruppe von Frauen und Männern trainieren wir, teilweise sitzend, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Dadurch fördern wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

**Mittwoch 9 – 10 Uhr (ohne Schulferien)**

Ort / Treffpunkt: Grosser Saal, GZ Bachwiesen

Kosten: Fr. 8.– pro Lektion.

Anmelden nicht notwendig. Schnupperstunde gratis!

Leitung und Information:

Monika Descombes (PRO SENECTUTE)

079 / 503 66 62

## Tai Chi und Qigong

---

Tai Chi und Qigong sind Übungssysteme aus China. Sie bestehen aus gesundheitlichen und meditativen Aspekten. Sie entspannen den Körper und Geist.

**Mittwoch: 17.30 bis 18.30 Uhr: Tai Chi und Qigong für Senioren**

Ort / Treffpunkt: Grosser Saal, GZ Bachwiesen

Kosten: Fr. 160.– für 12 Lektionen

Einstieg auf Anfrage

Leitung, Information und Anmeldung:

Dominik Arnold, TaiJiQuan- und Qigong-Lehrer T.T.I.V.Z

Rossackerstrass 93, 8047 Zürich

Telefon: 044 / 492 91 55 zwischen 17.00 und 18.00 Uhr



## Fitness für Frauen

---

**Bauch Beine Po:** Nach einem lockeren Aufwärmen arbeiten wir mit gezielten Übungen um Bauch, Beine und Po zu kräftigen und straffen. Anschliessend entspannen wir uns mit sanftem Stretching.

**Body Toning:** Das Aufwärmen bringt unseren Kreislauf in Schwung. Anschliessend wird der ganze Körper, mit oder ohne Hilfsmittel (Thera-Band oder Gewichte), trainiert. Zum Abschluss ein entspannendes Stretching.

**Bauch Beine Po / Mittwochs: 19.00 bis 20.00 Uhr / 20.00 bis 21.00 Uhr**  
**Body Toning / Freitags: 09.00 bis 10.00 Uhr**

Ort / Treffpunkt: grosser Saal (Mittwoch), Lounge (Freitag), GZ Bachwiesen  
Kosten: Fr. 200.– (10er-Abo), Einzellektionen Fr. 23.– möglich  
Probelektion kostenlos möglich.

Informationen und Anmeldung:  
Patrizia Ambrosi  
Telefon: 079 / 536 94 70

## Hatha Yoga mit Irène Ongaro

---

**Donnerstags: 10.00 bis 11.15 Uhr**

Ort / Treffpunkt: Grosser Saal, GZ Bachwiesen

Kosten: 1 Yogalektion im Abo Fr. 27.– / Einzellektion Fr. 32.– in bar  
oder 5 Lektionen Fr. 160.– per EZ (gültig 6 Monate)

Eintritt jederzeit möglich! Keine Vorkenntnisse nötig. Probelektion ist kostenlos.

Information und Anmeldung:  
Irène Ongaro (Yoga YTT500 und Tanztherapeutin)  
Mobile: 076 / 490 54 15, E-Mail: irene.ongaro@gmail.com

## Hatha Yoga mit Claudia Grolimund

---

**Montags: 10.00 bis 11.15 Uhr und 18.30 bis 19.45 Uhr**

Ich biete Dir Raum und Zeit der Hektik des Alltags zu entfliehen und dadurch in die Balance, ins Gleichgewicht zu kommen. Durch regelmässige und gezielte Körperübungen (Asanas) werden wir ohne Leistungsdruck lernen, unseren Körper besser wahrzunehmen und ihn zu stärken. Wir suchen den Ausgleich von Anspannung und Entspannung und tauchen durch Pranayama (Atemübungen) mehr in die Ruhe ein. Falls Du Interesse hast, melde Dich bei mir für eine Probelektion und mache Dir, durch Deine eigene Erfahrung, Dein Bild.

\*Namasté\*

Ort: Grosser Saal, GZ Bachwiesen

Kosten: Fr. 27.– pro Lektion im Abonnement

Probelektion 10.–

50% Ermässigung mit Kulturlegi

Eintritt jederzeit möglich, bitte vorher anmelden.

Leitung und Information:

Claudia Grolimund, dipl. Yogalehrerin

079 / 209 59 73 oder c.grolimund@gmx.net

## Capoeira

---

Capoeira, eine wunderbare brasilianische Kampfkunst. Ein getarnter Tanz einer fröhlichen Grundstimmung. Lebensfreude, Musik, Dynamik, Rhythmus, Präzision und Körperbeherrschung stehen bei dieser Körperkunst im Zentrum.

Capoeira schult die Koordination, das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und die Kondition des Körpers: Für alle die Freude an Bewegung haben! Komm doch auch vorbei!

**Donnerstags: 19.30 bis 21.00 Uhr**

Ort / Treffpunkt: grosser Saal, GZ Bachwiesen

Kosten: Einzellektion Fr. 20.– pro Abend oder Monatsabo Fr. 70.–

Der Eintritt ist jederzeit möglich. Die Probelektion ist kostenlos.

Informationen und Anmeldung:

Mestre Pinha, Telefon: 079 / 420 58 62 (portugiesisch)

Michelle Santos, Telefon: 079 / 289 61 17 (deutsch)

## Zumba = Rhythmus + Spass + Fitness

---

Lust bei stimmungsvollen Rhythmen gemeinsam Spass zu haben und Sport zu treiben? Zumba bietet und die Möglichkeit über Tanz fit zu bleiben, wobei der gemeinsame Spass im Vordergrund steht. Die Choreografie ist einfach zu lernen und das Gruppenerlebnis gibt uns positive Energie.

**Montag: Zumba z’Nacht 20.00 bis 21.00 Uhr**

**Donnerstag: Zumba z’Nacht 19.15 bis 20.15 Uhr**

Ort: Lounge 1. Stock, GZ Bachwiesen

Kosten: Einzellektion Fr. 20.– / 10er Abonnement: Fr. 160.–, Probelektion gratis  
Beitritt jederzeit möglich (so lange es freie Plätze hat)

Leitung und Information:

Diana Aponte

079 / 107 01 06, E-Mail: zumbamitdiana@hotmail.com

## Stressreduktion (MBSR) Mindfulness-Based Stress Reduction Stressbewältigung durch Achtsamkeit

---

NEU

MBSR ist eine von Dr. J. Kabat-Zinn entwickelte, effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung, deren gesundheitsfördernde Wirkung durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt ist.

Mit einfachen, achtsamkeitsbasierten Übungen fördern wir unsere Selbstwahrnehmung, was uns hilft, unsere unbewussten Denk-, Reaktions-, und Stressmuster zu erkennen. Dadurch finden wir im Alltag mehr innere Ruhe, Gelassenheit, Klarheit und Akzeptanz, was uns einen bewussteren Umgang mit Stress im Alltag ermöglicht.

Nähere Informationen unter [www.mbsr-nicolewassmer.ch](http://www.mbsr-nicolewassmer.ch)

**8 x Dienstags: 2./ 9./ 16./ 23./ 30. Mai, 13./ 20./ 27. Juni 2017 von 19.00 – 21.30 Uhr**  
**1 x Sonntags: 18. Juni von 10.00 – 17.00 Uhr**

Ort / Treffpunkt: Lounge

Kosten: Fr. 730.– (inkl. Vor- und Nachgespräch, Kursunterlagen und CD's)

Kontakt:

Information und Anmeldung:

Nicole Wassmer, MBSR-Lehrerin (Center for Mindfulness ZH)

078 / 806 14 75, E-Mail: [mail@mbsr-nicolewassmer.ch](mailto:mail@mbsr-nicolewassmer.ch)

## Faszien Fitness Training

---

In den Medien tauchen sie immer wieder auf – Faszien, die weissen bis transparenten Häute unter der Haut. Erst seit ca. 10 Jahren werden sie intensiv erforscht. Die Bedeutung der Faszien, welche Muskeln und Organe umhüllen, ist überaus wichtig für die Körperwahrnehmung, Bewegung, Kraftübertragung der Muskulatur und Funktion der Organe. Durch mangelnde oder einseitige Bewegung, so wie lange sitzende Tätigkeit, verkleben und verfilzen Faszien, was zu Schmerzen und Steifigkeit führt.

Im Faszien Fitness Training bewegen wir uns nach den 4 Prinzipien:

- Fasziale Dehnungen, Räkeln, Hineinschmelzen, aktiv geladen kraftvoll
- Elastische Rückfederung, steigern der Elastizität, Kräftigung
- Beleben, Rehydrieren, lösen von Verklebungen mit den Blackrolls, Bällen etc.
- Sensorisches Verfeinern, Wahrnehmungsschulung Faszien als Sinnesorgan

### Freitags von 10.30 – 11.30 Uhr

Ort / Treffpunkt: Lounge 1. Stock, GZ Bachwiesen

Kosten: 5er Abo Fr. 100.–. Einzelne Lektion: Fr. 25.–. Einstieg jederzeit möglich.

Der Kurs eignet sich für alle bewegungsinteressierten Menschen, auch als Anschluss an eine Physiotherapie.

Information und Anmeldung:

Esther Maag, Zertifikat Fascial Fitness@Trainerin FFA / Dipl. Physiotherapeutin FH / Dipl. Spiraldynamik®, Fachkraft Level Intermediate  
079 / 376 10 41, E-Mail: esthermaag@hotmail.com

## Bewegung von Kopf bis Fuss

---

**NEU**

### Eigenwahrnehmung

Wie stehe ich? Wie bewege ich mich? Wie atme ich?

### Bewegungsqualität

Förderung von Haltung/ Beweglichkeit und Kraft

Begleitende Einführung in die Anatomie des Menschen.

Voraussetzung: Bewegungsfreude und Neugierde.

### Samstags: 12.30 bis 13.30 Uhr

Ort: Lounge 1. Stock GZ Bachwiesen

Kosten: Fr 15.– pro Lektion

Schnupperlektion gratis. Einstieg jederzeit möglich

Leitung & Anmeldung:

Manu Wörner

079 / 928 28 32 (SMS), E-Mail: manuela.woerner@gz-zh.ch

## Spanisch für Anfänger

---

Möchtest du gerne Spanisch lernen, sei es für deine nächsten Ferien, aus Spass an der Kultur und den Leuten, wegen dem Essen, weil es schön klingt, oder nur weil du schon immer Spanisch lernen wolltest? Dann ist dieser Kurs für dich. Der Kurs wird von einer erfahrenen Spanisch-Lehrerin geführt. Privatstunden auf Anfrage auch möglich.

### **Dienstags von 18.00 – 19.50 (2 Lektionen)**

Ort / Treffpunkt: Lounge, GZ Bachwiesen

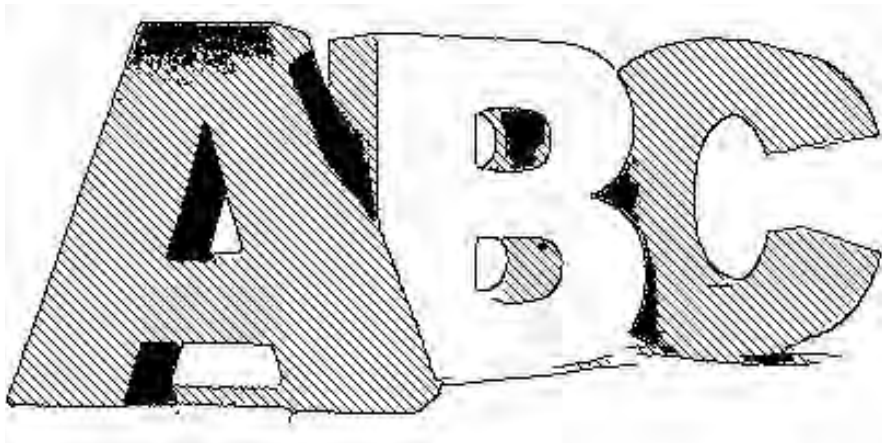
Kosten: Fr. 35.– für jeweils 2 Lektionen

Voranmeldung nötig

Information und Anmeldung:

Martha Velasco

[spanischkurs.schweiz@gmail.com](mailto:spanischkurs.schweiz@gmail.com)



## Kontaktdaten / Zuständigkeiten

**GZ Bachwiesen**, Bachwiesenstrasse 40, 8047 Zürich  
044 / 436 86 36, gz-bachwiesen@gz-zh.ch, www.gz-zh.ch

Betriebsleitung: **Bruno Werder**  
044 / 436 86 32, bruno.werder@gz-zh.ch

Sekretariat: **Silvia Zopfi**  
044 / 436 86 36, gz-bachwiesen@gz-zh.ch

Cafeteria: **Manu Wörner / Gilda Nigg**  
044 / 436 86 36, manuela.woerner@gz-zh.ch, gilda.nigg@gz-zh.ch

Quartierarbeit  
**Silvana Kohler**, 044 / 436 86 33, silvana.kohler@gz-zh.ch  
**Jasmin Werder** Praktikantin, 044 436 86 33, jasmin.werder@gz-zh.ch

Bildung / Gestaltung  
Holzwerkstatt: **Christoph Züllig**  
044 / 436 86 34, christoph.zuellig@gz-zh.ch  
Atelier: **Alexandra Hobley**  
044 / 436 86 35, alexandra.hobley@gz-zh.ch

Bildung / Jugend und Tier: 077 / 492 31 30  
**Karin Eidam**, 077/492 32 30, karin.eidam@gz-zh.ch  
(Di, Mi und Do von 14.00 – 18.00 Uhr)  
**Tamara Hauenstein**, tamara.hauenstein@gz-zh.ch (Fr 14.00 – 18.00 Uhr)  
**Alexandra Hobley**, 044 / 436 86 35, alexandra.hobley@gz-zh.ch

Jugend: 044 / 436 86 39  
**Tenzing Frischknecht**, tenzing.frischknecht@gz-zh.ch  
**Florian Kroneberger**, florian.kroneberger@gz-zh.ch





ZÜRCHER  
GEMEINSCHAFTSZENTREN

**gzbachwiesen**

Zürcher Gemeinschaftszentren  
GZ Bachwiesen

Bachwiesenstr. 40, 8047 Zürich  
T 044 436 86 36, [www.gz-zh.ch](http://www.gz-zh.ch)