

- GZ Neubühl**
- Elektronikwoche**
- GZ im Quartier**
- Treffpunkt Albisstrasse**
- GZ am See**
- Kleiderbörse**
- Openmic & Jam**
- Sommer-Special**
- Spiel- und Herbstfest**



ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

GZ Info

Die Anschrift für alle 3 Standorte ist:
Gemeinschaftszentrum Wollishofen
 Bachstrasse 7, Postfach, 8038 Zürich
 gzwollishofen@gz-zh.ch, www.gz-zh.ch
 Tel. 043 243 11 37, Fax 044 482 63 30

GZ am See
Bistro am See
 Mo - Fr, 10.00-17.30
 Sa, 14.00-17.30 bei Sonnenschein
 So, 11.00-17.30

Mittagsstisch
 Mo-Mi 12.00-14.00 Mittagsmenu
 Do-Fr 12.00-14.00 einfache Küche

Haci-Grill, ab Mai täglich ab 17.00-ca 21.00
 nur bei schönem, warmem Wetter

Vermietungsbüro
 Bachstrasse 7, 8038 Zürich
 Tel. 044 482 63 49
 Fr. 14.00-17.00 / Sa 11.00-14.00

GZ Sekretariat
 Albisstrasse 26, 8038 Zürich
 Tel. 043 243 11 37
 Di - Do 14.00-17.00 oder
 nach Vereinbarung
 Während Schulferien Mi 14.00-17.00

GZ Neubühl
 Erilgatterweg 53, 8038 Zürich
 Tel. 043 243 11 37

Team

Roberta Weiss: Betriebsleitung
Christine Pflüger: Quartierarbeit, StV, Betriebsleitung
Barbara Moll: Sekretariat-Projekte
Olga Hauser: Quartierarbeit/Familien
Simon Laimbacher: Bildung/Gestalten

Roger Rühemann: Hausdienst
Jasmin Hauser: Praktikantin Bildung/Gestaltung
Sandra Hauser: Aushilfe Sekretariat
Monika Schwarz: Cafeteria+Mittagsstisch
Jericka Goles Krzmar: Cafeteria
Marlene Kurmann: Cafeteria
Elisabeth Rüs: Reinigung
Arminda Goncalves: Reinigung

Impressum
 Geschäftsführer: Petra Fellmann
 Vorstand: Roger Rühemann, Christine Pflüger, Barbara Moll, Olga Hauser, Simon Laimbacher
 Druck: Ina Druck, Auflage: 6.000
 www.gz-zh.ch, gzwollishofen@gz-zh.ch
 Impressum vom Sozialdepartement

gzwollishofen
 Zürcher Gemeinschaftszentren | Bachstrasse 7, Postfach, 8038 Zürich
 GZ Wollishofen | T. 043 243 11 37, www.gz-zh.ch

Veranstaltungen

- gzmquartier**
Treffpunkt Albisstrasse
 Die Albisstrasse verbindet das Quartier wie keine andere Strasse in Wollishofen. Es ist daher nicht ungewöhnlich, dass sich hier viele Leute – Gross und Klein, Alt und Jung – begegnen. Ein perfekter Treffpunkt also! Das GZ lädt alle ein, kurz anzuhalten und sich dazu zu gesellen. Sei es auf einen Schwatz, einen kleinen Snack, musikalische Klänge oder gesellige Spiele.
- Sich treffen beim Grillieren**
Wann: Do 17.8., 17.00-19.00
Wo: Albisstrasse 15
Mitnehmen: Eigene Grilladen
- Sich treffen beim Apfelmöste**
Wann: Do 14.9., 17.00-19.00
Wo: Albisstrasse 103
- Weiterer Anlass:** Spiel- und Herbstfest, 16.9., GZ am See
- Sich treffen bei Schlangensalat und Musik am See**
Wann: Fr 29.9., 18.00-23.00
Wo: GZ am See, Wiese
Treffpunkt: Albisstrasse 15, 18.00 Uhr
Zeitgleicher Anlass: Openmic & Jam Sommer-Special (19.00-23.00)
- Sich treffen beim Spiele machen und Snacks**
Wann: Mi 25.10., 17.00-19.00
Wo: Albisstrasse 25, GZ Büro/Sekretariat
Mitnehmen: Snacks, auch zum miteinander teilen.
Kosten für alle Treffpunkte: keine
Info: gzwollishofen@gz-zh.ch, 043 243 11 37
- gzmsee**
Winterkleider- und Sportartikelbörse
 Sie möchten Ihre Wintergarderobe und Spielsachen weitergeben oder neue Stücke erwerben? Bringen Sie Ihre Winter- und Herbstartikel zum Verkauf! Kommen Sie vorbei für tolle Schnäppchen und genießen Sie die gute Stimmung!
- ÄNDERUNG:** Wir optimieren unser Annahme-Verfahren und setzen nun auf Ihr Mitwirken! Das Börsen-Team möchte Sie partizipativ in die Kleiderbörse miteinbeziehen. Ab Herbst 2017 dürfen Sie Ihre Artikel im Voraus selber mit Preisen versehen.
- Vier Wochen im Voraus (ab 11. September 2017) können Sie bei uns ein Kuvert mit den benötigten Etiketten gegen ein Depot von CHF 5.- abholen. Darin enthalten ist neben den Etiketten auch eine Anleitung für das Beschriften Ihrer 40 Artikel.
- Wir freuen uns auf eine spannende und erfolgreiche Zusammenarbeit! Ihr Börsen-Team
- Annahme:** Fr 6.10., 15.00-20.00
Verkauf: Sa 7.10., 11.00-16.00
Rückgabe: Sa 7.10., 17.00-18.00
Wo: GZ am See, Saal
Info: olga.hauser@gz-zh.ch, 043 243 11 37
- gzmsee**
Spiel- und Herbstfest
 Ein Fest für Gross und Klein! Verschiedene Spiele und Werkangebote sind auf der Wiese für Euch bereit und natürlich warten auch diverse Ess- und Trinkgenüsse auf Sie und Ihre Familie. Zudem gewinnen wir aus Äpfeln feinen Apfelsaft, den wir zusammen geniessen können! Um 15.00 Uhr findet auf der Veranda beim GZ am See ein Theater von Maria Messerli statt – kommt vorbei, schaut es Euch an und macht gleich mit!
- Wann:** Sa 16.9., 14.00-18.00
Wo: GZ am See, Wiese
Kosten: Mitmachen gratis, 1 Liter Apfelsaft CHF 3.- / 1 Glas CHF 1.-
Info: olga.hauser@gz-zh.ch oder simon.marfurt@gz-zh.ch, 043 243 11 37

- gzmsee**
Openmic + Jam
 Der Anlass für alle, die gerne Musik hören und die Woche am Freitagabend ausklingen lassen möchten.
- Hier steht das Mikrofon für Musik-begeisterte aus Quartier & Region bereit. Es finden alle Musikstile ihren Platz, Poetry Slam, Tanz und weitere Darbietungen sind ebenfalls willkommen.
- Wann:** Jeden letzten Fr des Monats, 20.00, Bar ab 19.30
Wo: GZ am See, Saal
Info: gzwollishofen@gz-zh.ch, 043 243 11 36
- Sommer-Special**
 Im Juni, August und September wird bei schönem Wetter das Equipment auf der Veranda installiert und so kann der Blick beim Musizieren über den See schweifen! Einfach die eigene Picknickdecke mitnehmen und entspannen, lauschen oder selber mitmachen.
- Wann:** Jeden letzten Freitag, August und September, 19.00-23.00
Wo: GZ am See, Veranda, bei Regen im Saal
Info: viviane.borsos@gz-zh.ch, 043 243 11 36
- gzmsee**
Humor Dessert
 Ein neues Angebot für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.
- Bei warmem Getränk und wechselnden Torten und Kuchenschmaus ein gemütlicher, humorvoller Nachmittag. Emotionen und alte Lieder klingen auf und ab. Altes wie Neues darf hier seinen Platz haben. Freude und Melancholie.
- Wann:** So 22.10, 14.30-17.00
Wo: GZ am See, Rollstuhlgang
Info: Viviane Borsos, gzwollishofen@gz-zh.ch, 043 243 11 36 oder Lisa Bögli, info@lisaboegli.ch, 079 265 08 48

Leitungswechsel per 1. Oktober 2017

Liebe Quartierbewohnende und GZ-Besuchende

«GZ-Wollishofen bald nicht mehr am See?» - so lautete die Schlagzeile im Tagesanzeiger 2008, als ich die Stelle als Betriebsleiterin antrat. Nun, der GZ-Pavillon am See wie auch das Schiff Stäfa wurden im Winter zu wenig besucht und immer wieder Opfer nächtlicher Vandalenattacken. Die Aufgabe der neuen Leitung sei es, einen geeigneteren Standort im Quartier zu suchen. Entstanden sind jedoch drei kleine GZ: Zum Standort am See und im Neubühl gesellte sich 2009 die Infodrehscheibe an der Albisstrasse 25 dazu. Der Stadt, dem Quartier und nicht zuletzt dem GZ-Team gefiel es, auch wenn Wege quer durchs Quartier in Kauf genommen werden mussten. Doch gerade durch dieses «Unterwegssein» konnte das GZ-Team vermehrt Bewohner/-innen erreichen, die den Weg ins GZ nicht fanden. Dabei entstanden auch kreativ gestaltete Aktionen an inspirierenden Orten im Quartier.

Und das GZ am See? Hier brauchte es anfangs beherrschtes Anpacken engagierter Leute und Anpassungen an neue Bedürfnisse des Quartiers: Schon bald zeigte sich jedoch, dass sich das Bistro am See, der Kinderspielsaal und die Kurse selbst an unfreundlich-kaltnassen Tagen füllten. In all den Jahren wurde das Spielvergnügen lediglich durch ein paar einschränkende Massnahmen der Wirtschaftspolizei gedämpft. Mit einer guten Portion Humor konnte das GZ auch diese Kröte schlucken und wurde umso aktiver in dem ihr noch zugestandenen «Spielfeld», trotz der zum Teil skurrilen Regelungen. Uns freute insbesondere die grosse Unterstützung der Quartierbevölkerung auch während den «gnietigen» Zeiten. Es war schön, diese Solidarität so unmittelbar erfahren zu dürfen. Dafür nochmals mein herzliches Dankeschön!

10 Jahre durfte ich das GZ Wollishofen leiten, mit mir eine starke Crew, die das GZ mitgestaltet und geprägt hat, und auch weiterhin – unter neuer Leitung – aktiv für das GZ und das Quartier unterwegs sein wird. Es ist ein wunderbares Gefühl, wenn Abschiednehmen schwer fällt! Mit grosser Dankbarkeit im Herzen werde ich weiterziehen quer durch die halbe Welt. Zu wissen, dass das GZ am See - das 2008 hätte geschlossen werden sollen – dem Quartier erhalten bleibt und sogar in einer Gesamtrenovation mehr als ein Lifting erfahren wird, freut mich sehr. Und mit Ihnen, liebe GZ-Besucherinnen und GZ-Besucher, werde ich sicher ab und zu in unserem sympathischen Bistro am See einen Espresso trinken und – wer weiss – vielleicht auch mal bei einer Aktion mithelfen... nicht, weil ich den Auftrag dazu hätte, sondern als «Freiwillige».

Roberta Weiss-Mariani
 Betriebsleiterin

immerwieder

wöchentlich:

gzneubühl
Pizza- und Grillabend
 Immer Mitte der Woche wird am Abend der Grill im GZ Neubühl für Sie eingeheizt und jeden letzten Mittwoch im Monat kann man seine eigene Pizza machen.
Wann: Jeden Mi, ab 18.00
Wo: GZ Neubühl, Erilgatterweg 53
Kosten (Grillabend): Salat CHF 6.-
Kosten (Pizzabend): Kinder CHF 6.-, Erwachsene CHF 12.-
Mitnehmen: Grilladen selber mitnehmen
Info/Anmeldung (nur Pizzabend): olga.hauser@gz-zh.ch, 043 243 11 37, ausser in den Schulferien und im Oktober findet kein Pizzabend statt

gzmsee
Flohmarkt am See
 Geniessen Sie einen gemütlichen Sonntag am See, verkaufen Sie Ihre eigenen mitgebrachten Sachen oder durchstöbern Sie die anderen Stände. Der Flohmarkt findet bei jedem Wetter statt.
Wann: Jeden ersten So im Monat, 11.00-18.00, (Stand aufstellen ab 10.00)
Wo: GZ am See, Wiese oder Saal und Veranda
Kosten: Pro Platz (max. 2/2m) CHF 15.-, mit geliehenem Tisch vom GZ CHF 20.-
Info: olga.hauser@gz-zh.ch, 043 243 11 37

gzmsee
Kinderflohmarkt
 Bei schönem Wetter können auf der Wiese am See Kinderartikel verkauft werden. Geniesst das Wetter und sucht Euch schöne Spielsachen, Bücher, Kleider oder vieles mehr aus.
Wann: Jeden ersten Mi des Monats, 14.00-17.00
Wo: GZ am See, Wiese
Kosten: Kinder gratis, Erwachsene CHF 5.-
Mitnehmen: eine Sitzgelegenheit
Info: olga.hauser@gz-zh.ch, 043 243 11 37

gzmsee
Brunch
 Hier können Sie sich bei einem ausgiebigen Brunchbuffet und einer gemütlichen Atmosphäre einen schönen Morgen machen.
Wann: Jeden letzten So im Monat, 10.00-12.00
Wo: GZ am See, Saal
Kosten: Kinder CHF 6.-, Erwachsene CHF 12.-
Anmeldung: Ab 6 Personen
Info: olga.hauser@gz-zh.ch, 043 243 11 37

monatlich:

gzmsee
Kindercoiffeuse
 Valentina, unsere gelernte Coiffeuse, freut sich, Euch die Haare zu schneiden und Euch neue Frisuren zu zaubern.
Wer: Kinder
Wann: Jeden ersten Mi des Monats, 14.00-17.00, ausser August
Wo: GZ am See, Schiff Stäfa
Kosten: Je nach Aufwand
Info: olga.hauser@gz-zh.ch, 043 243 11 37



Werkraum

- gzneubühl**
Kleinkinder Kreativ
 Der Freitagnachmittag gehört all jenen, die den Pinsel am liebsten in alle Farbtöpfe auf einmal tunken, die ersten Nägel krumm schlagen möchten und auch noch den letzten Leimtropfen aus der Tube pressen. Gefragt sind ebenso Fingerstipzengeduld wie Spass am Ausprobieren und Entdecken.
- Wer:** Kinder ab 3 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen
Wann: Jeden Fr, 14.00-17.00 (ausser Schulferien)
Wo: GZ Neubühl, Erilgatterweg 53
Kosten: CHF 5.-, Kulturlegi 50 %
Mitnehmen: Gebrauchskleider und Zvier
Info: simon.laimbacher@gz-zh.ch
- gzneubühl**
Offenes Töpfern
 Für Leute, die eine Gelegenheit zum Töpfern suchen und bisher nicht wussten, wo sie das tun können: Hier sind sie am richtigen Ort! Jede/r arbeitet an ihren/seinen eigenen Werken, dabei entwickeln wir gemeinsam Ideen und tauschen uns aus.
- Wer:** Erwachsene und Jugendliche (mit Vorkenntnissen)
Wann: Jeden Mi, 18.30-21.00 (ausser Schulferien)
Wo: GZ Neubühl, Erilgatterweg 53
Kosten: Material- und Brandkosten
Info: Seraina Schmitt, seraina.schmitt@gmail.com, 043 243 11 37
- gzmsee**
Offener Werkwagen
 Leimen, hämmern, sägen und malen: Zu verschiedenen Themen werken und gestalten wir rund um unseren Werkwagen am See. Eigene Ideen und Projekte sind genauso willkommen.
- Wer:** Alle, Kinder unter 6 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen
Wann: Jeden Mi, 14.00-17.30 (ausser Schulferien)
Wo: GZ am See, Werkwagen
Kosten: CHF 5.-, Kulturlegi 50 %
Info: simon.laimbacher@gz-zh.ch
- Thematische Angebote:**
- 6.9. Windräder basteln**
 Der Herbstwind kommt schon bald
- 14.10. Rennauto bauen**
 Für kleine Rennfahrer und solche, die es mal werden möchten
- gzneubühl**
Offenes Werken
 Leimen, hämmern, sägen und malen: Zu verschiedenen Themen werken und gestalten wir in unserer Werkstatt.
- Wer:** Alle, Kinder unter 6 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen
Wann: Jeden Mi ab 25.10., 14.00-17.30 (ausser Schulferien)
Kosten: CHF 5.-, Kulturlegi 50 %
Info: simon.laimbacher@gz-zh.ch
- gzneubühl**
Tüffel-Abend
 Jeweils zwei bis drei Abende werken wir an spannenden Projekten, wie zum Beispiel Solarautos, Fidget Spinner, Discokugeln, Putzroboter...
- Zu den Tüffel-Abenden gehört auch ein gemeinsames Spiel und eine Sirup-Runde. Der Einstieg ist jederzeit möglich.
- Wer:** Kinder ab 6 Jahre
Wann: Jeweils am ersten und dritten Freitag des Monats, 17.30-19.00 (ausser Schulferien)
Wo: GZ Neubühl, Erilgatterweg 53
Kosten: CHF 8.-/Kursabend, Kulturlegi 50 %
Mitnehmen: Gebrauchskleider
Info: simon.laimbacher@gz-zh.ch

gzmsee
Elektronikwoche: LED-Lampe
 Aus vielen bunten, blinkenden oder weissen LEDs designst Du Deine einzigartige Lampe. Es erwartet Dich eine Woche mit viel Kreativität und spannenden Einblicken rund um das Thema Strom.

Für die Stärkung am Mittag sorgen wir selber – und neben dem Werken und Kochen werden auch Spiel und Spass nicht zu kurz kommen.

Wer: Kinder ab 6 Jahre
Wann: Di 17.10.-Fr 20.10., 10.00-15.00
Wo: GZ Neubühl, Erilgatterweg 53
Kosten: CHF 150.-, Kulturlegi 50 %
Info/Anmeldung: simon.laimbacher@gz-zh.ch

gzmsee
Stand Up Paddeln (SUP) den Zürichsee auf dem Surfbrett erleben
 Stand-Up-Paddeln (SUP) – der coole Wassersport auf dem Surfbrett verspricht Sport und Spass! Ein erfahrener SUP-Guide begleitet Dich und zeigt Dir, wie Du spielend über das Wasser gleiten und auf eine neue Art den Zürichsee entdecken kannst.

Wer: Jugendliche und Kinder ab 10 Jahre, gute Schwimmkenntnisse notwendig
Wann: Mi 9.8., Do 10.8. und Fr 11.8.2017, 10.00-13.00 oder 13.30-16.30 (Kleingruppen, max. 12 Teilnehmer/-innen)
Wo: GZ Wollishofen am See, Bachstr. 7
Kosten: CHF 39.- pro Person/Halbtage inkl. Material (SUP-Board, Paddel, Schwimmweste)
Mitnehmen: Badehose, Badetuch, Sonnenschutz und T-Shirt.
Info/Anmeldung: gzwollishofen@gz-zh.ch, 043 243 11 37, www.gz-zh.ch

gzmsee
Bistro Kreativ
Die Ausstellungsreihe von Wollishofer/-innen
 Kreative Köpfe schwingen Pinsel und Stifte, schneiden, kleben, fotografieren und kombinieren Allerlei zu eigenen Arbeiten. Nun präsentieren sie ihre Werke dem Quartier.

Roberta Weiss präsentiert: 10 Jahre GZ Wollishofen
 Do 7.9., 18.00, die Betriebsleitung des GZ Wollishofen lädt zum Abschiedsfest ein Ausstellung vom Mo 28.8. bis So 10.9.2017

Tadashi Kitamura präsentiert: Fotografien zu „Fuurya-Mandara“ (Glücklicher Zufall)
 Sa 16.9., 17.30-21.00, Vernissage, Ausstellung bis So 29.10.2017

Wann: Die Ausstellungen können während den üblichen GZ-Öffnungszeiten und an den Veranstaltungen besucht werden.

Wo: GZ am See, Bistro
Info: Christine Pflüger & Viviane Borsos, gzwollishofen@gz-zh.ch, 043 243 11 36
 Weitere Ausstellungen ab November 2017

Projekte

Kurse/Bewegung

Kurse für Erwachsene

Stand Up Paddeln (SUP) Den Zürichsee auf dem Surfbrett erleben

Nutze die Gelegenheit und entdecke diese Fun-Wassersportart! Stand Up Paddeln verspricht Sport und Spass für Jung und Alt: Ein erfahrener SUP-Guide begleitet Dich auf Deinen ersten Versuchen auf dem Surfbrett und zeigt Dir, wie Du spielend über das Wasser gleiten kannst.

Wer: Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre, gute Schwimmkenntnisse notwendig.

Wann: Mi 6.9., 17.00-20.00, Ausweichdatum bei schlechtem Wetter 13.9., (Kleingruppen, max. 12 Teilnehmer/-innen, Ausflug nur bei Sturm-Warnung).

Kosten: CHF 39.- pro Person/Halbtage inkl. Material (SUP-Board, Paddel, Schwimmweste)

Mitnehmen: Badehose/Badekleid, Badetuch, Sonnenschutz und T-Shirt

Info/Anmeldung: gz-wollishofen@gz-zh.ch, 043 243 11 37, www.gz-zh.ch

Von der Bewegung zum Ausdruck

Tanz- und Körpertraining, Tanzimprovisation & vieles mehr! Mit sanften Tanz- und Dehnübungen, durch Körper-, Atem- und Selbstwahrnehmung fördern wir unsere Beweglichkeit und verfeinern unser Körpergefühl. In der Tanzimprovisation/im Ausdruckstanz erweitern wir unsere eigene Art, uns auszudrücken. Wir gewinnen an Vertrauen und erleben dabei unsere Kreativität und Lebendigkeit. Die Freude am Tanzen und das im Kurs Erfahrene bereichern unseren Alltag.

Wer: Erwachsene, keine Vorkenntnisse erforderlich

Wann: Jeden Mi, 9.30-11.30 (ausser Schulfreien), Probestunde und Einstieg nach Absprache jederzeit möglich.

Wo: GZ am See, Saal

Kosten: Probestunde CHF 38.- (CHF 33.- ermässigt). Bei Anmeldung zum ganzen Quartal/ Semester ab Kurseintritt: CHF 38.- pro Vormittag (CHF 33.- ermässigt). Bei kürzerer Teilnahme: CHF 42.- pro Vormittag (CHF 38.- ermässigt).

Info/Anmeldung: Claudia Christen, claudia.christen@spiraldance.ch, www.spiraldance.ch, 079 323 69 10

Cantienica - tiefenwirksames Fitnessstraining

Die Cantienica Methode für Körperform und Haltung ist eine Fitness-Methode mit therapeutisch-anatomischer Präzision. Sie arbeitet von den Knochen und Gelenken aus in den tiefsten Muskelschichten und schenkt Kraft und Beweglichkeit wie auch eine straffe Muskulatur.

Cantienica vermittelt auf meditative Art ein Gefühl für Ökonomie, Koordination und Schönheit durch den anatomisch richtigen Gebrauch des Körpers. Die wieder geweckte Körperintelligenz fliesst in Ihren Alltag ein. Sie bewegen sich im Stehen, Gehen, Sitzen, ja selbst im Liegen optimal und erhalten somit ein gutes ganzheitliches Körpergefühl.

Wer: Erwachsene, Jugendliche, Senior/-innen

Wann: Jeden Di, Kurs 1 18.00-19.00, Kurs 2 19.00-20.00 (ausser 20./27.6.)

Mitnehmen: Gymnastikmatte, im Sporttenü kommen

Kosten: CHF 15.-/Stunde, bitte bar mitbringen. (Im 10er Abo die 11. Lektion gratis)

Info/Anmeldung: Monika Brunner, 076 562 46 26, monika.brunner5@bluewin.ch

Salsakurs

Mit viel Spass, dem richtigen Ansatz sowie einer gewissen Leichtigkeit lernen Sie die ersten Schritte und Drehungen des Salsa-Tanzes. Wir schaffen es gemeinsam, Sie zum Tanzen zu bringen - natürlich auch vor Freude über Ihre gelungenen Tanzschritte. Kurse für Paare und Einzelpersonen.

Kurs 1: Mittelstufe

Wann: Jeden Mi, 18.30 (ab Mitte August)

Kurs 2: Fortgeschrittene

Wann: Jeden Mi, 19.45 (ab Mitte August)

Wo: GZ am See, Saal

Kosten Kurse 1+2: 6 Lektionen CHF 150.-, CHF 100.- für Schüler/-innen und Studierende, Kulturlegi 50%, Schnupperlektion gratis

Info/Anmeldung: Tanzschule Salsa 1-2-3, Rodolfo Müller, www.salsa123.ch, 079 462 78 68

Morgen-Taiji am See

Mit den ruhigen, fliessenden Bewegungen geniessen wir die Morgen-Stimmung am See. Taiji fördert die Konzentration und Beweglichkeit und führt zu einer entspannten, aufrechten Haltung. Bei regelmässigem Üben wird erfahrbar, dass die Taiji-Bewegungsformen auch wirksam zur Selbstverteidigung eingesetzt werden können.

Wann: Erfahrenere ab 19.8. jeden Sa, 9.00-9.55 bis 30.9.

Für alle (auch ohne Taiji-Kenntnisse): Sa, 29.7., 19.8. 10.00-11.00

Wo: GZ am See, draussen, bei schlechtem Wetter im Saal

Kosten: CHF 15.- Einzelktion, im Abonnement CHF 10.-

Mitnehmen: Bequeme Kleider (Jacke für Training draussen) und Turnschuhe

Info/Anmeldung: roberta.weiss@gz-zh.ch

Qi Gong

Mit Übungen aus Qi Gong, Taiji und Yoga können wir unsere Haltung verbessern, wir werden beweglicher und kräftiger. Unsere Energie kann wieder freier fliessen und unser körperliches und psychisches Wohlbefinden nimmt zu.

Wer: Alle von 19-99 Jahre

Wann: Jeden Mo und Fr, 10.00-11.00 (ausser Feiertage)

Wo: GZ am See, Saal

Kosten: CHF 20.-

Info/Anmeldung: Beatrice Pfeifer-Schaub, beapfeifer.qi@gmail.com, 076 403 91 68

Israelischer Volkstanzkurs

Volkstanzelemente aus Europa und dem Nahen Osten prägen den israelischen Volkstanz. In unserem Kurs wird der ganz klassische ursprüngliche Kreistanz vermittelt.

Orna Gilgen tanzt mit den Teilnehmer/-innen zu fröhlicher Musik. Gute Laune bei Spass, Bewegung sowie aktivem Gedächtnistrainings sind garantiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wer: Erwachsene und Senior/-innen

Wann: Jeden Mo, 18.00-19.00 (ausser 7.8., 11./25.9., 9.10.)

Wo: GZ am See, Saal

Kosten: CHF 10.-/pro Mal pro Person, (Im 10er Abo die 11. Lektion gratis)

Anmeldung: 24h im Voraus per Mail an kpc.gilgen@bluewin.ch oder sms an 079 470 35 74

Yoga am See

Gestärkt durch Bewegung, bewusste Atmung und Entspannung in den Tag starten - mit wunderbarem Blick auf den schönen Zürichsee. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wann: Jeden Fr, 8.00-9.00 (ausser Schulfreien/Feiertage)

Wo: GZ am See, das Training findet bei schönem Wetter draussen statt, bei Regen/Kälte im Saal.

Kosten: CHF 225.-, 10er Abo/12 Wochen, CHF 125.-, 5er Abo/10 Wochen, Probestunde gratis

Mitnehmen: warme Kleidung und/oder Socken, evtl. eigene Yogamatte

Info/Anmeldung: parvatiyoga@gmx.ch, 076 737 73 19, www.facebook.com/parvatiyoga

Natürliche Kosmetik - selber hergestellt

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit selbstgemachten, natürlichen Körperpflegeprodukten - da wissen Sie ganz genau, was drin ist! Marketa Zilkova wird anhand einfacher Theorie und Anleitung an verschiedenen Abenden Körperlotion, Seife, Peeling, Lippenbalsam und Gesichtscrème mit Ihnen herstellen. Das ist überhaupt nicht schwer und macht viel Spass!

Wer: Erwachsene, Jugendliche, Kinder ab 10-14 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen

Wo: GZ Neubühl, Erligatterweg 53

Wann: jeweils Do 14.9., 12.10., 16.11., 7.12., 19.00-20.30

Preis: CHF 45.-/ Kursabend inkl. Material

Info/Anmeldung: Marketa Zilkova, marketa@zika.me, 077 951 12 32

Easymove

Gehen - Gymnastik - Atmen - Koordination. Easymove ist ein abwechslungsreiches Training in der Natur bei jedem Wetter. Wir bewegen uns in verschiedenen Gangarten (kein Joggen) mit Kraft-, Gleichgewichts-, Koordinations- und Dehnübungen.

Das Training eignet sich für jedes Alter. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt zudem die Abwehrkräfte und fördert das Wohlbefinden.

Wer: Erwachsene, Senioren/-innen

Wann: Jeden Mo, 9.15-10.15

Wo: Treffpunkt GZ Neubühl. Bei jedem Wetter, wetterangepasste Kleidung tragen.

Kosten: CHF 18.- pro Mal

Info/Anmeldung: Sabine Farner, 078 723 03 02

Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfekurs

Wie es sich anfühlt, wenn sich die Lebensenergie - das Chi - im Körper bewegt und harmonisch zu fliessen beginnt, vermittelt Jeannette Rosenberger im Jin Shin Jyutsu-Kurs. Sie zeigt die Geschichte des Jin Shin Jyutsu und von Jiro Murai auf, der diese in Japan tausende Jahre lang mündlich überlieferte Heilkunst aufgrund eigener Erfahrungen und Forschungsarbeit niedergeschrieben hat. Mary Burmeister es anfangs der 60er Jahre in den Westen gebracht. In Kurs 1 + 2 lernen wir an insgesamt 4 Tagen ausführlich das Anwenden des Jin Shin Jyutsu, um uns selbst mithilfe des Jin Shin Jyutsu's täglich in Harmonie zu bringen.

Wer: Erwachsene und Jugendliche

Wann: Kurs 1 (Textbuch 1 von Mary Burmeister), Sa 19.8. + So 20.8., 9.00-17.00 mit Mittagspause

Kurs 2 (Textbuch 2 von Mary Burmeister, Sa 23.9. + So 24.9., 9.00-17.00 mit Mittagspause

Wo: GZ Neubühl, Erligatterweg 53

Mitnehmen: Weiche Matte, Decke und eventuell Kissen, Notizpapier und farbige Stifte.

Kosten: Kurs 1 CHF 280.- inkl. Textbuch 1 (Wert: CHF 26.-), Kurs 2 CHF 280.- inkl. Textbuch 2 (Wert: CHF 26.-), zahlbar in bar an jeweils erstem Kurstag eines Kursblocks.

Detaillierte Infos: Rosenberger Jeannette, 079 745 62 45

Anmeldung: barbara.moll@gz-zh.ch, 043 243 11 37.

Fitness-Gymnastik

Beweglichkeit, Kraft und Fitness ist das Ziel unseres effizienten Fitnessstrainings. Zu flotter Musik absolvieren wir bestens aufeinander abgestimmte Gymnastikübungen. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen.

Wer: Erwachsene

Wann: Jeden Di, 20.00-20.50 (ausser Schulfreien)

Wo: Turnhalle Neubühl

Kosten: CHF 15.-/Lektion, Schnupperlektion gratis

Info: Verena Witzig, 079 540 64 22

Wald Yoga

Gehen - Pranayama (Atemschulung) - Asanas (Körperübungen) - Achtsamkeit - Meditation. Im Wald verbinden wir uns mit unserer Natur - es stärkt unsere Abwehrkräfte und fördert die Gesundheit von Körper, Geist und Seele.

Wer: Erwachsene

Wann: Jeden Mo, 9.00-10.15

Wo: Treffpunkt GZ Neubühl, Yoga im Entlisbergwald, Erligatterweg 53. Bei jedem Wetter, bitte wetterangepasste Kleidung tragen.

Kosten: CHF 25.- pro Mal

Info/Anmeldung: Sabine Farner, 078 723 03 02

Sprachkurse

Deutschkurs - Sprechen in Wollishofen

Deutsch lernen - und das Erlernte direkt im Quartier in Alltagssituationen ausprobieren! Wir üben den Wortschatz zu einem Thema und wenden diesen szenisch oder direkt draussen vor Ort an.

Dieser Kurs wird unterstützt durch den Sprachförderkredit der Stadt Zürich, das Staatssekretariat für Migration und die Integrationsförderung des Kantons Zürich.

Wer: Erwachsene mit Deutschkenntnissen (A2/B1)

Wann: Jeden Mo 11.9.2017 bis 5.2.2018, 9.00-11.00 (ausser Schulfreien)

Wo: GZ am See, Schiff Stäfa

Kosten: CHF 180.- für 18 Kurseinheiten, Kulturlegi 50 %

Anmeldung: bis 4.9. an alfineres@hotmail.com, 076 576 16 07

English conversation

Bei der englischen Konversationsstunde kannst Du in entspannter und freundlicher Atmosphäre Deine Sprachkenntnisse unkompliziert auffrischen und vertiefen. Wir sind eine kleine Gruppe, die sich wöchentlich trifft, um über alles Mögliche auf Englisch zu plaudern.

Die Gruppe wird moderiert von einer Englisch-Muttersprachlerin, die Feedback und Mithilfe anbietet. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Let's get together and chat!

Wer: Erwachsene mit Englisch-Grundkenntnissen

Wann: Jeden Mo ab 19.00 (ausser Schulfreien sowie 21.8. und 28.8.)

Wo: GZ Neubühl, Erligatterweg 53

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos

Info: white_english@bluewin.ch

Caffè Italiano - Italienische Konversation

Eine Tasse Italianità am Donnerstagsabend. In ungezwungener Atmosphäre plaudern wir auf Italienisch über Kultur, Italien, Reisen, Aktuelles. Wir lesen einen Roman eines italienischen Schriftstellers in Originalsprache und wir reden darüber. Wir frischn die Grammatik nach Bedarf etwas auf. Jeder Kurszyklus umfasst 9 oder 10 Lektionen. Der Roman ist im Kursgeld nicht inbegriffen. Seit 2010 ist „Caffè Italiano“ ein fester Treffpunkt für die Liebhaber der italienischen Sprachwelt.

Jeder Kurszyklus umfasst 10 Lektionen. Seit 2010 ein fester Treffpunkt für die Liebhaber der italienischen Sprachwelt.

Wann: Jeden Do, 18.00-19.00 (ausser Schulfreien/ Feiertage)

Wo: GZ Sekretariat, Albisstrasse 25

Kosten: CHF 290.-, 10 Lektionen

Info/Anmeldung: LA MOKA Atelier, lic phil./eidg. FA Ausbilder Michele Fattori, italienisch@lamoka.ch, www.lamoka.ch, 076 410 83 02, die Teilnehmerzahl ist limitiert, die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Spanisch 60+

Möchten Sie Spanisch lernen? Ihr Spanisch auffrischen? Oder Ihre Spanischkenntnisse im Gespräch anwenden? Lassen Sie sich von der muttersprachigen Kursleiterin, von der spanischen Lebensfreude begeistern und schlagen Sie neue Wege ein! Lernen Sie die Sprache in einer entspannten Atmosphäre. Setzen Sie sich neue Herausforderungen oder bereiten Sie sich für Ihre nächsten Ferien vor! Ich biete verschiedene Kurse an, erkundigen Sie sich direkt bei mir. Wir finden gemeinsam eine optimale Lösung für Sie!

Wann: Jeden Di, 9.15-10.45 (ausser Schulfreien/Feiertage)

Wo: GZ Sekretariat, Albisstrasse 25

Kosten: CHF 30.-/ Lektion

Info/Anmeldung: Ana Prats, ana.prats@gmx.ch, 076 260 12 11

Mutter/Vater-Kind Tanzen

Das Kind entdeckt gemeinsam mit der Mutter oder dem Vater die vielseitigen Ausdrucksmöglichkeiten seines Körpers. Die Beziehung Mutter/Vater-Kind und der soziale Kontakt zu den anderen Kindern werden auf spielerische Weise gefördert und vertieft.

Wer: Kinder, 2-4 Jahre mit einem Elternteil (oder anderen Bezugsperson)

Wann: Jeden Mi, 16.15-17.00 (ausser Schulfreien)

Wo: GZ am See, Saal

Kosten: CHF 18.-/Lektion, Geschwister-Rabatt, Probestunde zum Einzelkursionspreis (nach Absprache und sofern Platz im Kurs) jederzeit möglich. Kursdauer: jeweils ein Quartal.

Info/Anmeldung: Claudia Christen, claudia.christen@spiraldance.ch, www.spiraldance.ch, 079 323 69 10

Eltern-Kind-Singen und Musizieren

Kleinkinder und ihre Eltern entdecken durch Musik und den eigenen Gesang die Musikwelt. Gemeinsam werden wir neue Lieder, Verse, Bewegungsspiele erlernen, mit der eigenen Stimme experimentieren und mit einfachen Instrumenten musizieren.

Mit Spiel, Spass und Freude werden wir der Musik auf unterschiedlichste Arten begegnen.

Wer: Kinder von 1,5-ca. 4 Jahre in Begleitung ihrer Bezugsperson

Wann: Jeden Do, 11.00-11.50

Wo: GZ am See, Saal

Kosten: Kursblock CHF 168.- (7x) für 1 Kind/1 Erwachsene/-r, Geschwister gratis, 1 Schnupperlektion gratis, Einzelktion CHF 30.-

Info/Anmeldung: Kristina Macukovic, www.musikstuebli@icloud.com, 076 329 26 88, www.musikstuebli.ch

Kreativer Kindertanz für Mädchen und Jungen

Auf spielerische Weise entdeckt das Kind seinen Körper und dessen vielseitige Ausdrucksmöglichkeiten. Körper- und Haltungsbewusstsein, Rhythmus und Musikgefühl, soziale Fähigkeiten und Selbstvertrauen werden gefördert.

Kurs 1 (Sportamt Kurs) Infos bei Claudia.

Wer: Kinder, Jahrgang 2007-2011

Wann: Jeden Mi, 14.10-15.10, Anmelden ab Ende August für den neuen Kurs ab 25. Oktober (Wintersemester) www.sportamt.ch.

Kurs 2

Wer: Kinder, ca. 4-5 Jahre

Wann: Jeden Mi, 15.15-16.10 (ausser Schulfreien)

Wo: GZ am See, Saal

Kosten Kurs 1: CHF 100.-/Semester (nach Anmeldeschluss CHF 130.-/Semester, sofern Platz im Kurs); Kostenlose Probestunde auf Anfrage (direkt bei Claudia).

Kosten Kurs 2: CHF 16.-/Lektion, Geschwister-Rabatt, Probestunde zum Einzelkurspreis (nach Absprache und sofern Platz im Kurs); Kursdauer: Semester (Jan.-Juli / Aug.-Dez.) oder ab Eintritt.

Info/Anmeldung: Claudia Christen, claudia.christen@spiraldance.ch, www.spiraldance.ch, 079 323 69 10

Kangatraining

Das perfekte Training für frischgebackene Mami's/Papi's und deren Babys heisst „Kanga“. Einfache Tanz- und Aerobic-Schritte werden mit Kräftigungsübungen kombiniert. Die Eltern machen Sport und das Baby ist die meiste Zeit über in seiner Tragehilfe resp. dem Tragetuch dabei.

Wer: Mütter/Väter mit Babys, 3-24 Monate

Wann: Jeden Do, 9.30-10.30

Wo: GZ am See, Saal

Kosten: CHF 180.-/8 Lektionen, Anmeldung erwünscht

Info/Anmeldung: Wanja Husi, wanja@baby-tragen.ch, www.kangatraining-zuerich.ch, 079 392 02 50

Kinder Spielsaal

Im Kinder Spielsaal gibt es für die Kleinen in einer sicheren Umgebung einiges zu entdecken, lernen, spielen und auch erste Begegnungen untereinander sind möglich. Für die Erwachsenen, Mütter, Väter, Grosseltern und/oder andere Bezugspersonen ist es ein Ort zum Geniessen, Verweilen oder sich austauschen. Es stehen Spielsachen und Spielgeräte bereit.

Wer: Erwachsene und Kinder

Wann: Jeden Di, 12.00-17.00, ab Oktober auch Do, 12.00-17.00 und So, 13.00-17.00

Wo: GZ am See, Saal

Info: gz-wollishofen@gz-zh.ch

gزامsee AUGUST

DI1	1.-August-Feier, ab 18.00
MI2	Kinderflohmarkt, 14.00-17.00
SA5	Morgen-Taiji am See, Erfahrene 9.00-9.55
SO6	Flohmarkt am See, 11.00-18.00
SA12	Morgen-Taiji am See, Erfahrene 9.00-9.55
DO17	Treffpunkt Albisstrasse 15, 17.00-19.00
SA19	Morgen-Taiji am See, Erfahrene 9.00-9.55 Für Alle 10.00-11.00
DI22	Kinder Spielsaal, 12.00-17.00
MI23	Offener Werkwagen, 14.00-17.30
FR25	Openmic & Jam, Sommer-Special, 19.00-23.00
SA26	Morgen-Taiji am See, Erfahrene 9.00-9.55
SO27	Brunch am See, 10.00-12.00
DI29	Kinder Spielsaal, 12.00-17.00
MI30	Offener Werkwagen, 14.00-17.30

gزامsee SEPTEMBER

SA2	Morgen-Taiji am See, Erfahrene 9.00-9.55
SO3	Flohmarkt am See, 11.00-18.00
DI5	Kinder Spielsaal, 12.00-17.00
MI6	Offener Werkwagen, 14.00-17.30
MI6	Kinder-Flohmarkt, 14.00-17.00
MI6	Kindercoiffeuse, 14.00-17.00
MI6	Kindercoiffeuse, 14.00-17.00
SA9	Morgen-Taiji am See, Erfahrene 9.00-9.55
DI12	Kinder Spielsaal, 12.00-17.00
MI13	Offener Werkwagen, 14.00-17.30
DO14	sich treffen beim Apfelmosten, Albisstrasse 103, 17.00-19.00
SA16	Morgen-Taiji am See, Erfahrene 9.00-9.55
SA16	Spiel- & Herbstfest, 14.00-18.00
DI19	Kinder Spielsaal, 12.00-17.00
MI20	Offener Werkwagen, 14.00-17.30
SA23	Morgen-Taiji am See, Erfahrene 9.00-9.55
SO24	Brunch am See, 10.00-12.00
DI26	Kinder Spielsaal, 12.00-17.00
MI27	Offener Werkwagen, 14.00-17.30
FR29	sich treffen bei Schlangentrost und Musik am See, Treffpunkt Albisstrasse 15, 18.00-23.00
FR29	Openmic & Jam, Sommer-Special, 19.00-23.00
SA30	Morgen-Taiji am See, Erfahrene 9.00-9.55
SA30	GZ am Wollimart, 10.00-15.00

gزامsee OKTOBER

SO1	Flohmarkt am See, 11.00-18.00
DI3	Kinder Spielsaal, 12.00-17.00
MI4	Kinder-Flohmarkt, 14.00-17.00
MI4	Kindercoiffeuse, 14.00-17.00
DO5	Kinder Spielsaal, 12.00-17.00
FR6	Winterkleider- & Sportartikelbörse, Annahme, 15.00-20.