

gzwollishofen

November, Dezember 2017, Januar 2018

GZ Neubühl

Räbenschnitzen

Lebkuchen-Häuschen

GZ im Quartier

Suppenküche

Geschenk-Tausch-Aktion

GZ am See

Chausfeier

Kerzenziehen

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

GZ am See

Bistro am See
Mo - Fr, 11.00-17.00
Sa, 13.00-17.00

Mittagsisch

Mo - Fr, 12.00-14.00

Vermietungsbüro

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

GZ Sekretariat

Albisstrasse 25, 8038 Zürich
Tel. 043 243 11 37
D - Do 14.00-17.00 oder
nach Vereinbarung
Während Schulferien Mi 14.00-17.00

GZ Neubühl

Erligatterweg 93, 8038 Zürich
Tel. 043 243 11 37

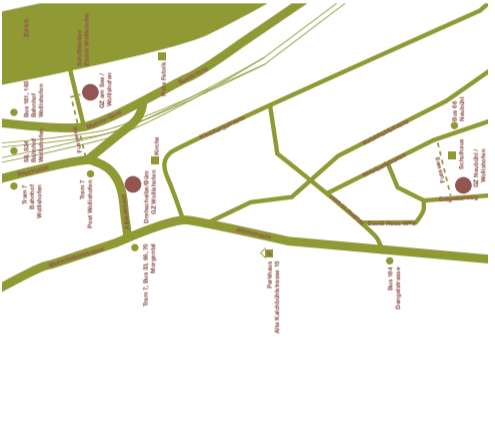
Team

Gina Balsiger: Betriebsleitung
Hauslösen
Christine Pflüger: Quartierarbeit,
Siv. Betriebsleitung
Viviane Borsos: Quartierarbeit
Aushilfe Sekretariat

Barbara Moll: Sekretariat+Projekte
Olga Hauser: Quartierarbeit/
Familien

Simon Laimbacher: Bildung/Gestalten
Petra Fellmann: Blüding/Gestalten
Impressum

Heizungsbau: Gemeinschaftszentrum
Wollishofen, Bachstrasse 7, Postfach,
8038 Zürich, Tel. 043 243 11 37,
www.gz-zh.ch, gzwollishofen@gz-zh.ch
Mitarbeiter vom Sozialdepartement



gzwollishofen

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

Die neue Leitung stellt sich vor

Als neues Gesicht im GZ Wollishofen möchte ich mich bei Ihnen, liebe GZ-Besucherinnen und GZ-Besucher, in einigen Worten kurz vorstellen.
Mein Name ist Gina Balsiger, geboren im schönen Zürich und aufgewachsen im (ebenfalls schönen) Baselland. Nach dem Bachelorstudium in Soziologie und Geschichte an der Universität Basel entschied ich mich für einen Master in Konfliktmediation. Mein Flair für die Konfliktvermittlung und mein Interesse am Menschen hat mich bereits während des Studiums immer wieder zu Reisen im Ausland animiert und zu verschiedenen Kulturen geführt. Über eine Studienbekanntschafft fand ich meinen Weg zurück nach Zürich und den beruflichen Einstieg ins Asyl- und Migrationswesen bei der AOZ. Gut vier Jahre lang durfte ich verschiedenste Erfahrungen im Betreuen von Asylsuchenden und im Aufbau und Leiten von Asylunterkünften machen. Als ich die Stelle im GZ Wollishofen ausgeschrieben sah, wurde mir klar, dass ich einen neuen beruflichen Weg einschlagen und in die Welt der Soziokultur eintauchen und Wollishofen kennenlernen möchte.

Und schon bin ich da!
Als Nachfolgerin von Roberta Weiss ist mir bewusst, in welcher Fussstapfen ich nun trete. Ich bin aber zuversichtlich und freue mich, diese neue Herausforderung gemeinsam mit einem sehr erfahrenen Team annehmen zu dürfen.

Ich freue mich auch auf unsere Begegnung, liebe GZ-Besucherinnen und GZ-Besucher. Gerne möchte ich Sie hiermit zu einem persönlichen Hallo einladen - sei dies an einem unserer drei Standorte oder auch einfach beim Vorbeigehen auf der Strasse! Vielleicht schauen Sie spontan vorbei oder wir lernen uns bei einer anderen Gelegenheit kennen. Ich freue mich darauf.

In diesem Sinne sage ich bis auf bald und liebe Grüsse

Gina Balsiger
Betriebsleiterin



Veranstaltungen

gzamsee

Oldies but Goldies-Tanzabend

Wir lassen die herrlichen Feiern für Junge und Jungegebezeiten gleichermaßen aufleben! Hits der 70er, 80er und 90er Jahre bieten uns Gelegenheit, das Tanzbein zu schwingen – sei es im „offenen“ Tanz oder aber im Paar-tanz mit flottan Tanzschritten zu Rock'n'Roll, Discofox und anderen Gesellschaftstänzen.
Wann: Fr 17.11., 19.1.2018, 23.3.2018, ab 20.30 Uhr
Wer: Erwachsene
Wo: GZ am See, Saal
Kosten: CHF 10.- inkl. 3dl Mineralwasser. Drinks & Softdrinks an der Bar erhältlich.
Info: gzwollishofen@gz-zh.ch, 043 243 11 37

gzamsee

Kerzenziehen

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie aus Bienenwachs oder farbigem Paraffin Ihre eigenen Kerzenkreationen.
Wann: 20.11.-10.12., täglich 14.00-17.30 (ausser Kerzengessen mit Heinz, siehe separate Ausschreibung)
Wo: GZ am See, Schiff Stäfa
Kosten: Je nach Gewicht und Art des Wachses, Kulturlegi 50%
Info: olga.hauser@gz-zh.ch, 043 243 11 37, Kerzen-Ziehen für Kindergärten und Schulen finden nur morgens mit Anmeldung statt, 8.30-11.00!

gzamsee

Kerzengessen mit Heinz

An zwei besonderen Tagen besucht uns Heinz auf dem Kerzen-Ziehen-Schiff und giesst mit uns die verschiedensten Kerzen.
Wann: Sa 25.11. und Sa 2.12., 14.00-20.00
Wo: GZ am See, Schiff Stäfa
Kosten: Je nach Gewicht des Wachses, Kulturlegi 50%
Info: olga.hauser@gz-zh.ch, 043 243 11 37

gzamsee

Kerzenziehen am Abend für Erwachsene

Auch den Berufstätigen möchten wir die Gelegenheit geben, einen Abend lang ohne Stress Kerzen zu gestalten. Gestärkt durch eine warme Suppe kann man seine Kerzenideen umsetzen und bis um Mitternacht kerzenziehen.
Wer: Erwachsene
Wann: Fr 24.11. und 1.12., 18.30-24.00
Wo: GZ am See, Schiff Stäfa
Kosten: Je nach Gewicht und Art des Wachses, Kulturlegi 50%
Info: olga.hauser@gz-zh.ch, 043 243 11 37



gzamsee

Chausfeier

Wir warten auf den Samichlaus, der uns auch in diesem Jahr wieder eine schöne Geschichte erzählt und geniessen dabei eine heisse Suppe, Wienerli und Punch. Seinen Sack voller Überraschungen hat der Samichlaus natürlich auch an diesem Abend mit dabei!
Wann: Mi 6.12., 17.00
Wo: GZ am See, Wiese
Kosten: Kinder CHF 8.- (Chlausecklein inbegriffen), Erwachsene CHF 15.-
Info/Anmeldung: Bis Fr 1.12., olga.hauser@gz-zh.ch, 043 243 11 37.
Der Anlass findet draussen statt, warme Kleidung anziehen!

gzneubühl

Kranzen

Eine grosse Auswahl an Grünzeug und Dekorationsmaterial steht bereit, um von Euch zu wunderbaren Adventskranzen und Gestecken verarbeitet zu werden.
Wer: Alle, Kinder unter 7 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen
Wann: Mi 29.11. und Fr 1.12., 14.00-17.30
Wo: GZ Neubühl, Erligatterweg 53
Kosten: Je nach Aufwand, Kulturlegi 50%
Info: olga.hauser@gz-zh.ch, 043 243 11 37

gzneubühl

Weihnachtspizza

Bei Kerzenlicht und winterlicher Stimmung geniessen wir unsere selbstgebackene Pizza und stossen mit einem Glas Prosecco auf die bevorstehenden Weihnachtstage an.
Wann: Mi 20.12., ab 18.00
Wo: GZ Neubühl, Erligatterweg 53
Kosten: Kinder CHF 10.- und Erwachsene CHF 20.-
Info/Anmeldung: Bis am Do 14.12 olga.hauser@gz-zh.ch, 043 243 11 37

gzamsee

Openmic + Jam

Der Anlass für alle, die gerne Musik hören und die Woche am Freitagabend im Quartier 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: christine.plueer@gz-zh.ch, 043 243 11 36

Werkraum

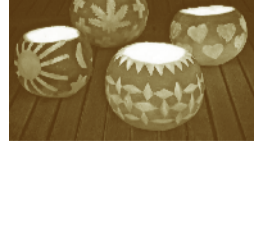
gzneubühl

Kleinkinder Kreativ

Der Freitagnachmittag gehört all jenen, die den Pinsel am liebsten in alle Farbtöne auf einmal tunken, die ersten Nägel krumm schlagen möchten und auch noch den letzten Leimtropfen aus der Tube pressen. Gefragt sind ebenso Fingerspitzengefühl wie Spass am Ausprobieren und Entdecken.
Wer: Kinder ab 3 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen
Wann: Jeden Fr, 14.00-17.00 (ausser Schulfestien)
Wo: GZ Neubühl, Erligatterweg 53
Kosten: CHF 5.- zuzüglich Materialkosten, Kulturlegi 50%
Mitnehmen: Gebrauchskleider und Zvieri
Info: simon.laimbacher@gz-zh.ch

Thematische Angebote:

- 3.11. Räbenschnitzen**
Wir schnitzen gemeinsam Raben – für zu Hause oder den Wollshofer Räbeliechtl-Umzug vom Samstag, 4.11.
- 10.11. Tetrapack-Vogelhäuschen**
Spass- und Fantasievogel sind gefragt! Bastelt mit uns lustige Vogelhäuschen zum aufstellen oder aufhängen.
- 24.11. Windlichter**
Wir versetzen uns mit Windlichtern in vorweihnachtliche Stimmung.
- 22.12. Nastüechli Monster**
Dein Schnupfen ist mit einem selbstgebastelten Monster aus einer Nastüechli-Box plötzlich kein Problem mehr!
- 12.1.2018 Kleistern**
Ob Fantasie-Flugobjekte oder Traumschlösser – wir kleistern, was das Zeug hält!



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, 14.00-17.30 (ausser Schulfestien)
Kosten: CHF 5.-, Kulturlegi 50%
Info: simon.laimbacher@gz-zh.ch

Thematische Angebote:

- 1.11. Räbenschnitzen**
Wir schnitzen gemeinsam Raben – für zu Hause oder den Wollshofer Räbeliechtl-Umzug vom Samstag, 4.11.
- 15.11 Herbstbasteln**
Wir basteln mit allem, was die Natur uns im Herbst bietet.
- 6.12. Lebkuchen-Häuschen bauen**
Hier darfst Du Dein eigenes Lebkuchen-Häuschen bauen und nach Lust und Laune verzieren. Naschen erlaubt!
Kosten: CHF 8.- pro Häuschen
- 20.12 Laternli basteln**
Bringt mit Euren selbstgemachten Laternli Licht in die dunkle Winterzeit.

gzneubühl

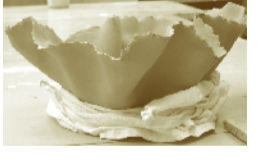
Tüftel-Abend

Probieren geht über Studieren! Wusstest Du, dass ein Regenwurm zwanzig Versuche braucht, um sich den richtigen Weg zu merken? So viel Geduld kann uns beim Tüfteln auch nicht schaden. Jeweils zwei bis drei Abende werken wir an spannenden Projekten. Zu den Tüftel-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 Schulfestien)
Wo: GZ Neubühl, Erligatterweg 53
Kosten: CHF 8.-/Kursabend, Kulturlegi 50%
Mitnehmen: Gebrauchskleider
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, ist hier der richtige 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 Schulfestien und Feiertage)
Wo: GZ Neubühl, Erligatterweg 53
Kosten: Material- und Brandkosten
Info: Seraina Schmitt, seraina.schmitt@gmail.com, 043 243 11 37



gzamsee

Ausserirdische Kinderfasnacht

Ganz egal, von welchem Planeten Du stammst, wir laden Dich herzlich zu unserer intergalaktischen Fete ein! Spiele mit uns zwischen Aliens und Weltalt-Monstern, bastele, nasche und werfe viel Konfetti!
Wann: So 3.2.2018, 14.00-17.00
Wo: GZ am See, Saal
Info: simon.laimbacher@gz-zh.ch

gzneubühl

Ferienangebot Figurentheater

Fantastische Wesen und erfundene Geschichten: Vier Tage lange wird gebastelt und gespielt. Reise mit uns in eine spannende Welt, in der alles möglich ist.
Für die Stärkung am Mittag sorgen wir selber – und neben dem Basteln und Kochen werden auch Spiel und Spass nicht zu kurz kommen.
Wer: Kinder ab 6 Jahre
Wann: Di 13.2.-Fr 16.2.2018, 10.00-15.00
Wo: GZ Neubühl, Erligatterweg 53
Kosten: CHF 150.- inkl. Mittagessen, Kulturlegi 50%
Mitnehmen: Gebrauchskleider
Info/Anmeldung: simon.laimbacher@gz-zh.ch

gzneubühl

Fotolabor-Gruppe

Im Fotolabor können Hobby-Fotografen/-grafinnen ihre analog geknipsten sw-Aufnahmen in einem gut ausgesteten Labor selber entwickeln. Fünf Plätze in der Fotolabor-Gruppe werden neu zum Teil aufgrund von Wegzug und Ausbau der Gruppe frei - es können sich Interessierte bei uns anmelden (Berücksichtigung nach Eingang der Anfragen).
Wer: Erwachsene
Wann: Während des ganzen Jahres
Wo: GZ Neubühl, Fotolabor, Erligatterweg 53
Kosten: Jahresmiete CHF 200.- und Mithilfe im Labor
Info: gzwollishofen@gz-zh.ch, 043 243 11 37

Öffnungszeiten Ausnahmen:
Betriebsferien: 23.12.-7.1.2018
Vermietungsbüro: offen ab 6.1.2018
Bistro: offen ab 7.1.2018
Kinder Spielsaal: geschlossen am 5.11., 3.12., 14.1., 4.2.2018
Spaghettiplausch: ausser am 26.12.

Projekte

gzimquartier Suppenküche

Die letzten Jahre hat sich die Suppenküche in Wollishofen als ein bekannter und beliebter Treffpunkt in der Winterzeit erwiesen. An jedem dieser einzigartigen Orte gibt es neben Begegnungen eine heisse Suppe zu geniessen. Alle sind herzlich eingeladen.

November

Mi 1.11.2017 17.00-20.00	Start vom GZ Wollishofen, Albisstrasse 15, Ecke Renggerstrasse
Do 2.11.2017 16.00-18.00	Wollyhood Take Away, Albisstrasse 9
Fr 3.11.2017 16.00-18.00	Chäs und Brot, Mutschellenstrasse 197
Fr 8.11.2017 11.30-14.30	Jugendherberge Zürich, Mutschellenstrasse 114
Mi 15.11.2017 18.00-20.00	Coiffure Starlight GmbH, Albisstrasse 74
Do 16.11.2017 17.00-19.00	Suppe Im Vogel, Entlisbergstrasse 26
Sa 18.11.2017 12.00-15.00	Eva's Apples, Albisstrasse 50
Mi 22.11.2017 13.30-15.30	Clever Kidz – Kleinkinderförderung Zentrum, Kalchbühlstrasse 24
Do 23.11.2017 17.00-20.00	Segel- und Motorbootschule, Seestrasse 395, Rote Fabrik
Fr 24.11.2017 17.00-20.00	Wollishofer Sauna, Moosstrasse 26
Sa 25.11.2017 11.30-15.00	Evangelisch-methodistische Kirche, Mutschellenstrasse 188
Sa 25.11.2017 17.30-20.00	Familie Gysi-Büchler, Rainstrasse 75
Mi 29.11.2017 17.00-18.30	Therapiezentrum Sana Point, Albisstrasse 74

Dezember

Fr 1.12.2017 17.00-19.00	BRS, Brügger RepService, Albisstrasse 102
Fr 8.12.2017 11.30-13.00	Poststelle Wollishofen, Albisstrasse 10
Mi 13.12.2017 16.00-18.30	Moana Café Bar, Albisstrasse 44
Do 14.12.2016 18.00 – 20.00	Tennisclub Seeblick, Talweg 110
Sa 16.12.2017 16.30-18.30	Gemeinnützige Baugenossenschaft GBZ 2, Mutschellenstrasse 188, Vis-à-vis Migros
Do 21.12.2017 18.00-20.00	Tennisclub Seeblick, Talweg 110
Do 28.12.2017 18.00-20.00	Tennisclub Seeblick, Talweg 110
Mi 10.1.2018 11.30-13.30	Alterszentrum Kalchbühl, Kalchbühlstrasse 118

Januar

Fr 12.1.2018 17.00-19.00	Frauenverein St. Franziskus, Kilchbergstrasse 1
Sa 13.1.2018 12.00-14.00	Bonsai & Kakteen Shop, Albisstrasse 39
Mi 17.1.2018 12.30-14.30	Kinderhaus Entlisberg, Butzenstrasse 49
Do 18.1.2018 17.00-19.00	GZ Wollishofen Treffpunkte im Quartier, Dangelweg 7/9
Mi 24.1.2018 12.00-14.00	WollyHoodJobs OJA Offene Jugendarbeit, Albisstrasse 40
Mi 31.1.2018 11.00-14.00	Pflegezentrum Entlisberg, Paradiesstrasse 45

Gerne darf der eigene Suppenbecher oder Behälter mitgebracht werden – der Umwelt zuliebe.
Bei Fragen zur Suppenküche und Interesse an einer Teilnahme stehen wir gerne zur Verfügung.



gizamsee

Bistro Kreativ Die Ausstellungsreihe in Wollishofen

Kreative Köpfe schwingen Pinsel und Stifte, schneiden, kleben, fotografieren und kombinieren Allerlei zu eigenen Arbeiten. Nun präsentieren sie ihre Werke dem Quartier.

Maria-Bianca Bischoff präsentiert ... «Ich werde noch lange blühen...»

Do 2.11., 18.30 Vernissage mit Lesung & Musik

Di 14.11., 19.00 Workshop «Was hat unser Denken mit unserer Gesundheit zu tun?»
Ausstellung bis Di 21.11.

Peter Bachmann präsentiert „Natürliche Objekte“ auf Oel-und Acryl-Untermalungen & „Oelmaleri auf Leinwand“

Do 23.11., 18.00 Kunst und Risotto für alle

Sa 16.12., 18.00 Finissage, Ausstellung bis Sa 16.12.

Edwin Izurieta präsentiert „Meine Leute“

Do 1.2.2018 Vernissage

So 11.2.2018, 11.00–17.30, Party im Saal, Ausstellung bis Do 22.2.2018

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

Wo: GZ am See, Bistro

Info: christine.plueer@gz-zh.ch, 043 243 11 36

gzimquartier

Treffpunkte im Quartier

Wollishofen ist ein langgezogenes Quartier vom Seeufer bis zur Sihl. Ein Quartier mit vielseitigen potenziellen Treffpunkten. Lasst uns Orte entdecken, wo sich Menschen – Gross und Klein, Alt und Jung – begegnen können.

Das GZ lädt alle ein, an diesen Orten kurz anzuhalten und sich dazu zu gesellen. Sei es auf einen Schwatz, einen kleinen Snack, musikalische Klänge oder gesellige Spiele.

Sich treffen beim Suppe essen

Wann: Do 2.11., 17.00-19.00

Wo: Albisstrasse 15

Sich treffen beim Kerzenziehen

Wann: Do 7.12., 14.00-19.00

Wo: Bachstrasse 7, GZ am See, Schiff Stäfa



Sich treffen beim Suppe (kochen) und essen

Wann: Do 18.1.2018, 15.00-19.00

Wo: Dangelweg 7/9

Kosten: keine

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

gzimquartier

Geschenk-Tausch-Aktion

Hast Du gut erhaltene Spielsachen, die Du gerne einem anderen Kind schenken möchtest? Dann bringe zwei oder auch mehr dieser Spielsachen an eine der Sammelstellen. Du bekommst dafür einen Gutschein und kannst damit wiederum am Tauschtag ein Geschenk aussuchen. So kannst Du Deine Freude an den Spielsachen anderen Kindern weitergeben und ebenfalls Freude an einem neu ausgesuchten Spielzeug haben.

Sammeltag

Wann: Mi 13.11.-Fr 8.12.

Wo: Alterszentrum Kalchbühl, Di 5.12., 14.00-16.00

EMK Wollishofen, Mutschellenstrasse 188, Sa 25.11., 11.00-15.00

GZ Wollishofen Bistro, Mi 15.11. + Fr 8.12., jeweils 14.00-17.00

Zentrum St. Franziskus, Jugendraum, Kilchbergstrasse 1, jeden Do 16.11.-7.12., 15.30-19.30

Kinderhaus Entlisberg, Butzenstrasse 49, 13.-30.11. jeweils Mo, Di, Do, 9.00-12.00 und 13.30-16.30

Reformierte Kirche Wollishofen, nach telefonischer Absprache, 044 485 40 33

Tauschtag

Komm vorbei! Such Dir ein Spielzeug aus und entdecke neue Spielfreunde. Deinen Gutschein kannst Du jetzt gegen ein schönes Spielzeug eintauschen. Bring gut eine Stunde Zeit mit.

Wann: Mi 13.12., 14.00-16.00

Wo: Zentrum Sankt Franziskus, Kilchbergstrasse 1

Wer: Kinder von 3-12 Jahre

Info: christine.plueer@gz-zh.ch, 043 243 11 36



Kurse/Bewegung

Kurs für Erwachsene

gizamsee

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 lädt zum Tanz bei fröhlicher Musik ein; Spass, Bewegung sowie aktives Gedächtnistraining sind garantiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wer: Erwachsene und Senior/-innen

Wann: Jeden Mo, 18.00-19.00

Wo: GZ am See, Saal

Kosten: CHF 10.-/Mal, im 10er-Abonnement ermässigt

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

gizamsee

Cantica - tiefenwirksames Fitnessstraining

Die Cantica 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.

Wer: Erwachsene, Jugendliche, Senior/-innen

Wann: Jeden Di, Kurs 1 18.00-19.00, Kurs 2 19.00-20.00

Wo: GZ am See, Saal

Kosten: CHF 15.-/Stunde, bitte bar mitbringen. Im 10er-Abonnement ermässigt.

Mitbringen: Gymnastikmatte, im Sportenü kommen

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

gizamsee

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 Schulfertien/ 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: parvatyoga@gmx.ch, 076 737 73 19, www.facebook.com/parvatyoga

gizamsee 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

Wer: Mittelstufe

Wann: Jeden Mi, 18.30

Kurs 2

Wer: Fortgeschrittene

Wann: Jeden Mi, 19.45

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

gizamsee

Kokedama – Schwebende Pflanzen selber machen

Diese traditionellen japanischen Pflanzenkunstwerke wurden ursprünglich mit Bonsai hergestellt. Man nannte sie „Bonsai der armen Leute“. Kokedama heisst wörtlich übersetzt Moosball. Man kann sie platzsparend aufhängen oder auf einem Teller präsentieren. Damit die eigene Inspiration auch fachgerecht umgesetzt werden kann, bietet der Bonsai & Kakteen Shop das notwendige Material und die Pflanzen an und steht mit Rat und Tat zur Seite.

Wann: Sa 20.1.2018, 12.00 – 14.30

Wo: GZ am See, Saal

Kosten: CHF 35.-, nur Material, Kurs gratis

Info/Anmeldung: Renata Anselmo, Bonsai & Kakteen Shop, info@bonsai.ch, www.bonsai.ch, 044 211 47 67

gizamsee

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, Bewegungstherapeutin M.A., beatricepf@bluewin.ch, 076 403 91 68

gizamsee

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 erweitern wir unsere eigene Art uns auszudrücken. Wir gewinnen an Vertrauen und erleben dabei unsere Kreativität, Lebendigkeit und die Freude am Tanzen.

Wer: Erwachsene, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wann: Jeden Mi, 9.30-11.30. Probestunde nach Absprache.

Wo: GZ am See, Saal

Kosten: CHF 38.- (CHF 33.- ermässigt)

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



gzimneubühl

Natürliche Kosmetik – selber hergestellt

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit selbstgemachten, natürlichen Körperpflegeprodukten – da wissen Sie ganz genau, was drin ist! Marktá Žilková wird anhand einfacher Theorie und Anleitung an verschiedenen Abenden Körperlotion, Seife, Peeling, Lippenbalsam und Gesichtscreme 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. CHF 15.- Materialkosten

Info/Anmeldung: Marktá Žilková, marketa@zilka.me, 077 951 12 32

gzimneubühl

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 Fr, 9.00-10.15

Wo: Treffpunkt GZ Neubühl, Erligatterweg 53; Yoga im Entlisbergwald. Bei jedem Wetter, bitte wetterangepasste Kleidung tragen. (mind. 4 Teilnehmende)

Kosten: CHF 25.-/Lektion, (Im 10er Abo die 11. Lektion gratis)

Info/Anmeldung: Sabine Farnet, 078 723 03 02



gzimneubühl

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.

Wer: Erwachsene, Senior/-innen

Wann: Jeden Mo, 9.15-10.15

Wo: Treffpunkt GZ Neubühl, Erligatterweg 53; Das Training ist draussen bei jedem Wetter, bitte wetterangepasste Kleidung tragen. (mind. 4 Teilnehmende)

Kosten: CHF 18.-/Lektion, (Im 10er Abo die 11. Lektion gratis)

Info/Anmeldung: Sabine Farnet, 078 723 03 02

gzimneubühl

Dancehall / Ragga

Ein Tanzstil, der Dein Herz zu jamaikanischen Riddims und mitreissenden Afrobeats schneller schlagen lässt. In den Lektionen werden Basic Dancehall Steps von bedeutenden Tänzern der Dancehallszene erarbeitet, und auch „Social Dances“ der heutigen Zeit erlernt. Die isolierten Bewegungen des Brustkorbs und der Hüfte, wie auch die schwungvollen Bewegungen des ganzen Körpers vermitteln ein besseres Körpergefühl und pure Lebensfreude.

Wer: Jugendliche und junge Erwachsene

Wo: GZ Neubühl, Erligatterweg 53

Wann: Jeden Di, 19.30-20.30

Kosten: Quartalsweise zu begleichen, CHF 18.-/Lektion, Probestunde gratis, Eintritt jederzeit möglich.

Info/Anmeldung: sonia_expressurself@outlook.com, 076 532 58 49

gzimneubühl

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 Schulfertien)

Wo: Turnhalle Neubühl

Kosten: CHF 15.-/Lektion, Schnupperlektion gratis

Info: Verena Witzig, 079 540 64 22

gzsekretariat

Mehr Dialog!

Bausteine für eine konstruktivere Gesprächskultur: An fünf Abenden entdecken wir unsere Fähigkeiten für eine bessere Gesprächskultur im Alltag, im Beruf und in der Familie. Verlangsamung, zuhören, Respekt üben und unsere eigene Sprache sprechen sind Bausteine für ein dialogisches Gespräch. Wir erforschen deren Potenzial für unseren Alltag und können dabei neue Einsichten und Lösungen finden.

Wer: Für alle, denen gelingende Gespräche wichtig sind

Wann: 14-täglich, jeweils Mo 19.00-21.00, 13./27.11., 11.12., 8./22.1.2018

Wo: GZ Sekretariat, Albisstrasse 25

Kosten: CHF 180.- für 5 Abende / Kulturlegi 50 %

Kursleitung: Susanne Waldburger, Dialogbegleiterin GFK susanne.waldburger@bluewin.ch und Martin Heyer, Dialogbegleiter ICP 044.350.25.76 mheyer@bluewin.ch

Information und Anmeldung: Bei Kursleiter/-in, spätestens bis 4.11.

Mehr zum Dialog nach David Bohm auf <https://www.martinheyer.ch/dialog/>

gizamsee

Mehr Dialog!

Kurs für Kinder

gizamsee

Eltern-Kind-Singen und Musizieren

Gemeinsam erlernen wir neue Lieder, Verse und Bewegungsspiele, experimentieren mit der eigenen Stimme und musizieren mit einfachen Instrumenten. Zusammen singen und musizieren macht Spass und fördert die soziale, sprachliche und kreative Entwicklung. Mit Spiel, Spass und Freude werden wir der Musik auf unterschiedlichsten Arten begegnen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Wer: Kinder von ca. 1,5 - 4 Jahren (mit Bezugsperson)

Wann: Jeden Do, 11.00 -11.50 (ausser Schulfertien)

Wo: GZ am See, Saal

Kosten: Kursblock: CHF 24.-/Lektion (ca. 7-10x), Einzelkennung CHF 30.-/Lektion, Geschwister gratis, Schnupperkurs gratis.

Info/Anmeldung: Kristina Macukanovic, www.musikstuebli.ch, 043 536 69 76

gizamsee

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. Eine Probestunde kann auf Anfrage, zum Einzelpreis, im Kurs 2 besucht werden.

Kurs 1 (Sportamt Kurs) Infos bei Claudia.

Wer: Kinder, Jahrgang 2008-2012

Wann: Jeden Mi, 14.10-15.10

Kurs 2

Wer: Kinder, ca. 4-5 Jahre

Wann: Jeden Mi, 15.15-16.10

Wo