



---

**Neu.**  
ist **das** **gier** **einzigste**  
**Lasten,**  
**Wissen** **das**  
**schafft.**

---



Freizeit  
Schlieren

[vivat-schlieren.ch](http://vivat-schlieren.ch)



Liebe Leser:innen

Du hältst das neue VIVAT-Programm in den Händen – und schon das ist eine kleine Einladung zur Neugier. Zu diesem Laster, das Wissen schafft.

Die Neugier bewegt uns dazu, immer wieder das Neue zu suchen und daraus etwas zu lernen. Wir erweitern unser Wissen und Verständnis der Welt. Und dadurch fühlen wir uns vielleicht auch etwas mehr mit der Welt verbunden und geerdet.

Doch das allein wird der Neugier noch nicht gerecht. Sie lässt uns auch immer wieder auf andere Menschen zuzugehen und etwas von ihnen und über sie zu lernen. Wir erweitern damit unser Verständnis füreinander und fühlen uns hoffentlich immer etwas mehr untereinander verbunden, trotz aller Unterschiede.

Das wünsche ich uns allen. Die Kurse und Anlässe in diesem Programm sind eine gute Möglichkeit die Neugier zu üben.

David – Ressort Kommunikation

## Unterstützung gesucht...

Freizeit Schlieren – früher Freizeit-Vereinigung Schlieren FVS – besteht nun seit über 50 Jahren.

Um weitere 50 Jahre Vereinsgeschichte zu schreiben, benötigen wir Unterstützung – wir brauchen **deine Hilfe!**

Wir möchten die umfangreichen Aufgaben des **Vorstands** auf mehr Schultern verteilen und so die Zukunft des Vereines sichern, dafür suchen wir **zusätzliche Freiwillige**.

Auch unser kreatives und vielfältiges **Programm** können wir nur zusammenstellen, wenn uns dabei **Helfende** unterstützen.

Deine Mitwirkung kann dabei verschiedene Formen annehmen, du kannst uns auch nur stundenweise unterstützen.

Hast du selbst Interesse oder kennst du jemanden in deinem Umfeld/Bekanntkreis, welche:r sich gerne freiwillig für unseren Verein engagieren möchte?

Kontaktiere uns per Mail, damit wir zusammen mit dir in einem unverbindlichen Gespräch herausfinden können, wie deine mögliche Hilfe aussehen wird.

**Herzlichen Dank!**

Jasmin, Irma, Janine und René



## Gut zu wissen...

Die VIVAT-Veranstaltungen und Kurse stehen allen Interessierten offen. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Mitglieder von Freizeit Schlieren profitieren von Vorzugsbedingungen.

Sie werden bei Überbuchungen bevorzugt behandelt. Bei den Kursen und Veranstaltungen werden jeweils zwei Preise angegeben. Der niedrigere gilt für die Mitglieder, der andere für die Nichtmitglieder.

Eine Anmeldung zu einem Kurs oder einer Veranstaltung ist definitiv und verpflichtet in der Regel zur Zahlung der Teilnahmegebühren. Bei vereinzelten Veranstaltungen kann der Be-

trag bei Nichtteilnahme um die Hälfte reduziert werden.

Bei Verhinderung infolge Krankheit oder ähnlich wichtigen Vorfällen können die Teilnahmegebühren auf schriftliche Anfrage hin erlassen werden. Die Teilnahmegebühren werden am ersten Kurstag oder an der Veranstaltung in bar durch die Leitenden eingezogen.

Freizeit Schlieren behält sich vor, Kurse und Veranstaltungen nicht durchzuführen, z.B. bei zu wenigen Anmeldungen. Die bereits angemeldeten Teilnehmenden werden persönlich informiert und die Teilnahmegebühren entfallen. Die Teilnehmenden werden persönlich in-

formiert und die Teilnahmegebühren entfallen.

**Weitere Auskünfte:**

Irma – Ressort Programm  
irma.vanderploeg@freizeit-schlieren.ch

Unser tagesaktuelle Programm findest du online auf [www.vivat-schlieren.ch](http://www.vivat-schlieren.ch)



# Veranstaltungen

13.04.2026 / Nr 1630

## Frühlings-Tageswanderung Lauterbrunnental

Montag, 13. April 2026  
Zeit: 07:15 bis ca. 20:30 Uhr  
Ort: Bahnhof Schlieren, beim Kiosk  
Leitung: Robert Horber  
Kosten: Fr. 20.- / Fr. 10.-  
Mitnehmen: Billett SBB Tageskarte,  
Notfallausweis  
Anmeldeschluss: 07.04.2026

Nirgends sonst in der Schweiz sieht man so viele und lange Wasserfälle. Im Bergesinneren der Trümmelbachfälle ist es speziell eindrücklich, wenn die Schneeschmelze einsetzt. Wanderung ca. 3 Std., 150 m aufwärts, 270 m abwärts, 9,7 km Distanz.

18.04.2026 / Nr 1647

## Entdeckung Kloster Fahr

Samstag, 18. April 2026  
Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr  
Ort: Brunnen beim Kloster Fahr  
Leitung: Ogher Suliman  
Kosten: Fr. 25.- / Fr. 15.-  
Anmeldeschluss: 08.04.2026

Rundgang durch die Klosterkirche, die historischen Räume und den barocken Kreuzgarten. Infos zu der Geschichte, den Benediktinerinnen sowie der Architektur des Klosters. Anschliessend bleibt Zeit zum Verweilen, oder zum Stärken in der Klosterwirtschaft.

22.04.2026 / Nr 1626

## Abendbier zum Klavier – Young Edition

Mittwoch, 22. April 2026  
Zeit: 18.30 Uhr  
Ort: Pfarreizentrum, Uitikonstrasse 39, Schlieren  
Leitung: Marian Rosenfeld  
Eintritt frei – Kollekte  
Anmeldung nicht notwendig

Junge Musizierende gewähren hautnah Einblick in ihre musikalische und persönliche Erlebniswelt. Werke von Schumann und Saint-Saens. Entspannt in den Feierabend – mit Bier und Klaviermusik!



05.06.2026 / Nr 1655

## Schweizer Salinen

Freitag, 05. Juni 2026  
Zeit: 14.30 bis ca. 15.45 Uhr  
Ort: Standort Schweizerhalle, Rheinstrasse 51d, 4133 Pratteln  
Leitung: Arianna Schaffner  
Kosten: Fr. 40.- / Fr. 30.-  
Mitnehmen: bequeme Kleidung und geschlossene Schuhe  
Anmeldeschluss: 20.05.2026

Rundgang durch die Saline Schweizerhalle: Urknall erleben, Salz formen und den imposanten Verdampfungskessel bestaunen. Inkl. Apéro nach dem Rundgang.

29.05.2026 / Nr 1657

## Stadtführung Zürich im Verlauf der Jahrhunderte

Freitag, 29. Mai 2026  
Zeit: 15.00 Uhr bis ca. 16.40 Uhr  
Ort: Tramhaltestelle Sihlpost/HB  
Leitung: Christoph Rüegg  
Kosten: Fr. 35.- / Fr. 25.-  
Anmeldeschluss: 20.05.2026

Entlang alter Schanzen zum Moränenhügel, ins römische Bad und zu einem mittelalterlichen Kanalisationsgraben. Ein Streifzug durch Zürichs Geschichte.

17.06.2026 / Nr 1666

## Besichtigung Louis Widmer Schweiz AG

Mittwoch, 17. Juni 2026  
Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr  
Ort: Rietbachstrasse 5, Schlieren  
Leitung: Philipp Sax  
Kosten: Fr. 15.- / Fr. 10.-  
Anmeldeschluss: 03.06.2026

Hinter die Kulissen eines Schweizer Familienunternehmens für Dermatologie und Kosmetik. Erleben, wie Pflegeprodukte hergestellt werden. Anschliessend Einkauf zu Vorzugspreisen möglich.

17.06.2026 / Nr 1627

## Abendbier zum Klavier – Tango am Fjord

Mittwoch, 17. Juni 2026  
Zeit: 18.30 Uhr  
Ort: Pfarreizentrum, Uitikonstrasse 39, Schlieren  
Leitung: Marian Rosenfeld  
Eintritt frei – Kollekte  
Anmeldung nicht notwendig

Skandinavische Klanglandschaften treffen auf Südamerika und Spanien. Werke von Grieg, de Falla, Sibelius und Piazzolla für Violoncello und Klavier. Mit Bier und Klaviermusik in den Feierabend!



**Caffè Ferrari**

Donnerstag, 17. September 2026

Zeit: 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Bremgartnerstrasse 76,  
8953 Dietikon

Leitung: Arianna Schaffner

Kosten: Fr. 10.- / Fr. 0.-

Anmeldeschluss: 09.09.2026

Seit 1895 wird bei Café Ferrari über Kohlefeuer geröstet – langsam und schonend. Berücksichtigung der traditionsreichen Rösterei und Einführung in die Geheimnisse des perfekten Kaffees.

**Stadtführungen  
Schlieren**

In Kooperation mit der Stadt Schlieren bietet die Freizeit Schlieren verschiedene Stadtführungen (Zentrum/Geschichte, Schliereberg und Velorundfahrt) an. Diese Führungen werden von Peter Hubmann und/oder Charly Mettier begleitet.

Bei Gruppenanmeldungen (Klassenzusammenkünfte, Firmen, Vereine etc.) können die Führungsinhalte auch individuell angepasst werden. Bei Führungen mit abschliessendem Apéro beträgt der Preis 20 Franken/Person, ohne Apéro sind es 10 Franken pro Teilnehmenden.

Weitere Informationen erteilt Charly Mettier (079 456 79 69) gerne.

**Hauptprobe IG  
Schwyzerörgeli**

Dienstag, 29. September 2026

Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Ort: Reformierte Kirche Schlieren

Leitung: Dominik Heller

Eintritt frei

Anmeldung nicht notwendig

Einblick in die Örgelmusik der Schwyzerörgelgruppe Schlieren, seit 1990 aktiv. Anschliessend Apéro – Instrumente und Musikerinnen persönlich kennenlernen.

10.04.2026 / Nr 1669

**Kakao Zeremonie –  
Cacao meets Reiki**

Ab Freitag, 10. April 2026

(4 Kurslektionen, monatlich)

Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren

Leitung: Alessandra Saurino

Kosten: Fr. 50.- / Fr. 40.-

Mitnehmen: Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Augenmaske oder Tuch, Wasserflasche, Journal/Notizblock.

Anmeldeschluss: 25.03.2026

Tauche ein in einen heilsamen Raum für Herz und Seele mittels einer Zeremonie mit zeremoniellem Kakao, Atemarbeit, Bodywork, Visionsreise, Reiki und heilenden Klängen. Einzeltermine möglich.

11.04.2026 / Nr 1608

**Essbare Natur  
vor der Haustüre**

Samstag, 11. April 2026

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Bushaltestelle Niederurdorf, Urdorf

Leitung: Alice Hiltbrand

Kosten: Fr. 35.- / Fr. 25.-

Mitnehmen: Schreibzeug, Hausschuhe

Materialkosten: Fr. 5.-

Anmeldeschluss: 01.04.2026

Auf einem Streifzug durch die Natur sammeln wir Wildkräuter, die dann zu feinen Häppchen verarbeitet werden.

Es werden diverse Zubereitungsarten gezeigt. Und zum Schluss kann nach Belieben probiert werden.



11.04.2026 / Nr 1675

**Schreibkurs:  
Die Prinzessin in mir**

Samstag, 11. April 2026

Zeit: 09.30 bis 11.30 Uhr

Ort: UG, altes Schulhaus, Freiestrasse  
10, Schlieren

Leitung: Elisabeth Rösch

Kosten: Fr. 40.- / Fr. 30.-

Mitnehmen: Schreibzeug

Anmeldeschluss: 01.04.2026

Jede(r) von uns fühlt sich manchmal als Prinz(essin) oder möchte es gerne sein. Wir schreiben unser Erleben auf und lesen es vor.

13.04.2026 / Nr 1661+1662

**Digitreff**

Ab Montag, 13. April 2026

(8 Kurslektionen, alle 2 Wochen)

Zeit (1661): 09.30 bis 11.00 Uhr

Zeit (1662): 14:00 bis 15:30 Uhr

Ort: C4U-Biz, Engstringerstrasse 5,  
Schlieren

Leitung: Coni Eichenberger

Kosten: Fr. 30.- / Fr. 20.-

Mitnehmen: Handy, Laptop, Tablet

Anmeldeschluss: 08.04.2026

Gemeinsam digital fit im Alter – in entspannter Atmosphäre. Handy, Tablet oder Laptop mitbringen, Fragen stellen und Sicherheit gewinnen – bei Kaffee und Kuchen. Einzeltermine möglich.

04.05.2026 / Nr 1648

**Englisch für Anfänger A1**

Ab Montag, 04. Mai 2026

(9 Kurslektionen)

Zeit: 09.30 bis 10.30 Uhr

Ort: Raum 1+2, Freiestrasse 23, Schlieren

Leitung: Manuela Santos

Kosten: Fr. 165.- / Fr. 135.-

Mitnehmen: Schreibmaterial, Notizbuch

Materialkosten: Fr. 37.-

Anmeldeschluss: 22.04.2026

Einführung in die englische Sprache. Verwendung des Lehrbuchs «Great A1» mit Vokabel-, Sprech- und Grammatikübungen.



07.05.2026 / Nr 1673

## Stabil von Innen – aktives Körpertraining

Ab Donnerstag, 07. Mai 2026  
(8 Kurslektionen)  
Zeit: 08.45 bis 09.45 Uhr  
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren  
Leitung: Jessye Schmid  
Kosten: Fr. 150.– / Fr. 120.–  
Mitnehmen: bequeme Sportkleidung, inkl. Hallenschuhe  
Materialkosten: Fr. 3.–  
Anmeldeschluss: 29.04.2026

Beckenboden und tiefe Muskulatur für mehr Stabilität im Alltag. Sanfte, wirkungsvolle Übungen aktivieren die Körpermitte und machen Bewegungen sicherer. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

27.05.2026 / Nr 1682

## Kalligraphie Grundkurs

Ab Mittwoch, 27. Mai 2026  
(2 Kurslektionen)  
Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr  
Ort: Raum 1+2, Freiestrasse 23, Schlieren  
Leitung: Janine Schneebeli  
Kosten: Fr. 70.– / Fr. 60.–  
Mitnehmen: Kleider, die Flecken bekommen dürfen; fusselfreies Stoffstück (ca. 15×15 cm) zur Reinigung der Federn.  
Materialkosten: Fr. 15.–  
Anmeldeschluss: 13.05.2026

Mit klassischer Breitfeder und Tinte tauchen wir in die Welt der gotischen Schrift ein. Grundstriche und Buchstaben Schritt für Schritt. Keine Vorkenntnisse nötig, Material darf behalten werden.

11.06.2026 / Nr 1658

## Magischer Baumspaziergang

Donnerstag, 11. Juni 2026  
Zeit: 18.30 bis 20.30 Uhr  
Ort: Bushaltestelle Niederurdorf, Urdorf  
Leitung: Alice Hildebrand  
Kosten: Fr. 20.– / Fr. 10.–  
Mitnehmen: Angepasste Kleidung und Schuhe, der Anlass findet bei jeder Witterung im Freien statt  
Materialkosten: Fr. 2.–  
Anmeldeschluss: 03.06.2026

Bäume im Wald in neuem Licht: Mythisches und Heilkundiges, Rinden ertasten, Moose spüren. Eine Weisheitsgeschichte und ein Snack schliessen den Abend ab.

09.05.2026 / Nr 1668

## Workshop «Scopri la tua Essenza» (Entdecke deine Essenz)

Ab Samstag, 09. Mai 2026  
(8 Kurslektionen)  
Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr  
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren  
Leitung: Laura Ceschetti  
Kosten: Fr. 82.50 / Fr. 52.50  
Materialkosten: Fr. 30.–  
Anmeldeschluss: 29.04.2026

Workshops zur persönlichen Entwicklung auf Italienisch: Intuitive Kunst, Collage und Farbe verbinden sich mit Achtsamkeit, Meditation und Counselling. Einzelne Workshops buchbar, Materialkosten pro Termin.

30.05.2026 / Nr 1676

## Schreibkurs: Der Zauberer in mir

Samstag, 30. Mai 2026  
Zeit: 09.30 bis 11.30 Uhr  
Ort: UG, altes Schulhaus, Freiestrasse 10, Schlieren  
Leitung: Elisabeth Rösch  
Kosten: Fr. 40.– / Fr. 30.–  
Mitnehmen: Schreibzeug  
Anmeldeschluss: 20.05.2026

Wer möchte nicht ab und zu einen Menschen, eine Situation oder sich selbst verzaubern? Im Schreiben fantasieren wir nach Lust und Laune.

13.06.2026 / Nr 1677

## Schreibkurs: Die Hexe oder die Fee

Samstag, 13. Juni 2026  
Zeit: 09.30 bis 11.30 Uhr  
Ort: UG, altes Schulhaus, Freiestrasse 10, Schlieren  
Leitung: Elisabeth Rösch  
Kosten: Fr. 40.– / Fr. 30.–  
Mitnehmen: Schreibzeug  
Anmeldeschluss: 03.06.2026

Welche innere Figur will heute aufs Papier? Mit Schreibimpuls erkunden wir spielerisch unsere verschiedenen inneren Seiten.

20.05.2026 / Nr 1679

## Faszination Vermouth

Mittwoch, 20. Mai 2026  
Zeit: 19.30 bis ca. 21.30 Uhr  
Ort: UG, altes Schulhaus, Freiestrasse 10, Schlieren  
Leitung: Philipp Sax  
Kosten: Fr. 40.– / Fr. 30.–  
Anmeldeschluss: 06.05.2026

Geschichte, Herstellung und Bedeutung von Vermouth in der Barkultur – und warum er weit mehr ist als Martini Bianco. Inkl. Degustation. Mindestalter 18 Jahre.

04.06.2026 / Nr 1672

## Klettern am Seil

Ab Donnerstag, 04. Juni 2026  
(6 Kurslektionen)  
Zeit: 14.30 bis 15.30 Uhr  
Ort: Schule Fokus Sehen, Eugen-Huber-Strasse 6, 8048 Zürich  
Leitung: Jessye Schmid  
Kosten: Fr. 120.– / Fr. 90.–  
Materialkosten: Fr. 100.–  
Anmeldeschluss: 20.05.2026

Einsteigerkurs für Erwachsene: Du lernst die Grundlagen des Seilkletterns – Sichern, Klettertechnik und sicheres Bewegen in der Halle. Nach dem Kurs kannst du selbstständig in der Kletterhalle klettern.

25.06.2026 / Nr 1659

## Die Heilkräuterapotheke

Donnerstag, 25. Juni 2026  
Zeit: 18.30 bis ca. 20.30 Uhr  
Ort: Dorfstrasse 26d, Niederurdorf  
Leitung: Alice Hildebrand  
Kosten: Fr. 40.– / Fr. 30.–  
Mitnehmen: Schreibzeug und Hausschuhe  
Materialkosten: Fr. 5.–  
Anmeldeschluss: 17.06.2026

Heilpflanzen, die vor unserer Haustüre wachsen, zu einem Heilmittel verarbeiten. Kurzungang zum Sammeln, anschliessend Mischen der eigenen Hausapotheke. Inkl. Skript mit Rezept.



**Workshop «Scopri la tua Essenza» (Entdecke deine Essenz)**

Ab Samstag, 22. August 2026  
(7 Kurslektionen)  
Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr  
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren  
Leitung: Laura Ceschetti  
Kosten: Fr. 82.50 / Fr. 52.50  
Materialkosten: Fr. 30.-  
Anmeldeschluss: 12.08.2026

Workshops zur persönlichen Entwicklung auf Italienisch: Intuitive Kunst, Collage und Farbe verbinden sich mit Achtsamkeit, Meditation und Counselling. Einzelne Workshops buchbar, Materialkosten pro Termin.

**Workshop «Make Your Own Perfume»**

Samstag, 22. August 2026  
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr  
Ort: Raum 1+2, Freiestrasse 23, Schlieren  
Leitung: Devashri Kulwal  
Kosten: Fr. 55.- / Fr. 45.-  
Materialkosten: Fr. 25.-  
Anmeldeschluss: 12.08.2026

Kurs in Englisch! We will mix and experiment with aromatic oils to create our own personalized fragrance (30ml to keep!). Understand the basics of perfume-making, identify different fragrance notes and balance oils to create a personalized scent.

**Schreibkurs: Die Heldin – der Held in mir**

Samstag, 29. August 2026  
Zeit: 09.30 bis 11.30 Uhr  
Ort: UG, altes Schulhaus, Freiestrasse 10, Schlieren  
Leitung: Elisabeth Rösch  
Kosten: Fr. 40.- / Fr. 30.-  
Mitnehmen: Schreibzeug  
Anmeldeschluss: 19.08.2026

Wir alle haben uns schon mal als Sieger:in gefühlt. Durchs Schreiben intensivieren wir dieses Erleben und geben ihm Raum.

**Regelmässige Kurse**

04.05.2026 / Nr 1651+1652

**Yoga am Montag-Morgen**

Ab Montag, 04. Mai 2026  
(9 Kurslektionen)  
Zeit: 09.00 bis 10.15 Uhr  
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren  
Leitung: Rahel Sebregondi  
Kosten: Fr. 198.75 / Fr. 168.75  
Mitnehmen: Bequeme Kleider, warme Socken für die Schlussspannung; wir üben barfuss oder alternativ mit Antirutschsocken  
Materialkosten: Fr. 3.-  
Anmeldeschluss: 22.04.2026

Ab dem 17.08.2026 findet der Fortsetzungskurs (1652) statt. Anmeldeschluss ist der 05.08.2026

04.05.2026 / Nr 1613+1615

**Yoga am Montag-Abend**

Ab Montag, 04. Mai 2026  
(9 Kurslektionen)  
Zeit: 18.00 bis 19.30 Uhr  
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren  
Leitung: Chris Corti  
Kosten: Fr. 232.50 / Fr. 202.50  
Anmeldeschluss: 22.04.2026

Ab dem 17.08.2026 findet der Fortsetzungskurs (1615) statt. Anmeldeschluss ist der 05.08.2026

05.05.2026 / Nr 1614+1616

**Yoga am Dienstag-Nachmittag**

Ab Dienstag, 05. Mai 2026  
(10 Kurslektionen)  
Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr  
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren  
Leitung: Chris Corti  
Kosten: Fr. 217.50 / Fr. 187.50  
Anmeldeschluss: 22.04.2026

Ab dem 18.08.2026 findet der Fortsetzungskurs (1616) statt. Anmeldeschluss ist der 05.08.2026

05.05.2026 / Nr 1639+1640

**Yoga am Dienstag-Abend**

Ab Dienstag, 05. Mai 2026  
(10 Kurslektionen)  
Zeit: 18.00 bis 19.30 Uhr  
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren  
Leitung: Brigitte Wagner  
Kosten: Fr. 217.50 / Fr. 187.50  
Anmeldeschluss: 29.04.2026

Ab dem 18.08.2026 findet der Fortsetzungskurs (1640) statt. Anmeldeschluss ist der 05.08.2026

05.05.2026 / Nr 1680

**QiGong: Taiji QiGong**

Ab Dienstag, 05. Mai 2026  
(9 Kurslektionen)  
Zeit: 19.45 bis 21.15 Uhr  
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren  
Leitung: Beatrice Gasser  
Kosten: Fr. 232.50 / Fr. 202.50  
Mitnehmen: bequeme Kleidung, warme Socken  
Anmeldeschluss: 29.04.2026

Langsame Bewegungen aus der TCM machen Muskeln und Gelenke geschmeidig, stärken Immunsystem und Gleichgewicht und lösen Stress. Für jedes Alter geeignet.



06.05.2026 / Nr 1681

## QiGong: Die Acht Brokatübungen

Ab Mittwoch, 06. Mai 2026  
(9 Kurslektionen)  
Zeit: 09.00 bis 10.30 Uhr  
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren  
Leitung: Beatrice Gasser  
Kosten: Fr. 232.50 / Fr. 202.50  
Mitnehmen: bequeme Kleidung,  
warme Socken  
Anmeldeschluss: 29.04.2026

Einfach zu erlernende, aber sehr wirksame  
Übungen: Sie reduzieren Stress, entspannen  
und stärken Muskeln, Bänder, Wirbelsäule so-  
wie Gleichgewicht. Für jedes Alter geeignet.

06.05.2026 / Nr 1604+1664

## Yoga am Mittwoch-Abend

Ab Mittwoch, 06. Mai 2026  
(10 Kurslektionen)  
Zeit: 19.00 bis 20.15 Uhr  
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren  
Leitung: Jan von Arb  
Kosten: Fr. 217.50 / Fr. 187.50  
Mitnehmen: Wasser, bequeme Kleidung  
und warme Socken; wir üben barfuss  
Anmeldeschluss: 29.04.2026

Ab dem 19.08.2026 findet der Fortsetzungskurs  
(1664) statt. Anmeldeschluss ist der 05.08.2026

20.08.2026 / Nr 1624

## Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Ab Donnerstag, 20. August 2026  
(16 Kurslektionen)  
Zeit: 19.45 bis 21.15 Uhr  
Ort: Singsaal Rotes Schulhaus, Schul-  
strasse 18, Schlieren  
Leitung: Manuela Krah  
Kosten: Fr. 390.- / Fr. 360.-  
Materialkosten: Fr. 82.-  
Anmeldeschluss: 05.08.2026

Jahrtausendealte Tradition: Bewusste Bewe-  
gungen zur Musik verleihen Kraft, Selbstbe-  
wusstsein und Entspannung. Wir tanzen mit  
verschiedenen Accessoires – tanze und deine  
Seele freut sich.



13.05.2026 / Nr 1636

## Zumba Fitness

Ab Mittwoch, 13. Mai 2026  
(8 Kurslektionen)  
Zeit: 19.30 bis 20.30 Uhr  
Ort: Turnhalle Grabenstrasse, Schul-  
strasse 18, Schlieren  
Leitung: Monia Magurano  
Kosten: Fr. 150.- / Fr. 120.-  
Mitnehmen: bequeme Sportkleidung,  
Trinkflasche  
Anmeldeschluss: 06.05.2026

Zumba ist eine Kombination von Aerobic und  
lateinamerikanischen sowie internationalen Tän-  
zen. Geeignet für Alle, die gerne zu diesen Rhyth-  
men tanzen.

17.08.2026 / Nr 1622

## Freies Tanzen mit Herz

Ab Montag, 17. August 2026  
(16 Kurslektionen)  
Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr  
Ort: Singsaal Rotes Schulhaus, Schul-  
strasse 18, Schlieren  
Leitung: Manuela Krah  
Kosten: Fr. 390.- / Fr. 360.-  
Mitnehmen: bequeme Kleider, Augen-  
binde  
Materialkosten: Fr. 80.-  
Anmeldeschluss: 05.08.2026

Trancetanz ist eine Reise zu dir selbst! Mit Au-  
genbinde in die Musik eintauchen, Intuition spü-  
ren und Klarheit finden. Loslassen, Kraft tanken  
und innere Weisheit entdecken. Einstieg jeder-  
zeit möglich.

18.08.2026 / Nr 1623

## Orientalischer Tanz 50+

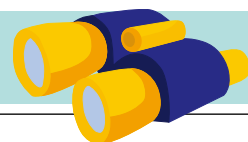
Ab Dienstag, 18. August 2026  
(16 Kurslektionen)  
Zeit: 09.25 bis 10.35 Uhr  
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren  
Leitung: Manuela Krah  
Kosten: Fr. 310.- / Fr. 280.-  
Materialkosten: Fr. 82.-  
Anmeldeschluss: 05.08.2026

Entdecke, wie der Orientalische Tanz ab 50+ dein  
Leben bereichert. Diese ganzheitliche Fitnessva-  
riante stärkt Körper, Geist und Selbstvertrauen  
und bringt dir neue Lebensfreude.

## Vorschau

Ab Mitte Oktober: Yoga Kurse  
– Montag Morgen  
– Montag Abend  
– Dienstag Nachmittag  
– Dienstag Abend  
– Mittwoch Abend  
Ab 22.10.: Atemgymnastik  
Ab 24.10.: Gemüse fermentieren  
Ab 28.10.: Workshop «Scopri la tua Essenza» (Entdecke deine Essenz)

Laufend neue Kurse & Veranstaltungen auf: [www.vivat-schlieren.ch](http://www.vivat-schlieren.ch)





## Werde Mitglied – für dich, für uns, für Schlieren!

Als Mitglied von Freizeit Schlieren zeigst du, dass dir unsere Stadt am Herzen liegt.

Du förderst mit deiner Mitgliedschaft ein aktives, lebendiges und freundschaftliches Miteinander und profitierst bei geringem Mitgliederbeitrag von vielen Vorteilen: Günstigere Kurskosten, bevorzugte Behandlung bei überbuchten Angeboten und laufend aktuelle Informationen über das Kurs-

und Freizeitprogramm VIVAT sind nur einige der Vorteile.

Und das bei bescheidenem Jahresbeitrag von 30 Franken.

Noch wichtiger ist allerdings, dass du Teil einer Gemeinschaft wirst, die sich für Lebensqualität in unserer Stadt engagiert. Wie aktiv du daran teilnehmen willst, entscheidest du natürlich ganz alleine.

### Anmeldung

im Internet

[www.freizeit-schlieren.ch](http://www.freizeit-schlieren.ch)

oder

[www.vivat-schlieren.ch](http://www.vivat-schlieren.ch)

oder per E-Mail

[janine.schneebeli@freizeit-schlieren.ch](mailto:janine.schneebeli@freizeit-schlieren.ch)

**telefonische Anmeldung**

Telefonbeantworter: 077 408 03 01

## Kontakte

### Vorstand

**Administration**  
**Finanzen**  
**Kommunikation**  
**Präsident:in**  
**Vize-Präsidentin**  
**Programm**

**Janine Schneebeli**  
**René Berchtold**  
**David Zürrer**  
**vakant**  
**Jasmin Rohrer**  
**Irma van der Ploeg**

[janine.schneebeli@freizeit-schlieren.ch](mailto:janine.schneebeli@freizeit-schlieren.ch)  
[rene.berchtold@freizeit-schlieren.ch](mailto:rene.berchtold@freizeit-schlieren.ch)  
[david.zuerrer@freizeit-schlieren.ch](mailto:david.zuerrer@freizeit-schlieren.ch)

[jasmin.rohrer@freizeit-schlieren.ch](mailto:jasmin.rohrer@freizeit-schlieren.ch)  
[irma.vanderploeg@freizeit-schlieren.ch](mailto:irma.vanderploeg@freizeit-schlieren.ch)

### Interessengruppen

**Kerzenziehen**  
**Nähen**  
**Töpfern**  
**Schwyzerörgeli**  
**Steinschleifen**  
**Weben**

**Severina Luginbühl**  
**Judith Kündig**  
**Susanne Rutishauser**  
**Wanda Girsberger**  
**Stefan Gerber**  
**Elsbeth Risch**

[severina.luginbuehl@freizeit-schlieren.ch](mailto:severina.luginbuehl@freizeit-schlieren.ch)  
[judith.kuendig@freizeit-schlieren.ch](mailto:judith.kuendig@freizeit-schlieren.ch)  
[susanne.rutishauser@freizeit-schlieren.ch](mailto:susanne.rutishauser@freizeit-schlieren.ch)  
[wanda.girsberger@freizeit-schlieren.ch](mailto:wanda.girsberger@freizeit-schlieren.ch)  
[stefan.gerber@freizeit-schlieren.ch](mailto:stefan.gerber@freizeit-schlieren.ch)  
[elsbeth.risch@freizeit-schlieren.ch](mailto:elsbeth.risch@freizeit-schlieren.ch)

## Herzlichen Dank



Druckerei Rüegg Media AG ermöglicht uns mit dem Druck dieser Programm-Broschüre, unsere Mitglieder und die Schlierener Bevölkerung mit einem hochwertigen Printprodukt über die aktuellen Angebote unseres Programms VIVAT zu informieren. Herzlichen Dank für eure tatkräftige Unterstützung!

## Frühling/Sommer 2026