

Wer
sich
keine ●
Zeit
nimmt,
verliert
sie doppelt.



Freizeit
Schlieren

vivat-schlieren.ch





Liebe Leser:in

Du hältst das neue Programm von Freizeit Schlieren in den Händen. Vielleicht geniesst du gerade eine kurze Pause und siehst dir die Kurse und Veranstaltungen an.

Ich ertappe mich manchmal dabei, wie ich meine Freizeit vor allem als Erholung vom Alltag betrachte, als kleine Verschnaufpause, bis die nächste Verpflichtung ansteht. Doch es sind auch gerade diese Momente – andere Menschen treffen, ein Hobby entdecken oder ausüben –, die genauso zu meinem Leben gehören wie alles andere.

Freizeit sollte kein Gegenpol zum «echten» Leben sein, sondern fester Bestandteil davon. Sie schafft Raum für Begegnungen und Erlebnisse, die sonst vielleicht gar nicht entstehen würden. Unser Programm lädt dich ein, dieses Leben aktiv mitzugestalten, statt es bloss zu pausieren.

Viel Freude beim Entdecken und Mitmachen wünscht dir

David – Ressort Kommunikation



55. Schlieremer Kerzenziehen 14. – 29. November

An den **Jahresend-Veranstaltungen** stehen traditionell unsere vielen **Interessengruppen** im Fokus.

Die IG **Kerzenziehen** sucht auch dieses Jahr **motivierte Helfer:innen!** Interessierte melden sich bitte bei ramona.voegtli@gmail.com

Am **Adventsmärt** bieten unsere Interessensgruppen, aber auch Kursleitende oder Mitglieder der Freizeit Schlieren ein überaus **attraktives und vielfältiges Angebot** aus ihren durchs Jahr durch entstandenen Werken an.

Ort:

Altes Schulhaus, Freiestrasse 10

Öffnungszeiten:

Montag	15.00 – 18.00 Uhr
Dienstag	15.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch	14.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag	15.00 – 20.00 Uhr
Freitag	15.00 – 20.00 Uhr
Samstag	11.00 – 18.00 Uhr
Sonntag	10.00 – 18.00 Uhr

Kaffeestube:

Mittwoch bis Freitag 15.00 – 19.00 Uhr
Samstag bis Sonntag 11.00 – 17.00 Uhr

22. Adventsmärt 5. + 6. Dezember

Ort:

Stuben des Stürmeierhuus,
1. Stock, Freiestrasse 14

Märktbetrieb und Kaffeestube:

Samstag	10.00 – 17.00 Uhr
Sonntag	11.00 – 17.00 Uhr

Weihnachtsdekorationen, Schmuck,
Glarpasteten, handgemachte
Webarbeiten, Weihnachtskarten,
Gegenstände aus Keramik, Stick- und
Häkelsachen, Kerzen, Fimo, hausgemachte
Weihnachtsguetzli und vieles
mehr...



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.

Weitere Auskünfte:

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

Unser tagesaktuelle Programm findest du online auf www.vivat-schlieren.ch



Veranstaltungen

23.09.2026 / Nr 1694

Herbst-Tageswanderung Chrüzegg – Krinau

Mittwoch, 23. September 2026
Zeit: 07.40 bis 18.00 Uhr
Ort: Treffpunkt Bahnhof Schlieren, beim Kiosk
Leitung: Robert Horber
Kosten: Fr. 20.– / Fr. 10.–
Mitnehmen: Billett, siehe Vivat Website
Anmeldeschluss: 17.09.2026

Wir wandern von Atzmännig Bergstation zur Chrüzegg und weiter nach Krinau. Die Wanderung dauert 3 Stunden und es sind 270 m Steigung und 570 m Gefälle zu meistern. Wanderstöcke sind zu empfehlen.

29.09.2026 / Nr 1667

Öffentliche Probe der Schwyzerörgelgruppe Schlieren

Dienstag, 29. September 2026
Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort: Reformierte Kirche, Kirchgasse 7, Schlieren
Leitung: Dominik Heller
Anmeldung nicht notwendig

Öffentliche Hauptprobe der Schwyzerörgelgruppe Schlieren. An diesem Abend geben wir Einblick in unsere Örgelmusik. Anschliessend Apéro mit Gelegenheit, uns und unsere Instrumente kennenzulernen.

09.10.2026 / Nr 1710

Abendbier zum Klavier – «Im europäischen Salon»

Freitag, 09. Oktober 2026
Zeit: 18.30 Uhr
Ort: Pfarreizentrum, Uitikonstrasse 39, Schlieren
Leitung: Marian Rosenfeld
Anmeldung nicht notwendig

03.02.2027: Ohrenschmaus trifft Ohrwurm
10.03.2027: Ein Hauch Paris
19.05.2027: In deinen Armen
23.06.2027: Young Edition –
Talent Strings Lucerne

16.10.2026 / Nr 1704

Rundgang durch das Briefzentrum Zürich Mülligen

Freitag, 16. Oktober 2026
Zeit: 19.15 bis 21.15 Uhr
Ort: Zürcherstrasse 161, 8010 Zürich Mülligen
Leitung: Ogher Suliman
Kosten: CHF 20.– / 10.–
Anmeldeschluss: 30.09.2026

Sehen Sie, wie Briefe sortiert und verarbeitet werden. Der 2-stündige Rundgang (davon 1 Std. zu Fuss) gibt Einblick in die Arbeit des Briefzentrums. Bequeme Schuhe empfohlen, ab 10 Jahren, Fotografieren nicht erlaubt.

23.10.2026 / Nr 1701

Zoo Zürich – Pantanal Baustelle

Freitag, 23. Oktober 2026
Zeit: 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr
Ort: Zoo Zürich, Haupteingang
Leitung: Arianna Schaffner
Kosten: CHF 68.– / 58.–
Anmeldeschluss: 30.09.2026

Besichtigung der Pantanal-Baustelle. Das südamerikanische Feuchtgebiet entsteht als Volière mit bis zu 35 m Höhe – ein Turm bietet Panoramablick, mitten im Flugraum der Vögel. Der Zoeeintritt ist für den ganzen Tag im Preis inbegriffen (CHF 32.–).

28.11.2026 / Nr 1688

Bahnhofführung HB Zürich

Samstag, 28. November 2026
Zeit: 10.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Hauptbahnhof Zürich
Leitung: Philipp Sax
Kosten: CHF 35.– / 25.–
Anmeldeschluss: 11.11.2026

Sie kennen den Zürich Hauptbahnhof von Zugfahrten oder vom Einkaufen. Doch haben Sie sich schon gefragt, was sich hinter seinen Kulissen abspielt? Diese Führung liefert Antworten.

12.12.2026 / Nr 1700

Etter Fruchtbrände Zug

Samstag, 12. Dezember 2026
Zeit: 13.00 bis ca. 14.30 Uhr
Ort: Etter Söhne AG, Chollerstrasse 4, 6300 Zug
Leitung: Arianna Schaffner
Kosten: CHF 35.– / 25.–
Anmeldeschluss: 02.12.2026

Entdecken Sie feinste Schweizer Fruchtbrände aus 100% Schweizer Obst – seit Generationen von Geniessern für Geniesser hergestellt. Im Anschluss an die Führung Gelegenheit zum Degustieren und Kaufen.

23.01.2027 / Nr 1845

Wanderung entlang der Südwest-Grenze von Schlieren

Samstag, 23. Januar 2027
Zeit: 13.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Treffpunkt Bushaltestelle Spital Limmattal, Schlieren
Leitung: Robert Horber
Kosten: CHF 20.– / 10.–
Anmeldeschluss: 19.01.2027

Ca. 1,5–2 Stunden, 6,2 km, 180 m Steigung, 30 m Gefälle. Fitness und Trittsicherheit im Gelände sowie Schuhe mit gutem Profil vorausgesetzt. Wir wandern meist im Wald und kommen an der «Fägsandi» vorbei. Getränk mitnehmen.



Südsee – der blaue Traum

Donnerstag, 11. Februar 2027
 Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr
 Ort: Stürmeierhuus grosser Saal,
 Freiestrasse 14, Schlieren
 Leitung: Romy Müller
 Kosten: CHF 25.– / 15.–
 Anmeldeschluss: 03.02.2027

Romy Müller und Miro Slezak träumten lange von der Südsee. Letztes Jahr wurde der Traum wahr: vier Wochen unterwegs in Französisch-Polynesien, auf den Marquesas, Fidschi und Vanuatu – exotische Juwelen im Herzen des Südpazifiks.

**ETH Zürich –
Focus Terra**

Freitag, 19. Februar 2027
 Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr
 Ort: ETH Zürich, Sonneggstrasse 5,
 8001 Zürich
 Leitung: Arianna Schaffner
 Kosten: CHF 25.– / 15.–
 Anmeldeschluss: 10.02.2027

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie und wo Erdbeben entstehen? Es bewegt sich etwas im Untergrund – aber was genau? Und warum? Bei dieser Führung werden Sie aufgeklärt.

Vorschau

Veranstaltungen ab April 2027:
 20.04.2027: Frühlings
 Tageswanderung
 auf Anfrage: Stadtführungen Schlieren
 21.04.2027: Fabrikbesichtigung
 FREITAG-Taschen

Laufend neue Veranstaltungen auf:
www.vivat-schlieren.ch

**Einmalige
Kurse**

14.10.2026 / Nr 1716

**Curling mit und ohne Stick –
die sichere Sport-Variante
auf dem Eis**

Ab Mittwoch, 14. Oktober 2026
 (3 Kurslektionen)
 Zeit: 20.00 bis 21.30 Uhr
 Ort: Curlinghalle Weihermattstrasse,
 Urdorf Nähe S-Bahn-Station,
 aber auch genügend Parkplätze
 Leitung: Philipp Locher
 Kosten: CHF 80.– / 50.–
 Mitnehmen: warme Kleidung empfohlen,
 Ausrüstung wird zur Verfügung
 gestellt
 Anmeldeschluss: 07.10.2026

Weiterer Kurs 1697 ab dem 02.11.2026,
 Anmeldeschluss 21.10.2026

22.10.2026 / Nr 1687

Igel nähen

Ab Donnerstag, 22. Oktober 2026
 (2 Kurslektionen)
 Zeit: 18.00 bis 21.00 Uhr
 Ort: Raum 1+2, Freiestrasse 23, Schlieren
 Leitung: Bea Zurfluh
 Kosten: CHF 95.– / 65.–
 Mitnehmen: Papierschere, kleine spitze
 Schere, Stecknadeln, Nähadeln,
 Kugelschreiber/Gelstift, Leimstift
 Anmeldeschluss: 14.10.2026

Der kleine Igel wird aus Mohair- oder anderen
 Webfellen genäht – hält keinen Winterschlaf
 und erfreut das ganze Jahr. Keine Vorkenntnis-
 se nötig, alles wird von Hand genäht.

24.10.2026 / Nr 1660

**Gemüse fermentieren, gesun-
de Probiotika selbst gemacht**

Samstag, 24. Oktober 2026
 Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr
 Ort: Dorfstrasse 26d, Niederurdorf
 Leitung: Alice Hiltbrand
 Kosten: CHF 40.– / 30.–
 Mitnehmen: Schreibzeug und
 Hausschuhe
 Anmeldeschluss: 14.10.2026

Fermentieren macht Gemüse haltbar und
 liefert Probiotika, die unsere Gesundheit un-
 terstützen. Wir fermentieren verschiedene Ge-
 müse, jede:r nimmt ein Glas mit nach Hause.
 Inklusive Anleitung zum Selbermachen mit ver-
 schiedenen Ideen.

28.10.2026 / Nr 1709

**Ukulele Schnupperkurs
für Beginner**

Ab Mittwoch, 28. Oktober 2026
 (3 Kurslektionen)
 Zeit: 18.00 bis 19.30 Uhr
 Ort: altes Schulhaus, UG,
 Freiestrasse 10, Schlieren
 Leitung: Toni Bonello
 Kosten: CHF 105.– / 75.–
 Anmeldeschluss: 21.10.2026

Einsteiger:innen entdecken die Ukulele spie-
 lerisch: richtig halten, stimmen, Grundakkorde
 und einfache Melodien per Tabulatur. Fokus auf
 gemeinsamem Musizieren und ersten Erfolgs-
 erlebnissen. Vorkenntnisse nicht nötig, Ukule-
 len werden gestellt.

29.10.2026 / Nr 1707

**Raus aus dem Stress –
zurück zu Dir**

Ab Donnerstag, 29. Oktober 2026
 (5 Kurslektionen)
 Zeit: 18.30 bis 20.00 Uhr
 Ort: Postraum, Freiestrasse 1, 1. Stock,
 Schlieren
 Leitung: Alessandra Saurino
 Kosten: CHF 142.50 / 112.50
 Mitnehmen: Bequeme Kleidung,
 Anmeldeschluss: 14.10.2026

5 Wochen Nervensystem-Reset: Mit achtsa-
 men Atem- und Körperübungen sowie geführ-
 ter Meditation lässt du Anspannung los und
 findest zurück zu innerer Ruhe – bevor der Jah-
 resendspurt dich mitreisst.



09.11.2026 / Nr 1715

Häkelschriften – kein Buch mit sieben Siegeln

Montag, 09. November 2026
Zeit: 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Kursraum 1+2 Freiestrasse 23, Schlieren
Leitung: Judith Kündig
Kosten: CHF 35.– / 25.–
Anmeldeschluss: 26.10.2026

Häkel-Grundlagen und auch spezielle Muster wie Relief, Zopf, etc. lernen. Garn und Häkelnadeln können im Kurs erworben werden.

27.11.2026 / Nr 1702

Bascetta-Stern und mehr

Ab Freitag, 27. November 2026
(2 Kurslektionen)
Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Raum 1+2, Freiestrasse 23, Schlieren
Leitung: Marion Schwengeler
Kosten: CHF 30.– / 20.–
Anmeldeschluss: 18.11.2026

Am ersten Abend stellen wir einen Bascetta-Stern her. Weitere Stern-Ideen werden mitgebracht, aus denen du nach Lust und Laune auswählen kannst – Unterstützung, wo nötig. Teilnahme auch nur an einem Abend möglich, bitte angeben.

03.02.2027 / Nr 1844

Schmuck aus finnischem Papiergarn

Mittwoch, 03. Februar 2027
Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Leemannstrasse 9, 5. Stock, Schlieren
Leitung: Gaby Horber
Kosten: CHF 30.– / 20.–
Mitnehmen: Schere
Anmeldeschluss: 27.01.2027

Auf einem kleinen Strickring fertigen wir 1–2 Halsketten oder Colliers an. Es können auch Roccailles eingearbeitet resp. Magnetverschlüsse angebracht werden. Erinnerungen ans Stricklesel werden wach.

12.11.2026 / Nr 1698

Quilling – Papierstreifenkunst

Ab Donnerstag, 12. November 2026
(3 Kurslektionen)
Zeit: 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort: Raum 1+2, Freiestrasse 23, Schlieren
Leitung: Claudia Kaube
Kosten: CHF 80.– / 50.–
Materialkosten: CHF 15.–
Anmeldeschluss: 04.11.2026

Von Origami hat man oft gehört – aber Quilling? Dabei werden bunte Papierstreifen gerollt, geformt und geklebt, um ein Bild oder eine Figur zu schaffen. Das ideale Add-On für Geschenke, Grusskarten oder einfach als Deko!

09.01.2027 / Nr 1832

Langlauf Schnupperkurs für Anfänger (klassisch)

Samstag, 09. Januar 2027
Zeit: 10.00 bis 11.30 Uhr
Ort: Schwedentritt beim Kloster Einsiedeln (Loipen-Café)
Leitung: René Berchtold
Kosten: CHF 25.– / 15.–
Materialkosten: 10.– bis 40.–
(Langlaufpass und evt. Miete)
Mitnehmen: bequeme sportliche Winterkleider. Evtl. Langlaufausrüstung
Anmeldeschluss: 04.01.2027

Gemeinsam machen wir spielerisch die ersten Schritte auf Langlauf-Skiern. Etwas sportliches Geschick ist von Vorteil. Nach einer verdienten Stärkung im Loipen-Café könnt ihr am Nachmittag auf eigene Faust weiterüben.

25.02.2027 / Nr 1807

Teddybären selbst genäht

Ab Donnerstag, 25. Februar 2027
(4 Kurslektionen)
Zeit: 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Raum 1+2, Freiestrasse 23, Schlieren
Leitung: Bea Zurfluh
Kosten: CHF 150.– / 120.–
Mitnehmen: siehe Vivat Website
Anmeldeschluss: 17.02.2027

Freuen Sie sich, wie durch Ihre Hand ein Teddybär entsteht. Sie verarbeiten Webpelz (Plüsch+Mohair) mit Nähmaschine und von Hand. Gelenke, Glas- oder Sicherheitsaugen sowie gestickte Nase geben dem Teddy seine persönliche Note.

24.11.2026 / Nr 1717

Unsichtbare Behinderungen sichtbar machen

Dienstag, 24. November 2026
Zeit: 20.00 bis 21.00 Uhr
Ort: altes Schulhaus, Freiestrasse 10, Schlieren
Leitung: Renee Iseli-Smits
Kosten: CHF 30.– / 20.–
Anmeldeschluss: 18.11.2026

Unsichtbar bedeutet nicht, dass etwas nicht da ist. Die Präsentation gibt Einblicke in den Alltag mit unsichtbaren Behinderungen und zeigt, warum Sichtbarkeit wichtig ist. Nach einer kurzen Pause ist Raum für Fragen und Diskussion.

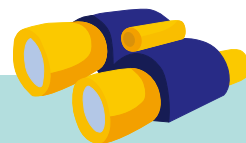
12.01.2027 / Nr 1800

Steine schleifen und polieren

Ab Dienstag, 12. Januar 2027
(9 Kurslektionen)
Zeit: 19.00 bis 22.00 Uhr
Ort: Schleifraum Turnhalle im Moos, Zürcherstrasse 82, Schlieren
Leitung: Bruno Christen
Kosten: CHF 305.– / 275.–
Materialkosten: CHF 150.–
Mitnehmen: Schreibzeug, 2 Tragtaschen, Flachzange / Messer / Schutzbrille / Nagellackentferner o.ä.
Anmeldeschluss: 06.01.2027

Vom Stein zum Schmuckstein – formen, schleifen, polieren.

Vorschau

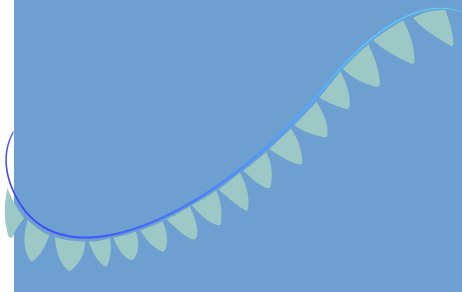


Kurse ab März 2027:
Ab 04.03.2027: Leicht in den Frühling
Ab 08.03.2027: Diverse Yoga Kurse
Ab 15.03.2027: Osterküken oder Osterhase nähen
Ab 24.04.2027: Kraftstoffe aus der Natur

Laufend neue Kurse auf:
www.vivat-schlieren.ch



Regel- mässige Kurse



28.09.2026 / Nr 1711

Digitreff – Gemeinsam digital fit im Alter

Montag, 28. September 2026
danach jeden 2. Montag bis 12.04.27
Zeit: 13.30 bis 15.00 Uhr
Ort: C4U-Biz, Engstringerstrasse 5,
Schlieren
Leitung: Coni Eichenberger
Kosten: CHF 30.– / 20.– (pro Termin)
Mitnehmen: Handy, Laptop, Tablet
Anmeldeschluss: 23.09.2026

Gemeinsam digital fit im Alter – in entspannter
Atmosphäre. Für Senior:innen, die den Um-
gang mit Handy, Tablet oder Laptop verbessern
möchten. Gerät mitbringen, Fragen stellen, Si-
cherheit gewinnen. Einzelne Termine möglich.

19.10.2026 / Nr 1617

Yoga am Montag Abend

Ab Montag, 19. Oktober 2026
(8 Kurslektionen)
Zeit: 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, 1. Stock,
Schlieren
Leitung: Christiane Corti
Kosten: CHF 210.– / 180.–
Anmeldeschluss: 07.10.2026

Weiterer Kurs 1811 ab dem 04.01.2027,
Anmeldeschluss 23.12.2026

20.10.2026 / Nr 1712

QiGong – 8 Brokatübungen

Ab Dienstag, 20. Oktober 2026
(9 Kurslektionen)
Zeit: 19.45 bis 21.15 Uhr
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, 1. Stock,
Schlieren
Leitung: Beatrice Gasser
Kosten: CHF 232.50 / 202.50
Mitnehmen: bequeme Kleidung,
warme Socken
Anmeldeschluss: 07.10.2026

Weiterer Kurs 1841 ab dem 05.01.2027
Anmeldeschluss 23.12.2026

20.10.2026 / Nr 1618

Yoga am Dienstag Nachmittag

Ab Dienstag, 20. Oktober 2026
(8 Kurslektionen)
Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, 1. Stock,
Schlieren
Leitung: Christiane Corti
Kosten: CHF 210.– / 180.–
Anmeldeschluss: 07.10.2026

Weiterer Kurs 1812 ab dem 05.01.2027,
Anmeldeschluss 23.12.2026

20.10.2026 / Nr 1641

Yoga am Dienstag Abend

Ab Dienstag, 20. Oktober 2026
(8 Kurslektionen)
Zeit: 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, 1. Stock,
Schlieren
Leitung: Brigitte Wagner
Kosten: CHF 210.– / 180.–
Anmeldeschluss: 07.10.2026

Weiterer Kurs 1827 ab dem 05.01.2027,
Anmeldeschluss 23.12.2026

21.10.2026 / Nr 1689+1690+1692

Kursangebot Italienisch, mehrere Kurse

Ort: Raum 1+2, Freiestrasse 23, Schlieren
Leitung: Laura Fabbrini
Kosten: CHF 225.– / 195.–
Mitnehmen: Kugelschreiber und gute Laune
Materialkosten: CHF 10.–
Anmeldeschluss: 07.10.2026

Ab 21.10.2026, 10.00 bis 11.00 Uhr: Italienisch für Anfänger (1689)
Ab 19.10.2026, 15.30 bis 16.30 Uhr: Miglioriamo l'italiano! A2 (1692)
Ab 19.10.2026, 16.30 bis 17.30 Uhr: Miglioriamo l'italiano! B1 (1690)

21.10.2026 / Nr 1691

Caffè letterario – Italienisch plaudern

Mittwoch, 21. Oktober 2026
Zeit: 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort: Raum 1+2, Freiestrasse 23, Schlieren
Leitung: Laura Fabbrini
Kosten: CHF 225.– / 195.–
Materialkosten: CHF 10.–
Mitnehmen: Bleistift, Radiergummi und
Begeisterung
Anmeldeschluss: 07.10.2026

Vuoi migliorare il tuo italiano in un ambiente ri-
lassato? Wir lesen kurze italienische Texte und
diskutieren gemeinsam. Kein perfektes Italie-
nisch nötig – wichtig ist die Lust am Lesen und
Austausch.



Qi Gong Taiji Qi Gong

Ab Mittwoch, 21. Oktober 2026
(9 Kurslektionen)
Zeit: 09.00 bis 10.30 Uhr
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, 1. Stock, Schlieren
Leitung: Beatrice Gasser
Kosten: CHF 232.50 / 202.50
Mitnehmen: bequeme Kleidung, warme Socken
Anmeldeschluss: 07.10.2026

Weiterer Kurs 1842 ab dem 06.01.2027
Anmeldeschluss 23.12.2026

**Yoga
am Mittwoch Abend**

Ab Mittwoch, 21. Oktober 2026
(8 Kurslektionen)
Zeit: 19.00 bis 20.15 Uhr
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, 1. Stock, Schlieren
Leitung: Jan von Arb
Kosten: CHF 180.- / 150.-
Mitnehmen: Wasser, bequeme Kleidung und warme Socken;
wir üben barfuss
Anmeldeschluss: 07.10.2026

Weiterer Kurs 1847 ab dem 06.01.2027,
Anmeldeschluss 23.12.2026

Zumba Fitness

Ab Mittwoch, 21. Oktober 2026
(8 Kurslektionen)
Zeit: 19.30 bis 20.30 Uhr
Ort: Turnhalle Grabenstrasse, Schulstrasse 16, Schlieren
Leitung: Monia Magurano
Kosten: CHF 150.- / 120.-
Mitnehmen: bequeme Sportkleidung, Trinkflasche
Anmeldeschluss: 07.10.2026

Weiterer Kurs 1824 ab dem 13.01.2027,
Anmeldeschluss 06.01.2027

**Englisch für Anfänger
Teil 2**

Montag, 26. Oktober 2026
Zeit: 09.30 bis 10.30 Uhr
Ort: Raum 1+2, Freiestrasse 23, Schlieren
Leitung: Manuela Santos
Kosten: CHF 315.- / 285.-
Materialkosten: CHF 35.-
Mitnehmen: Schreibmaterial und Notizbuch
Anmeldeschluss: 14.10.2026

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch «Great A1» mit Vokabel- Sprech- und Grammatikübung.

**Kakao Zeremonie –
Cacao meets Reiki**

Freitag, 06. November 2026
Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, 1. Stock, Schlieren
Leitung: Alessandra Saurino
Kosten: CHF 40.- / 30.-
Zusatzkosten: CHF 10.-
Anmeldeschluss: 28.10.2026

Weitere Kurse:
1822 ab dem 22.01.2027
1823 ab dem 19.03.2027

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

Ab Samstag, 07. November 2026
(7 Kurslektionen)
Zeit: 14.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren
Leitung: Laura Ceschetti
Kosten: CHF 82.50 / 52.50 (pro Mal)
Anmeldeschluss: 28.10.2026
Die Kurse können auch einzeln besucht werden.

Eine Reihe von vier Workshops zur persönlichen Entwicklung in italienischer Sprache: Intuitive Kunst, Collage und Farbe verbinden sich mit Achtsamkeit, Meditation und Counselling.

**Freies Tanzen
mit Herz**

Ab Montag, 04. Januar 2027
(21 Kurslektionen)
Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Singsaal, Rotes Schulhaus, Grabenstrasse, Schlieren
Leitung: Manuela Krah
Kosten: CHF 502.50 / 472.50
Materialkosten: CHF 80.-
Mitnehmen: bequeme Kleider, Augenbinde
Anmeldeschluss: 23.12.2026

Freies Tanzen mit Herz – ein Raum für dich. Mit verbundenen Augen, getragen von der Musik, darfst du loslassen, auftanken und einfach sein. Trance Tanz lädt dich ein, deiner inneren Stimme zu lauschen und neue Kraft zu finden.

**Orientalischer Tanz für
Frauen 50+**

Ab Dienstag, 05. Januar 2027
(23 Kurslektionen)
Zeit: 09.25 bis 10.35 Uhr
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, 1. Stock, Schlieren
Leitung: Manuela Krah
Kosten: CHF 432.50 / 402.50
Materialkosten: CHF 80.-
Anmeldeschluss: 23.12.2026

Entdecke, wie der orientalische Tanz ab 50 dein Leben bereichert. Diese ganzheitliche Fitnessvariante stärkt Körper, Geist und Selbstvertrauen und bringt dir neue Lebensfreude.

**Orientalischer Tanz für
Fortgeschrittene**

Ab Donnerstag, 07. Januar 2027
(22 Kurslektionen)
Zeit: 19.45 bis 21.15 Uhr
Ort: Singsaal, Rotes Schulhaus, Grabenstrasse, Schlieren
Leitung: Manuela Krah
Kosten: CHF 525.- / 495.-
Materialkosten: CHF 82.-
Anmeldeschluss: 23.12.2026

Der orientalische Tanz hat eine jahrtausendealte Tradition. Bewusste körperliche Bewegungen zur Musik verleihen Kraft, Selbstbewusstsein und Entspannung. Wir tanzen mit verschiedenen Accessoires.



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

oder

www.vivat-schlieren.ch

oder per E-Mail

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

rene.berchtold@freizeit-schlieren.ch

david.zuerrer@freizeit-schlieren.ch

jasmin.rohrer@freizeit-schlieren.ch

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

judith.kuendig@freizeit-schlieren.ch

susanne.rutishauser@freizeit-schlieren.ch

wanda.girsberger@freizeit-schlieren.ch

stefan.gerber@freizeit-schlieren.ch

elsbeth.risch@freizeit-schlieren.ch

Herzlichen Dank



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

Mit viel Freude begrüßen wir unsere neuen Sponsoren:

PAPE Werbe AG, Emil Frey Schlieren und Corona Gastro AG



Emil Frey Schlieren



Herbst/Winter 2026/27