

GZ ROOS



Kursprogramm **Winter 26/27**

REGENSDORF

EIN

ORT

FÜR

ALLE

Inhaltsverzeichnis

Kursprogramm Winter 2026/27

Bereich	Angebot	Seite
Inhaltsverzeichnis		1 - 3
Team GZ Roos		4
Allgemeine Kursbedingungen		5
Sprachen	Deutsch für Fremdsprachige	7 - 9
	Sprachcafé Deutsch	10
	Englisch	10 - 12
	Italienisch	13 - 15
Wohlbefinden / Gesundheit	Achtsamkeitszirkel – Zeit für DICH	17 - 18
	Bewegtes Gehirnttraining Erwachsene	19
	Feldenkrais	20
	Yoga	21
Freizeit / Bildung	Chnöpfl mit Wildkräutern	23
	Djembé-Trommeln	24 - 25
	Jassen für Einsteiger	26
	Künstliche Intelligenz im Alltag	26
	(Wieder) Lesen ohne Lesebrille	27
	Matcha & Mochi Workshop	28
	Patientenverfügung Workshop	29
	Philosophische Abende	30
	Schmetterlinge aufziehen + Folgekurs	30-31
	Sushi Roll-Kurs spezial	34
	Truffes Schoggizauber Milkschokolade	32
	Sicherer Umgang mit KI	33

Bereich	Angebot	Seite
Gymnastik und Sport	Body Tone und Pilates	36
	Body Toning, Fitnessgymnastik	37
	Fitnessgymnastik 60plus, Flexwell-Training	38
	Pilates	39
	Rückengymnastik, Tanz-Fitness	40
	Tanz-Fitness, Let's move	41
Werken/Gestalten	Beads and Balance, Heilstein Hals- Kette oder Armband selbst machen	43
	Keramik-Atelier f. Kinder und Erwachsene	44-45
	Linolschnitt	46
	Mama & Me Heilstein Workshop	47
Kinder/Jugend/Familie	Babysitting Kurs SRK für Jugendliche	50
	Bewegtes Gehirntraining für Kids,	51
	Hula Hoop für Kids	51
	Kampfsport für Kids	52
	Zwergenturnen	53

Bereich	Angebot	Seite
Treffpunkt	Bistro	55
Weitere Angebote	Kindergeburtstag	57
	Bastelwerkstatt am Samstag	58
	Familientreff	59
	Kids-Nachmittag	60
	Krabbelgruppe Roos, Kunst im GZ	61
	Familientreff Zeppelin	62
	Repair Café Regensdorf	63
	Flohmarkt	64
	Kerzenziehen Regensdorf	65
	Adventskranzen	66
	Flickstube	67
Ludothek Regensdorf	Ludothek Spielverleih	68
	Spieltreff 55+ der Ludothek	69
	DOG – Spielabend	69
Raumvermietung		71 - 73
Bibliothek Regensdorf	Infos über die Bibliothek	75
Quartierarbeit Sonnhalde		76
Jugendarbeit Regensdorf		77
Diverse externe Angebote	Samariterverein Regensdorf u. U.	78
	KultuRegensdorf	79
	Mütter- und Väterberatung, kjz Regensdorf	80
Impressum		81

Viel Spass beim Durchstöbern des neuen Kursprogramms Winter 2026/2027
Bis bald, Team GZ Roos

GZ Team



Julia Giger
Leitung GZ
Fachbereich Kinder und Familien, Projekte
julia.giger@regensdorf.ch



Liliana Bulgarelli
Projektmitarbeiterin
liliana.bulgarelli@regensdorf.ch



Sarah Caneloro
Sekretariat
sarah.caneloro@regensdorf.ch



Luljeta Jonuzi
Hausdienst



Jacqueline Otter
Fachbereich Kurse und Bildungsangebote
jacqueline.otter@regensdorf.ch



Fabrizio Paglia
Mitarbeiter Hausdienst und Technik und Vermietungen
fabrizio.paglia@regensdorf.ch



Gery Pfister
Fachbereiche Hauswartung
Raumvermietung
gerald.pfister@regensdorf.ch

Allgemeine Kursbedingungen

Anmeldung

Für jeden Kurs ist eine schriftliche Anmeldung mittels Onlineformular oder Anmeldekarte erforderlich.

Diese Anmeldung ist verbindlich. Die TeilnehmerInnenzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Kursdurchführung

Für alle Kurse sind eine minimale und eine maximale TeilnehmerInnenzahl festgelegt. Wird der Kurs durchgeführt, so erhältst du von uns nach Ablauf der Anmeldefrist eine Rechnung, die gleichzeitig als Kursausweis gilt. Wir behalten uns vor, Kurse bei ungenügender TeilnehmerInnenzahl zu annullieren. Über eine Absage werden wir dich ebenfalls schriftlich informieren.

Kursgeld

Das Kursgeld ist innerhalb von 30 Tagen nach Erhalt der Rechnung mit dem Einzahlungsschein zu begleichen. Die festgelegten Kursgelder sind verbindlich. Im Kursgeld sind allfällige Kosten für Lehrmittel, Unterlagen und Material nicht inbegriffen, ausser dies ist in der Kursausschreibung explizit erwähnt. Diese Zusatzkosten sind direkt bei der Kursleitung zu begleichen.

Reduzierte Kursgebühr mit Kulturlegi

InhaberInnen der „KulturLegi Kanton Zürich“ erhalten auf die Angebote des Kursprogramms des GZ Roos einen Rabatt von 50%.

Abmeldung/Kursgeldrückerstattung/Corona

Abmeldungen sind schriftlich an das Sekretariat des Gemeinschaftszentrum Roos zu richten. Das Nichtbezahlen des Kursgeldes gilt nicht als Abmeldung. Bei Abmeldung am Tag der Kursbestätigung bzw. der Rechnungstellung oder später bezahlst du das volle Kursgeld, falls dein Platz nicht neu besetzt werden kann. Bei ausgefallenen Kursstunden besteht generell kein Anspruch auf Rückerstattung. Auch erfolgt keine Kursgeldrückerstattung bei Abwesenheit infolge Ferien oder sonstigen Absenzen. Durch Abgabe eines Arztzeugnisses ist bei Krankheit/Unfall eine Teilerstattung nach Ablauf des Semesters möglich. Die Bearbeitungsgebühr bei Abmeldungen beträgt CHF 25.- pro Kurs und wird direkt in Abzug gebracht. Falls du einen Corona-Kursgutschein des GZ Roos einlösen möchtest, gib dies bei der Kursanmeldung bitte an entsprechender Stelle an.

Kursnachweis

Bei uns kann der Bildungspass der SVEB (Schweizerische Vereinigung für Erwachsenenbildung) zum Preis von CHF 5.- bezogen werden. Kursbestätigungen werden nur auf ausdrücklichen Wunsch ausgestellt, unter der Voraussetzung, dass mindestens drei Viertel des Kurses besucht wurde.

Versicherung

Ist Sache der TeilnehmerInnen

Sprachen
Sprachen
Sprachen
Sprachen
Sprachen
Sprachen
Sprachen
Sprachen

1000

Deutsch für Fremdsprachige
A2/B1 Inklusive Prüfungsvorbereitung A2

CHF 483.00

Deutsch ist wichtig, um den Alltag in der Schweiz problemlos bewältigen zu können und den Kontakt mit Ihrem Umfeld spürbar zu erleichtern. Packen Sie jetzt die Chance und erweitern Sie das Niveau Ihrer bestehenden Deutschkenntnisse. Mittels des systematischen und humorvollen Erarbeitens verschiedener Themenbereiche, lernen Sie in einer multikulturellen Kursgruppe besser zu lesen, schreiben, sprechen und verstehen. Es besteht die Möglichkeit, eine international anerkannte Deutschprüfung (extern) auf Niveau A2 zu absolvieren. Lehrmittel: Telc / Goethe A2/B1

Zielgruppe	Für Deutschlernende, die ihre Basiskenntnisse mit klaren grammatischen Strukturen festigen möchten.
Voraussetzungen	Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.
Kursleitung	Prüfungsexpertin Goethe/Telc, Marianne Vontobel
Kurstermine	21-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Schlussdatum	19.04.2027
Ausfalldaten	21.12.2026 – 28.12.2026, 4.01.2027, 1.03.2027 – 8.03.2027, 29.03.2027
Ort	Universalraum, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exklusive Lehrmittelkosten
Anmeldeschluss	12.10.2026



Sprachen

1001 Deutsch für Fremdsprachige Niveau B1 CHF 483.00 Inklusive Prüfungsvorbereitung A2/B1

Ziel des Kurses ist es, die erworbenen Grundkenntnisse zu vertiefen, die Verbkonjugationen im Präsens und weiteren Zeitformen sicher anzuwenden sowie den Wortschatz gezielt zu erweitern. Durch abwechslungsreiche Aktivitäten lernen Sie, sich im Alltag korrekt zu verständigen und sich schriftlich gut auszudrücken. Es besteht die Möglichkeit, eine international anerkannte Deutschprüfung (extern) auf Niveau A2 oder B1 absolvieren. Lehrmittel: Telc / Goethe B1

Zielgruppe	Für Deutschlernende, die bereits über einen guten Wortschatz und grammatische Grundkenntnisse verfügen.
Voraussetzungen	Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.
Kursleitung	Prüfungsexpertin Goethe/Telc, Marianne Vontobel
Kurstermine	21-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026, 18:25 - 19:55 Uhr
Schlussdatum	19.04.2027
Ausfalldaten	21.12.2026 – 28.12.2026, 4.01.2027, 1.03.2027 – 8.03.2027, 29.03.2027
Ort	Universalraum, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exklusive Lehrmittelkosten
Anmeldeschluss	12.10.2026

1002 Deutsch für Fremdsprachige Niveau B1-B2 CHF 506.00 Inklusive Prüfungsvorbereitung B1

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre bereits guten Deutschkenntnisse und befassen sich mit neuen sprachlichen Herausforderungen. Mittels praxisnaher Texte, Konversation und Hörübungen sowie gezieltem Training der Grammatik und Erweiterung Ihres Wortschatzes, verbessern Sie Ihre mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit im Alltag. Auf Wunsch bereiten Sie sich auf eine international anerkannte Deutschprüfung (extern) auf Niveau B1 vor. Lehrmittel: Telc / Goethe B1/B2

Zielgruppe	Für Deutschlernende mit guten Grundkenntnissen sowie vertieften Kenntnissen der deutschen Satzstellung und Verbkonjugationen.
Voraussetzungen	Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.
Kursleitung	Prüfungsexpertin Goethe/Telc, Marianne Vontobel
Kurstermine	22-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Schlussdatum	20.04.2027
Ausfalldaten	22.12.2026 – 29.12.2026, 5.01.2027, 2.03.2027 – 9.03.2027
Ort	Universalraum, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Schreibzeug, Notizpapier, Wörterbuch Muttersprache-Deutsch. Neue KursteilnehmerInnen: Bitte bringen Sie in die erste Lektion CHF 100.00 für die Lehrmittel/Zusatzblätter und den ausgefüllten Kursfragebogen mit. Ehemalige KursteilnehmerInnen: CHF 25.00.
Anmeldeschluss	12.10.2026

1003**Deutsch für Fremdsprachige B2-C1**
Inklusive Prüfungsvorbereitung B2**CHF 506.00**

«Man hat nie ausgelernt!» Darum konzentrieren wir uns weiter auf die gezielte Verbesserung Ihrer mündlichen und schriftlichen Sprachkompetenz. Unter anderem diskutieren wir aktuelle Themen aus Zeitungsartikeln, TV, Radio, Literatur, Ihrem Alltag etc. und interpretieren diese. Zusätzlich erarbeiten wir in spezifischen Zertifikatsbüchern zahlreiche Grammatikthemen, die Sie auf Wunsch darauf vorbereiten, eine international anerkannte Deutschprüfung (extern) auf Niveau B2 abzulegen. Lehrmittel: Telc / Goethe B2/C1. Die Kursleiterin ist Prüfungsexpertin Goethe / Telc.

Zielgruppe	Personen mit bereits sehr guten Deutschkenntnissen, die die Feinheiten der Sprache verstehen und sich differenziert ausdrücken möchten.
Voraussetzungen	Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.
Kursleitung	Prüfungsexpertin Goethe/Telc, Marianne Vontobel
Kurstermine	22-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026, 18:25 - 19:55 Uhr
Schlussdatum	20.04.2027
Ausfalldaten	22.12.2026 – 29.12.2026, 5.01.2027, 2.03.2027 – 9.03.2027
Ort	Universalraum, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exklusive Lehrmittelkosten
Anmeldeschluss	12.10.2026

Subventionierte Deutschkurse mit Kinderbetreuung

Im Auftrag der Gemeinde Regensdorf führt die Bildungsorganisation Akrotea.ch subventionierte Kurse für Anfänger und Anfängerinnen durch.

Niveau:	A1 bis A2
Wann:	Am Vormittag, 2-mal pro Woche
Wo:	Gemeinschaftszentrum Roos (Universalraum), Roosstrasse 40 oder Schulhaus Ruggenacher 3, Eingang Feldblumenstrasse
Kosten:	CHF 260.00, exklusive Lehrmittel
Kinderbetreuung:	Kostenlos
Kursdauer:	Ca. 12 Wochen



Informationen und Anmeldung: 055 462 38 28 / info@akrotea.ch

Sprachen



Sprachcafé Deutsch

Wollen Sie Ihre Deutschkenntnisse verbessern? Sind sie neu in Regensburg und suchen einen Austausch mit anderen Menschen? Dann sind Sie im Sprachcafé am richtigen Ort!

- Wann: Montag 14.00 - 15.30 Uhr (während den Regensdorfer Schulferien geschlossen)
- Wo: GZ Roos, Universalraum, 8105 Regensburg
- Kosten: Kostenlos, ohne Anmeldung
- Kursstart: Jederzeit
- Voraussetzungen: Grundkenntnisse der deutschen Sprache
- Kontakt: Larissa Bänninger: 044 842 37 42 / integration@regensburg.ch

Sprachen

1004

Englisch im Alltag A2-B1 / (Zusätzlicher Anfängerkurs auf Anfrage möglich)

CHF 529.00

In diesem Kurs lernen Sie englische Redewendungen, die Sie in alltäglichen Situationen und auf Reisen verwenden können. Themen wie Hobbys, Urlaub, Gesundheit, Wetter und Reisen kommen zur Sprache. Der Unterricht findet mithilfe von Spielen und Vokabelkarten statt.

Zusätzlicher Anfängerkurs auf Anfrage möglich.

Kursleitung	Neera Mallick
Kurstermine	23-mal, ab Mittwoch, 21. Oktober 2026, 08:30 - 10:00 Uhr
Schlussdatum	21.04.2027
Ausfalldaten	23.12.2026 – 30.12.2026, 3.03.2027 – 10.03.2027
Ort	Schulhaus Ruggenacher 3, Adlikerstrasse 106, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exkl. Lehrmittel, plus Materialkosten CHF 5.00.
Anmeldeschluss	30.09.2026

1005

Englisch Sprachcafé / Niveau B2 - C1

CHF 12.00

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre und bei einer Tasse Kaffee Themen auf Englisch diskutieren möchten, dann sind Sie hier richtig. Kommen Sie doch einfach einmal vorbei und nehmen Sie so oft teil, wie Sie mögen! Sie melden sich jeweils bis spätestens am Vorabend an, sei es per SMS, WhatsApp oder E-Mail: 076 515 55 77 oder neeramallick@gmail.com.

Zielgruppe	Für Menschen, die gerne in lockerer Atmosphäre Englisch üben möchten.
Kursleitung	Neera Mallick
Kurstermine	nach Absprache
Ort	GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Die Kursgebühr wird pro Teilnahme direkt der Kursleiterin bezahlt. Kaffee und Tee sind auch vor Ort zu bezahlen.

Sprachen

1006

English Niveau B2

CHF 460.00

This course targets English speakers looking to practice and advance their existing skills. Learn English by reinforcing key language and grammar rules through completing listening, speaking, reading and writing exercises. We will be working from Course Book: English for Everyone - Level 4 Advanced - ISBN: 9781465449399; Practice Book: English for Everyone - Level 4 Advanced - ISBN: 9781465448675

Zielgruppe	For participants who would like to refresh and expand their English.
Voraussetzungen	A willingness to complete homework.
Kursleitung	Frances Pottinger Herzog
Kurstermine	20-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Schlussdatum	12.04.2027
Ausfalldaten	7.12.2026, 21.12.2026 – 28.12.2026, 1.03.2027 – 8.03.2027, 29.03.2027
Ort	Ludothek, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg
Besonderheiten	exkl. Materialkosten CHF 10.00
Anmeldeschluss	05.10.2026

1007

English Conversation C1

CHF 460.00

If your aim is to be more fluent and more at ease when communicating in English, then this lively course is right for you. We'll be using current newspaper articles, short stories and interesting discussion topics as the basis for our discussion and language building. We will focus on learning new vocabulary, pronunciation and grammar (where needed). There is no course or workbook. We will be working from handouts.

Voraussetzungen	A willingness to complete homework.
Kursleitung	Frances Pottinger Herzog
Kurstermine	20-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026, 10:15 - 11:45 Uhr
Schlussdatum	30.03.2027
Ausfalldaten	22.12.2026 – 29.12.2026, 2.03.2027 – 9.03.2027
Ort	Ludothek, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg
Besonderheiten	exkl. Materialkosten von CHF 10.00.
Anmeldeschluss	06.10.2026

1008

Italienisch Niveau A1

CHF 483.00

Einführungskurs in die italienische Sprache für Personen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Die TeilnehmerInnen lernen in kurzer Zeit, sich in den wichtigsten Alltagssituationen mündlich und schriftlich angemessen zu verständigen. Grammatik und Schreiben sind dabei Hilfsmittel. Wir werden gezielt die mündliche Kommunikation üben und grammatikalische Grundkenntnisse erarbeiten. Lehrmittel: wird am ersten Kurstag mit der Kursleitung besprochen.

Zielgruppe	Für AnfängerInnen ohne oder mit sehr geringen Grundkenntnissen.
Voraussetzungen	Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.
Kursleitung	Claudia Cortesi
Kurstermine	21-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026, 19:40 - 21:10 Uhr
Schlussdatum	22.04.2027
Ausfalldaten	17.12.2026, 24.12.2026 – 31.12.2026, 4.03.2027 – 11.03.2027, 25.03.2027
Ort	Universalraum, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss	08.10.2026



Sprachen

1009

Italienisch Niveau A1 - A2

CHF 483.00

Für AnfängerInnen mit guten Grundkenntnissen

Ein Italienischkurs für Personen, die bereits über gewisse Grundkenntnisse wie Artikel, Präsens und Perfekt der Verben verfügen. In lockerer Atmosphäre lernen Sie, sich in den wichtigsten Alltagssituationen mündlich und schriftlich angemessen zu verständigen. Grammatik und Schreiben sind dabei Hilfsmittel. Wir werden gezielt die mündliche Kommunikation üben und die grammatikalischen Grundkenntnisse erweitern. Das Lehrmittel wird Ihnen am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Zielgruppe	Für Menschen mit guten Grundkenntnissen
Voraussetzungen	Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.
Kursleitung	Claudia Cortesi
Kurstermine	21-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Schlussdatum	22.04.2027
Ausfalldaten	17.12.2026, 24.12.2026 – 31.12.2026, 4.03.2027 – 11.03.2027, 25.03.2027
Ort	Universalraum, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss	13.10.2026



1010

Italienisch leicht & locker

CHF 345.00

Für AnfängerInnen mit guten Grundkenntnissen

Reisen Sie nach Italien? Im Sprachkurs Leicht und Locker können Sie sich in ungezwungener Atmosphäre sprachlich auf Ihren Italien Trip vorbereiten. Lernen Sie ohne lästiges Grammatikpauken die wichtigsten Grundlagen der italienischen Sprache und Sprachmelodie. Jede Lektion behandelt praxisgerecht ein anderes Thema. Das gibt Ihnen mehr Sicherheit und Freude für Lesen und Sprechen an verschiedensten öffentlichen Orten wie Hotel, Restaurant, Kultur, Freizeit etc. Sie können mit insgesamt 15 Doppellektionen einen Wortschatz für den einfachen Dialog aufbauen und landestypische Eigenheiten kennen lernen. Als roten Faden verwenden wir ein aktuelles Lehrmittel, das Ihnen auch zur Vertiefung und zum Nachschlagen dient.

Zielgruppe	Für AnfängerInnen mit guten Grundkenntnissen
Voraussetzungen	Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.
Kursleitung	Claudia Cortesi
Kurstermine	15-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026, 16:00 - 17:30 Uhr
Schlussdatum	16.02.2027
Ausfalldaten	15.12.2026, 22.12.2026 – 29.12.2026
Ort	Universalraum, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss	11.10.2026

1011

Parliamo italiano!

CHF 345.00

Konversationskurs

In entspannter Atmosphäre lesen wir Texte, sprechen über alltägliche Themen Ihrer Wahl und erfahren mehr über Leben und Kultur in italienischsprachigen Regionen. Sie bereichern Ihren Wortschatz, verbessern Ihr Hörverständnis und werden flüssiger sprechen. Eine hervorragende Möglichkeit, Ihre Italienischkenntnisse anzuwenden und zu vertiefen.

Zielgruppe	Für Menschen mit sehr guten Grundkenntnissen (Niveau B1/B2)
Kursleitung	Claudia Cortesi
Kurstermine	15-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Schlussdatum	16.02.2027
Ausfalldaten	15.12.2026, 22.12.2026 – 29.12.2026
Ort	Ludothek, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss	12.10.2026

Wohlbefinden

Gesundheit

Wohlbefinden

Gesundheit

Wohlbefinden

Gesundheit

Wohlbefinden

Gesundheit

2000

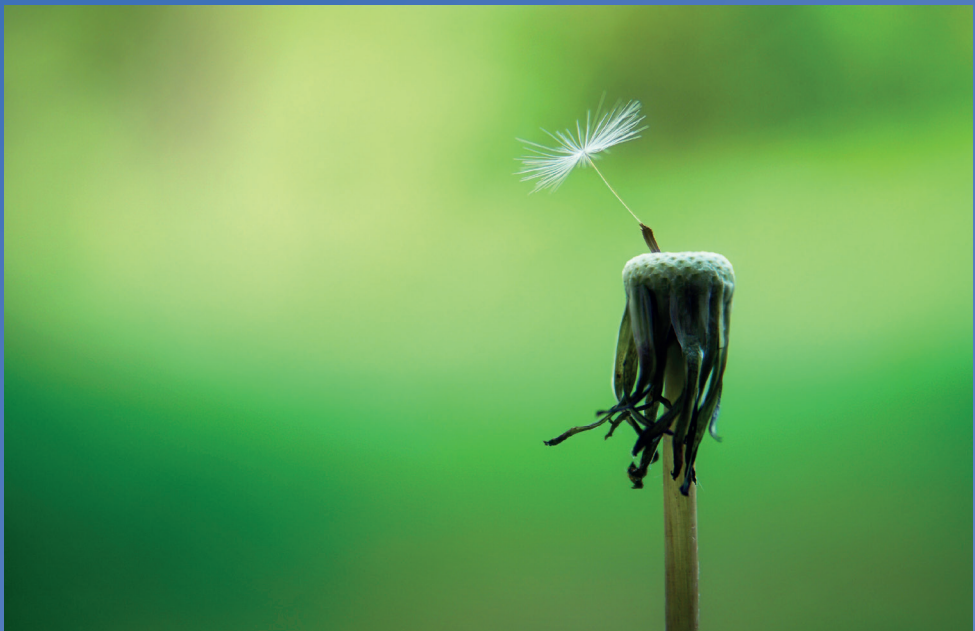
Achtsamkeitszirkel - Zeit für DICH

CHF 180.00

Eine bewusste Auszeit für Körper, Geist und Herz.

Gönnen DIR eine bewusste Auszeit vom Alltag. Im Achtsamkeitszirkel schaffen wir gemeinsam einen Raum für Ruhe, Entspannung und neue Energie. Mit einfachen Achtsamkeitsübungen, geführten Meditationen, inspirierenden Impulsen und einem wertschätzenden Austausch stärken wir die Verbindung zu uns selbst und finden Momente der inneren Balance. Der Zirkel lädt ein, anzukommen, aufzutanken und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Zielgruppe	Erwachsene
Voraussetzungen	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle sind herzlich willkommen.
Kursleitung	Vincenza Rago
Kurstermine	9-mal, ab Mittwoch, 21. Oktober 2026, 18:30 - 20:00 Uhr
Schlussdatum	16.12.2026
Ort	Feuerwehrlokal Watt, Dorfstrasse 134, 8105 Watt
Besonderheiten	Bitte bequeme Kleidung tragen. Falls vorhanden, eigene Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke oder Sitzkissen und Getränk mitbringen
Anmeldeschluss	14.10.2026



Wohlbefinden / Gesundheit

2001

Achtsamkeitszirkel - Zeit für DICH (2027)

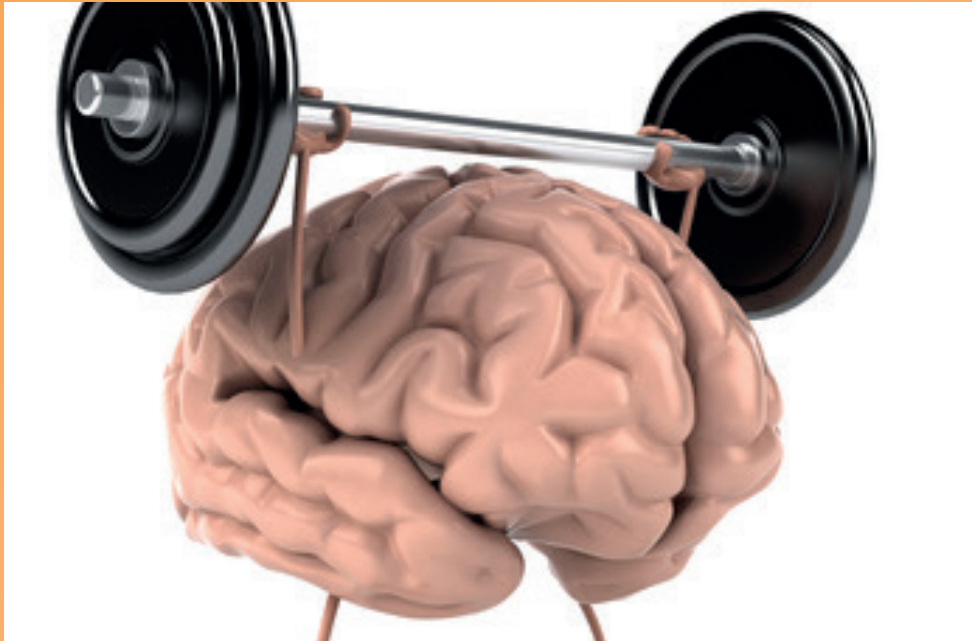
CHF 350.00

Eine bewusste Auszeit für Körper, Geist und Herz

Gönnen DIR eine bewusste Auszeit vom Alltag. Im Achtsamkeitszirkel schaffen wir gemeinsam einen Raum für Ruhe, Entspannung und neue Energie. Mit einfachen Achtsamkeitsübungen, geführten Meditationen, inspirierenden Impulsen und einem wertschätzenden Austausch stärken wir die Verbindung zu uns selbst und finden Momente der inneren Balance. Der Zirkel lädt ein, anzukommen, aufzutanken und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Zielgruppe	Erwachsene
Voraussetzungen	Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle sind herzlich willkommen.
Kursleitung	Vincenza Rago
Kurstermine	14-mal, ab Mittwoch, 06. Januar 2027, 18:30 - 20:00 Uhr
Schlussdatum	21.04.2027
Ausfalldaten	3.03.2027 – 10.03.2027
Ort	Feuerwehrlokal Watt, Dorfstrasse 134, 8105 Watt
Besonderheiten	Bitte bequeme Kleidung tragen. Falls vorhanden, eigene Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke oder Sitzkissen und Getränk mitbringen
Anmeldeschluss	30.12.2026





2002

Bewegtes Gehirntraining für Erwachsene

CHF 30.00

Das Gehirn wird nicht durch Stillsitzen trainiert, sondern indem es neue, ungewohnte Bewegungsabläufe steuern muss. Auf kreativ-spielerische Weise förderst du durch dieses Training die Vernetzung des Gehirns, Koordination Arm- und Beinbewegungen, kognitive Fähigkeiten, Fein- und Grobmotorik, räumliche Orientierung und Gleichgewichtssinn.

Zielgruppe	Erwachsene
Voraussetzungen	Eine Portion Neugierde und Spass an neuen Bewegungen
Kursleitung	Claudia Creuzburg
Kurstermin	Donnerstag, 12. November 2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Ort	Saal, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit
Anmeldeschluss	29.10.2026

Wohlbefinden / Gesundheit

2003

Feldenkrais

CHF 198.00

Eine bewusste Auszeit für Körper, Geist und Herz

Die einzigen Voraussetzungen für diesen Kurs sind Neugierde und Achtsamkeit beim Beobachten der eigenen Bewegungen. Anstatt dem Körper Leistung abzuverlangen, fragen wir ihn, ohne zu bewerten, wie sich eine Bewegung anfühlt, wenn wir sie sanft und aufmerksam wiederholen. Wir erzwingen nichts, sondern erspüren, wie weit es mühelos geht. Innerhalb dieser Grenze spielen wir alle möglichen Varianten durch und staunen oft, dass wir uns nachher sicherer und leichter bewegen. Unser Nervensystem integriert diese Erfahrungen, so dass wir uns von schädlichen Bewegungsmustern befreien können.

Kursleitung	Elisabeth Koch
Kurstermine	11-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026, 19:15 - 20:15 Uhr
Schlussdatum	18.01.2027
Ausfalldaten	21.12.2026 – 28.12.2026, 4.01.2027
Ort	Singsaal, Schulhaus Ruggenacher 1, Schulstrasse 73, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Wolldecken und kleine Turnmatten sind vorhanden. Warme, bequeme Kleidung, eventuell eigene, zusätzliche Matte, Wolldecke, Wollsocken, Kopfunterlage mitbringen.
Anmeldeschluss	05.10.2026





2004

Yoga

CHF 414.00

Yoga ist eines der klassischen indischen Philosophie-Systeme. Es handelt sich um den ältesten uns überlieferten Übungsweg, der von einem engen Zusammenhang von Körper, Geist und Seele ausgeht. Der Weg des Yoga ist einzigartig. Yoga ist einzig und allein eine Erfahrung, die man erleben muss, um sie zu kennen. In diesem Sinne fördert Yoga sowohl das Körperbewusstsein als auch die Wahrnehmung innerer Prozesse. Dies wird vor allem durch bewusste Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) sowie Entspannungs- und Konzentrationsübungen (Meditation) erreicht. Dadurch werden Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft wie auch geistige Fähigkeiten gestärkt.

Kursleitung	Claudia Diemand
Kurstermine	23-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Schlussdatum	20.04.2027
Ausfalldaten	22.12.2026 – 29.12.2026, 2.03.2027 – 9.03.2027
Ort	Saal oder Flame, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss	06.10.2026

Freizeit

Bildung

Freizeit

Bildung

Freizeit

Bildung

3000

Chnöpfl mit Wildkräutern Exkursion inklusive Zmittag

CHF 40.00

Ganz in unserer Nähe wachsen viele Wild- und Heilpflanzen voller Mineralstoffe und Vitamine, welche wir alle für unser Wohlbefinden brauchen können. Wir sammeln gemeinsam im Freien, so erleben und geniessen wir die Pflanzen mit allen Sinnen. Die Chnöpfl bereiten wir anschliessend im GZ Roos auf 2 verschiedene Varianten zu. Ein köstlicher Genuss!

Zielgruppe	Erwachsene, Kinder ab 5 Jahren in Begleitung von Erwachsenen
Voraussetzungen	Wir sind gemütlich und max. 1,5 Stunden zu Fuss unterwegs
Kursleitung	Kräuterpädagogin Heidi Ruckli
Kurstermin	Samstag, 17. April 2027, 11:30 - 15:00 Uhr
Ort	Bistro, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Exklusive Materialkosten von CHF5.--. Diese bitte direkt der Kursleitern bar oder TWINT bezahlen. Gute Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung. Kinder dürfen gratis teilnehmen.
Anmeldeschluss	10.04.2027



Freizeit / Bildung

3001

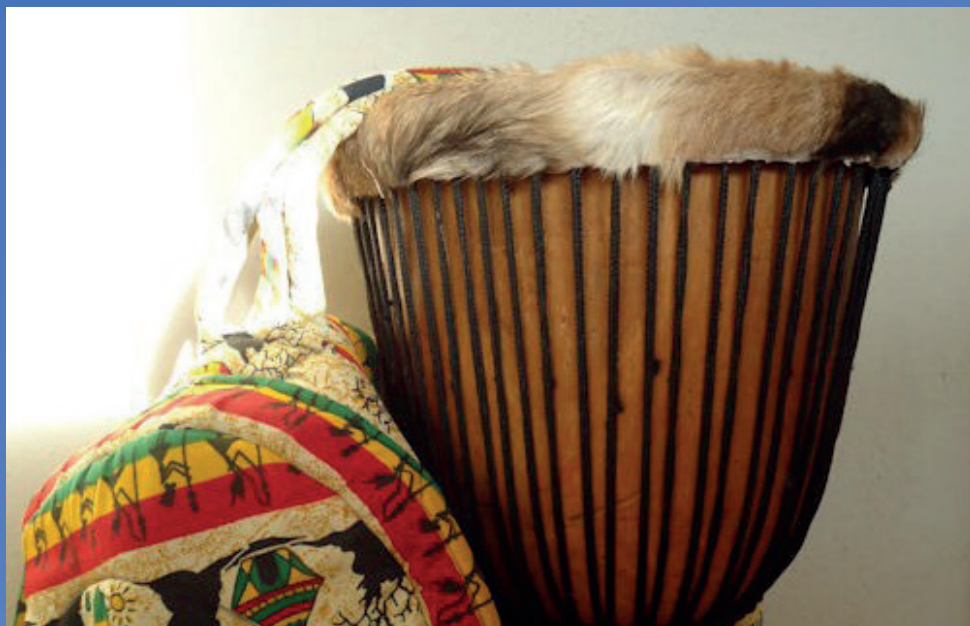
Djembé-Trommeln Freude am Rhythmus

CHF 95.00

Am Anfang ist der Rhythmus... wie unser Herzschlag. Zusammen werden wir mit viel Freude, Gefühl und Spass das Djembé-Trommeln lernen und gemeinsam den Rhythmus erleben. Der Kursleiter hat afrikanische Wurzeln und freut sich, die Kunst des Trommelspielens zu vermitteln.

Zielgruppe	Erwachsene und Jugendliche ab Oberstufenschule
Voraussetzungen	Freude am Rhythmus. Keine Vorkenntnisse oder spezielle Begabungen notwendig.
Kursleitung	Lukas Jakob
Kurstermine	5-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Schlussdatum	17.11.2026
Ort	Flame, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Djembés stehen für den Kurs gegen eine Unkostengebühr von CHF 25.00 zur Verfügung. Wer möchte, kann sein eigenes Djembé mitbringen.
Anmeldeschluss	06.10.2026



**3003****Djembé-Trommeln (Januar 2027)****CHF 133.00**

Freude am Rhythmus

Am Anfang ist der Rhythmus... wie unser Herzschlag. Zusammen werden wir mit viel Freude, Gefühl und Spass das Djembé-Trommeln lernen und gemeinsam den Rhythmus erleben. Der Kursleiter hat afrikanische Wurzeln und freut sich, die Kunst des Trommelspielens zu vermitteln.

Zielgruppe	Erwachsene und Jugendliche ab Oberstufenschule
Voraussetzungen	Freude am Rhythmus. Keine Vorkenntnisse oder spezielle Begabungen notwendig.
Kursleitung	Lukas Jakob
Kurstermine	7-mal, ab Mittwoch, 06. Januar 2027, 18:00 - 19:00 Uhr
Schlussdatum	24.02.2027
Ausfalldaten	17.02.2027
Ort	Flame, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Djembés stehen für den Kurs gegen eine Unkostengebühr von CHF 25.00 zur Verfügung. Wer möchte, kann sein eigenes Djembé mitbringen.
Anmeldeschluss	23.12.2026

Freizeit / Bildung

3004 Jassen für Einsteiger

CHF 50.00

Der Schieber ist das traditionsreichste Jasskartenspiel der Schweiz und begeistert Jung und Alt. An zwei Workshop-Daten lernen Sie die Grundregeln, erhalten Tipps für den Einstieg und spielen erste Runden zu viert. Einfach und unkompliziert. Im zweiten Workshop vertiefen Sie Ihr Wissen: Sie lernen das Spiel mit «Weisen» sowie die doppelte und dreifache Zählweise kennen. So gewinnen Sie Sicherheit und Spielpraxis für spannende und heitere Jassrunden.

Zielgruppe	Einsteigerinnen und Einsteiger
Voraussetzungen	Kennen der Deutschen Spielkarten
Kursleitung	Brigitte Bamert
Kurstermine	2-mal, ab Donnerstag, 14. Januar 2027, 19:00 - 21:00 Uhr
Schlussdatum	21.01.2027
Ort	Bistro, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss	31.12.2026

3005 Künstliche Intelligenz im Alltag

CHF 60.00

Künstliche Intelligenz eröffnet neue Möglichkeiten im privaten und beruflichen Alltag. In diesem praxisorientierten Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie generative KI-Tools gezielt einsetzen können, um Zeit zu sparen, produktiver zu arbeiten und kreative Ideen umzusetzen. Der Kurs vermittelt eine verständliche Einführung in die Funktionsweise generativer KI und zeigt anhand konkreter Beispiele, wie man bei der Organisation des Alltags, beim Verfassen von Texten, bei der Planung von Projekten, beim Lernen sowie bei kreativen Aufgaben unterstützen kann. Zudem werden grundlegende Aspekte eines sicheren und verantwortungsvollen Umgangs mit KI behandelt.

Zielgruppe	Erwachsene ohne technische Vorkenntnisse, die KI kompetent und selbstständig im Alltag einsetzen möchten
Voraussetzungen	keine
Kursleitung	Erika Esquivel
Kurstermine	2-mal, ab Samstag, 05. Dezember 2026, 14:00 - 15:30 Uhr
Schlussdatum	12.12.2026
Ort	Ludothek, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss	21.11.2026

**3006****(Wieder) Lesen ohne Lesebrille****CHF 150.00**

Seh-Training ist ein ganzheitlicher Ansatz, mit welchem die Augen bei ihrer täglichen Arbeit auf natürliche Weise unterstützt werden. Gezielte Augenübungen, Entspannung und das Bewusstsein für Ihre Augen und das Sehen fördern aktives, entspanntes und somit klareres Sehen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sehen funktioniert und was Sie aktiv für Ihre Augen tun können. Sie verstehen die Hintergründe der «Alterssichtigkeit» und Sie erlernen wirksame Augenübungen, damit Sie (wieder) unabhängiger werden von Ihrer Lesebrille – oder erst gar keine benötigen. Am Ende des Kurses stellen Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm zusammen.

Zielgruppe	Personen, die aktiv etwas für ihre Augen und ihre Sehkraft tun möchten
Voraussetzungen	Keine Augenoperation in den letzten 12 Monaten. Bereitschaft, täglich 15 Minuten zu üben
Kursleitung	Sehtrainerin Evelyn Ott
Kurstermine	2-mal, ab Dienstag, 12. Januar 2027, 13:30 - 16:00 Uhr
Schlussdatum	26.01.2027
Ausfalldaten	19.01.2027
Ort	Ludothek, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exklusiv Materialkosten CHF 15.00
Anmeldeschluss	29.12.2026

Freizeit / Bildung

3007

Matcha & Mochi Workshop

CHF 100.00

Stressreduktion durch Matcha-Teezeremonie: In diesem Workshop stellen wir gemeinsam japanische Süßigkeiten („Mochi“) her, erleben eine kurze Meditation und genießen Matcha-Tee in traditioneller Atmosphäre. Lernen Sie durch spannende Matcha-Quizspiele zudem interessante Fakten über die japanische Teekultur kennen. Ideal für alle, die Achtsamkeit erleben und neues ausprobieren möchten.

Zielgruppe	Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
Voraussetzungen	Keine Vorkenntnisse nötig
Kursleitung	Yoko Kinoshita
Kurstermin	Mittwoch, 21. Oktober 2026, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort	Ludothek, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Im Kurspreis sind die Materialkosten CHF 60.00 (für Matcha, Zutaten und Utensilien) inbegriffen.
Anmeldeschluss	07.10.2026



3008**Patientenverfügung Februar 2027**
Workshop**kostenlos**

Sind Sie unsicher, was alles in die Patientenverfügung gehört oder haben bereits versucht, eine Patientenverfügung auszufüllen und kommen nicht weiter? Alles, was Sie rund um das Thema Patientenverfügung wissen möchten, können Sie an diesem Nachmittag thematisieren.

Zielgruppe	Dieser Workshop ist primär für Einwohnerinnen und Einwohner von Regensdorf angedacht. Wenn es freie Plätze hat, sind auch Menschen aus den umliegenden Gemeinden sehr willkommen.
Kursleitung	Fachstelle Alter
Kurstermin	Donnerstag, 18. Februar 2027, 14:00 - 16:00 Uhr
Ort	Universalraum, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Um Anmeldung wird gebeten, die Platzzahl ist beschränkt.
Anmeldeschluss	04.02.2027

3009**Patientenverfügung April 2027**
Workshop**kostenlos**

Sind Sie unsicher, was alles in die Patientenverfügung gehört oder haben bereits versucht, eine Patientenverfügung auszufüllen und kommen nicht weiter? Alles, was Sie rund um das Thema Patientenverfügung wissen möchten, können Sie an diesem Nachmittag thematisieren.

Zielgruppe	Dieser Workshop ist primär für Einwohnerinnen und Einwohner von Regensdorf angedacht. Wenn es freie Plätze hat, sind auch Menschen aus den umliegenden Gemeinden sehr willkommen.
Kursleitung	Fachstelle Alter
Kurstermin	Donnerstag, 29. April 2027, 14:00 - 16:00 Uhr
Ort	Universalraum, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Um Anmeldung wird gebeten, die Platzzahl ist beschränkt.
Anmeldeschluss	15.04.2027

Freizeit / Bildung

3010

Philosophische Abende

CHF 85.00

Im Rahmen dieser Vortragsreihe setzen wir unsere Reise durch die Welt der Philosophie fort. Neu gibt es drei Abende in speziellem Rahmen im Gemeindehaus Regensdorf: Die Vorträge mit Herrn Büttner finden via live-Übertragung aus Konstanz statt. Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Technologie und Philosophie treffen sich, wir wagen diesen Schritt. Auch so stellen wir uns zeitlose Fragen und erfahren, wie Philosophen diese beantworten. Seien Sie gespannt und tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Philosophie.

01.12. Philosophie des Rassismus / 08.12. Autoritäre Freiheit1 / 09.01. Giordano Bruno

Zielgruppe	Alle, die an Philosophie interessiert sind
Voraussetzungen	Keine, man muss nur neugierig sein
Kursleitung	Ulrich Lothar Büttner
Kurstermine	3-mal, ab Dienstag, 1. Dezember 2026, 18:30 - 20:30 Uhr
Schlussdatum	19.01.2027
Ausfalldaten	15.12.2026; 22.12.2026 – 12.01.2027
Ort	Gemeindehaus, Watterstrasse 116, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Bitte beachten: Der Kurs dauert bis 20.00 Uhr mit einer halbstündigen Reserve für mögliche Fragen.
Anmeldeschluss	10.11.2026

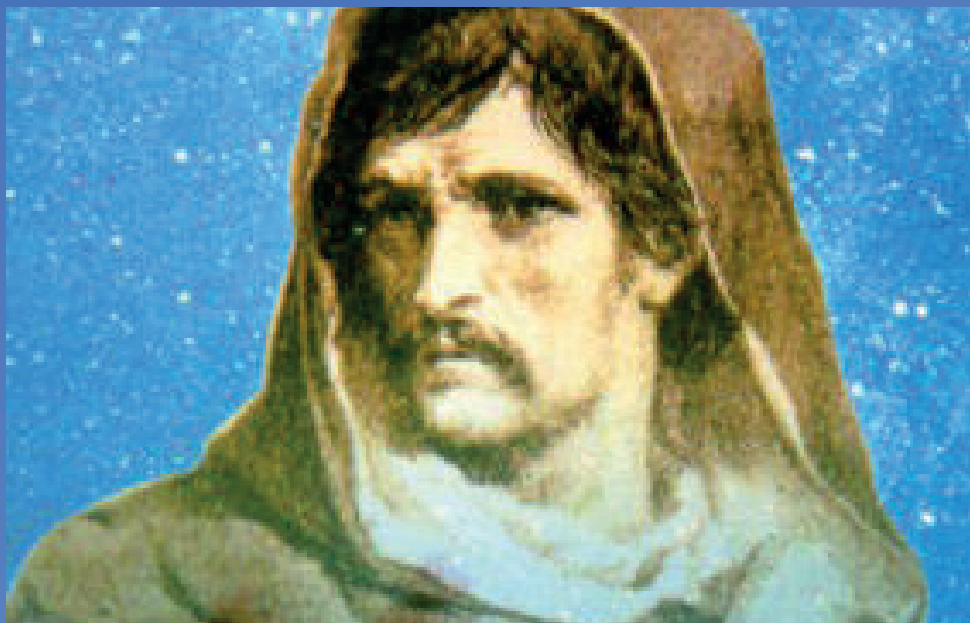
3011

Schmetterlinge aufziehen für Einsteigende

CHF 50.00

Der Kurs vermittelt fundiertes Grundwissen zum Aufziehen von Schmetterlingsraupen. Am konkreten Beispiel der Entwicklung des Schwalbenschwanz-Falters werden die notwendigen Materialien und Aufgaben einfach und verständlich erläutert. Vom Ei zur Raupe und weiter zur Verpuppung und zum Schlupf des Schmetterlings erwartet die Teilnehmenden eine spannende Reise. Die wichtigsten inhaltlichen Stationen sind: Futterpflanzen, Schmetterlingsbiologie und Biodiversität, aber auch Fressfeinde, Parasiten und andere Gefahren.

Zielgruppe	ab 15 Jahren
Voraussetzungen	Interesse an Fauna und Flora erwünscht
Kursleitung	Biologe Reto Künzler
Kurstermin	Mittwoch, 10. März 2027, 18:30 - 21:00 Uhr
Ort	Universalraum, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exklusiv Materialkosten CHF 5.00
Anmeldeschluss	29.04.2027



3012

Schmetterlinge aufziehen
für Fortgeschrittene

CHF 50.00

Der Kurs vermittelt erweitertes Wissen zum Thema Schmetterlinge aufziehen. Nach einem kurzen Rückblick auf den Einsteigerkurs folgt die Betrachtung von weiteren Schmetterlingsarten und deren Bedürfnissen. Richtlinien und Tipps zur Zucht sowie der Informationsaustausch mit anderen Interessierten und Fachperson der Entomologie werden ebenfalls thematisiert.

Zielgruppe	Der Kurs richtet sich an interessierte Erwachsene (ab 15 Jahren), welche den Einsteigerkurs absolviert haben und/oder schon viel Erfahrung mit der Aufzucht von Schmetterlingen mitbringen.
Voraussetzungen	Idealerweise Einsteigerkurs, Interesse an Fauna und Flora
Kursleitung	Biologe Reto Künzler
Kurstermin	Mittwoch, 12. Mai 2027, 18:30 - 21:00 Uhr
Ort	Universalraum, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exklusiv Materialkosten CHF 5.00 (Dokumentation und Infomaterial)
Anmeldeschluss	20.05.2027

Freizeit / Bildung

3013 / 3014 Truffes Schoggizauber mit Milkschokolade

CHF 50.00

Für Liebhaber feinsten Confiterie, die sich einer exquisiten süssen Versuchung hingeben möchten, bietet dieser Truffes-Kurs ein aussergewöhnliches Erlebnis auf höchstem Niveau. Unter der Anleitung einer erfahrenen Confitiseurin tauchen Sie ein in die anspruchsvolle Kunst der Truffes-Herstellung. Es werden ausschliesslich höchste Qualität verwendet. Gemeinsam kreieren Sie eine Milch-Ganache sowie eine edle Grand-Marnier-Ganache, mit denen Sie insgesamt 63 Milkschokoladenkugeln – jeweils zur Hälfte füllen. In einem sorgfältigen, von Hand ausgeführten Veredelungsprozess werden die Truffes anschliessend in fein temperierte Schokolade getaucht und mit einer zarten Kakaostaubschicht umhüllt. Ob als erlesener Genuss für sich selbst oder als exklusives, persönliches Geschenk – diese Truffes verkörpern pure Raffinesse. Bei optimaler Lagerung bewahren sie ihre Qualität für bis zu drei Wochen.

Kursleitung Jolanda Mittner

Kurs 3013 Montag, 07. Dezember 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Kurs 3014 Mittwoch, 09. Dezember 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort Ludothek, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten exkl. Materialkosten CHF 65.00; Bitte Schürze und ein Behältnis für die Pralinen mitbringen.

Anmeldeschluss 23.11.2026



**3015****Sicherer Umgang mit Künstlicher Intelligenz****CHF 60.00**

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – doch wie nutzt man sie sicher und verantwortungsvoll? In diesem kompakten Kurs erhalten die Teilnehmenden eine verständliche Einführung in die Grundlagen generativer KI und lernen, Chancen und Risiken realistisch einzuschätzen. Im Fokus stehen Datenschutz, der Schutz sensibler Informationen, der Umgang mit Desinformation und Deepfakes sowie zentrale ethische Fragestellungen. Anhand konkreter Praxisbeispiele und einfacher Übungen erfahren die Teilnehmenden, wie sie KI-Tools im privaten oder beruflichen Umfeld sicher einsetzen und Ergebnisse kritisch überprüfen können. Der Kurs richtet sich an interessierte Erwachsene ohne technische Vorkenntnisse, die KI kompetent, reflektiert und verantwortungsvoll nutzen möchten.

Zielgruppe	Erwachsene ohne technische Vorkenntnisse
Voraussetzungen	keine
Kursleitung	Erika Esquivel
Kurstermine	2-mal, ab Samstag, 24. Oktober 2026, 14:00 - 15:30 Uhr
Schlussdatum	31.10.2026
Ort	Ludothek, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss	10.10.2026

Freizeit / Bildung

3016

Sushi Roll-Kurs spezial

CHF 120.00

Sie lernen die Zubereitung von drei verschiedenen Sushi-Rollen kennen, die garantiert gelingen. Darum sind neu auch Kids willkommen. Die Rollen werden mit exklusiven japanischen Zutaten erstellt und es gibt auch vegetarische und vegane Varianten. Hergestellt werden dünne Rollen, Inside-Out-Rollen und Handrollen. Sie werden kompetent angeleitet von Sushi Yoko im Kimono und dürfen am Ende des Abends Ihr selbst hergestelltes Sushi mit nach Hause nehmen.

Zielgruppe	Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, die gerne Sushi essen und Interesse haben, die Zubereitungsmethoden der Sushi-Rollen zu erlernen.
Kursleitung	Yoko Kinoshita
Kurstermin	Mittwoch, 16. Dezember 2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort	Ludothek, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Alle Zutaten sind im Kurspreis inbegriffen. Kurspreis für Kinder CHF 70.00.
Anmeldeschluss	02.12.2026



Gymnastik

S p o r t

Gymnastik

S p o r t

Gymnastik

S p o r t

Gymnastik

Gymnastik / Sport

4000

Body Tone und Pilates

CHF 266.00

Body Tone und Pilates vereinen herkömmliche Bodytoning/Standing Pilates- und Pilatesübungen. Zuerst werden mit stehenden Toningübungen im Wechsel mit Standing-Pilates die Bein-, Gesäss- und Stabilitätsmuskeln gekräftigt. Rhythmische Musik gibt das Tempo vor. Fließender Übergang zu Pilatesübungen am Boden. Zu ruhiger Musik werden bewusst im eigenen Atemrhythmus die Stabilitätsmuskeln (Bauch/Rücken) gekräftigt, die Beweglichkeit und eine gute Körperhaltung gefördert. Diese gemischte Stunde vereint die Power von Bodytoning mit dem bewussten Training von Standing- und Bodenpilates.

Kursleitung	Beatrice Merz
Kurstermine	19-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026, 19:50 - 20:50 Uhr
Schlussdatum	12.04.2027
Ausfalldaten	23.11.2026, 7.12.2026, 21.12.2026 – 28.12.2026, 8.03.2027, 15.03.2027, 29.03.2027
Ort	Saal, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exkl. Materialkosten von CHF 5.00 Bequeme Turnkleidung, rutschfeste Socken/Turnschuhe, Frottiertuch, Getränk und Yogamatte
Anmeldeschluss	05.10.2026



Gymnastik / Sport

4001 **Body Toning** **CHF 280.00**

Intensives, motivierendes Training der gesamten Muskulatur für aktive Frauen und Männer. Das Training von Beinen und Po wird in Bewegung oder stehend mit Powermusik ausgeführt. Die Bauchmuskeln werden liegend (Antara/Pilates) trainiert. Verschiedene Hilfsmittel wie Gewichte, Gummibänder, Balance Pads usw. vervollständigen das Training.

Kursleitung	Beatrice Merz
Kurstermine	20-mal, ab Mittwoch, 21. Oktober 2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Schlussdatum	14.04.2027
Ausfalldaten	25.11.2026, 9.12.2026, 23.12.2026 – 30.12.2026, 3.03.2027 – 10.03.2027
Ort	Saal, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exkl. Materialkosten von CHF 5.00 Bequeme Turnkleidung, rutschfeste Socken/Turnschuhe, Frottiertuch, Getränk und Yogamatte
Anmeldeschluss	07.10.2026

4002 / 4003 **Fitnessgymnastik** **CHF 322.00**

Körperschulung, Lockerungsübungen, Stretching, Boden- und Konditionsübungen.

Kursleitung	Claudia Francisca de Azevêdo
Kurs 4002	23-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026, 09:15 - 10:15 Uhr
Kurs 4003	23-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026, 10:20 - 11:20 Uhr
Schlussdatum	20.04.2027
Ausfalldaten	22.12.2026 – 29.12.2026, 2.03.2027 – 9.03.2027
Ort	Saal, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Leichte Turnschuhe, Turnbekleidung und Unterlage für Bodenübungen. Bitte die eigene Yogamatte mitbringen.
Anmeldeschluss	06.10.2026

Gymnastik / Sport

4004 / 4005 Fitnessgymnastik 60plus

CHF 294.00

Klassische Fitnessgymnastik für Frauen ab 60 Jahren. Einwärmen mit Musik, Körperschulung, Lockerungsübungen, Stretching, Bodenübungen, Atemschulung und Konditionstraining.

Kursleitung	Anette Müller-Mühlhäuser
Kurs 4004	21-mal, ab Mittwoch, 21. Oktober 2026, 08:45 - 09:45 Uhr
Kurs 4005	21-mal, ab Mittwoch, 21. Oktober 2026, 09:45 - 10:45 Uhr
Schlussdatum	14.04.2027
Ausfalldaten	2.12.2026, 23.12.2026 – 30.12.2026, 3.03.2027 – 10.03.2027
Ort	Flame, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf, Saal, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Bitte Turnbekleidung und eigene Yogamatte mitbringen.
Anmeldeschluss	07.10.2026

4006 Flexwell-Training

CHF 252.00

Flexwell ist ein abwechslungsreiches Gesundheitstraining im Stehen, oder liegend auf der Matte. Zu angenehmen Musikklangen findet ein rhythmisches Zusammenspiel von Bewegung und Entspannung statt. Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der Muskulatur, Balance, Dehnung und Entspannung. Dies fördert die Erhaltung einer gesunden und beweglichen Wirbelsäule und einer gestärkten Muskulatur des gesamten Körpers.

Zielgruppe	Alle, die etwas zur Erhaltung ihrer Beweglichkeit und einer gestärkten Muskulatur tun wollen.
Kursleitung	Saskia Weidmann
Kurstermine	18-mal, ab Mittwoch, 21. Oktober 2026, 19:30 - 20:30 Uhr
Schlussdatum	14.04.2027
Ausfalldaten	18.11.2026, 23.12.2026 – 30.12.2026, 6.01.2027, 17.02.2027, 24.02.2027, 3.03.2027 – 10.03.2027
Ort	Saal, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf Flame, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss	07.10.2026



4007

Pilates

CHF 294.00

Stehende Pilates-Übungen kräftigen die stabilisierenden Muskeln und fördern die wirbelsäulengerechte Haltung. Die anschliessenden Übungen am Boden fördern zusätzlich die Beweglichkeit. Pilates wird langsam und bewusst ausgeführt.

Kursleitung	Beatrice Merz
Kurstermine	21-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Schlussdatum	15.04.2027
Ausfalldaten	24.12.2026 – 31.12.2026, 25.02.2027, 4.03.2027, 25.03.2027
Ort	Saal, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exkl. Materialkosten von CHF 5.00 Bequeme Turnkleidung, rutschfeste Socken, Yogamatte und Frottiertuch, Getränk. Bitte die eigene Yogamatte mitbringen.
Anmeldeschluss	08.10.2026

Gymnastik / Sport

4008 Rückengymnastik CHF 266.00

Förderung der Kraftausdauer des Haltesystems und der Körperstabilität, der Haltungswahrnehmung (sich aufrichten), der Entlastung des Rückens (loslassen), der Beweglichkeit (Mobilisation). Präventive Gymnastik (klassisch/core-work/Pilates) mit Musik und diversen Hilfsgerten als Ausgleich zu Beruf und Alltag.

Kursleitung	Beatrice Merz
Kurstermine	19-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026, 18:45 - 19:45 Uhr
Schlussdatum	12.04.2027
Ausfalldaten	23.11.2026, 7.12.2026, 21.12.2026 – 28.12.2026, 8.03.2027, 15.03.2027, 29.03.2027
Ort	Saal, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exkl. Materialkosten von CHF 5.00 Bequeme Turnkleidung, rutschfeste Socken/Turnschuhe, Frottiertuch, Getränk und Yogamatte
Anmeldeschluss	05.10.2026

4009 Tanz-Fitness am Donnerstag CHF 252.00

Im Tanz-Fitness erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor Sie es bemerken, werden Sie fit und gewinnen Energie. Der Einstieg ist einfach und das Training wirkungsvoll. Tanz-Fitness macht Spass, bedeutet Kondition aufbauen, Gewicht reduzieren und Körperstraffung. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen.

Zielgruppe	Für Frauen und Männer jeden Alters.
Kursleitung	Giselle Bader
Kurstermine	18-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Schlussdatum	15.04.2027
Ausfalldaten	5.11.2026, 26.11.2026, 3.12.2026, 24.12.2026 – 31.12.2026, 4.03.2027 – 11.03.2027, 25.03.2027, 22.04.2027
Ort	Flame, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Getränk/Frottiertuch
Anmeldeschluss	08.10.2026

4010 Tanz-Fitness am Montag CHF 280.00

Im Tanz-Fitness erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor Sie es bemerken, werden Sie fit und gewinnen Energie. Der Einstieg ist einfach und das Training wirkungsvoll. Tanz-Fitness macht Spass, bedeutet Kondition aufbauen, Gewicht reduzieren und Körperstraffung. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen.

Zielgruppe	Für Frauen und Männer jeden Alters.
Kursleitung	Giselle Bader
Kurstermine	19-mal, ab Montag, 19. Oktober 2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Schlussdatum	12.04.2027
Ausfalldaten	16.11.2026, 30.11.2026, 21.12.2026 – 28.12.2026, 1.03.2027 – 8.03.2027, 29.03.2027
Ort	Flame, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf Saal, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Getränk/Frottiertuch
Anmeldeschluss	05.10.2026

4011 Let's move CHF 266.00

Dieser Kurs mit tänzerischem Akzent für Frauen bietet folgendes Programm: Körperschulung, Lockerungs- und Bodenübungen, rhythmische und tänzerische Kombinationen sowie Entspannungsübungen. Hilfsmittel: Theraband, Bälle und Tücher.

Kursleitung	Gabriella Morciano
Kurstermine	22-mal, ab Donnerstag, 22. Oktober 2026, 08:45 - 09:45 Uhr
Schlussdatum	22.04.2027
Ausfalldaten	24.12.2026 – 31.12.2026, 4.03.2027 – 11.03.2027, 25.03.2027
Ort	Feuerwehrlokal Watt, Dorfstrasse 134, 8105 Watt
Anmeldeschluss	08.10.2026

Werken

Gestalten

Werken

Gestalten

Werken

Gestalten

5000 / 5001

Beads & Balance

CHF 50.00

individuelle Schmuckstücke mit natürlicher Ausstrahlung

In diesem kreativen Workshop gestalten Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene ihr ganz persönliches Armband. In entspannter Atmosphäre entstehen Schmuckstücke aus sorgfältig ausgewählten Natur- und Halbedelsteinen sowie facettierten Glasperlen, kombiniert mit stilvollen Elementen in Gold- oder Silberoptik. Ob kraftvoll, schlicht, elegant oder ausdrucksstark, Sie entscheiden über Farben, Materialien und Stil. Dezentle Spacer oder besondere Anhänger setzen individuelle Akzente und verleihen jedem Design eine eigene Bedeutung voller Balance und Ausdruckskraft. So entsteht ein einzigartiges Schmuckstück, als persönlicher Begleiter, Geschenk oder Statement mit Charakter. Kreativ sein. Kombinieren. Gestalten.

Zielgruppe	Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Voraussetzungen	keine
Kursleitung	Domenica Bass
Kurs 5000	Donnerstag, 05. November 2026, 18:30 - 21:00 Uhr
Kurs 5001	Dienstag, 26. Januar 2027, 18:30 - 21:00 Uhr
Ort	Werkatelier, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

5002

Heilstein Halskette oder Armband selbst machen

CHF 45.00

Im Workshop lässt du deiner Fantasie freien Lauf und kannst für dich selbst oder deine Liebsten Schmuckstücke aus echten Heilsteinen kreieren. Heilsteine schlagen die Brücke zwischen Dir und deiner Seele. Eine tolle Auszeit für dich, um dir etwas Gutes zu tun und bei dir anzukommen. Zu jedem Thema gibt es einen passenden Stein. Möchtest du mit der Wirkung der Heil- und Edelsteine arbeiten, erhältst du fachkundige Beratung von Carla Jäggi, ausgebildete Heilstein Therapeutin. Oder du kannst dich von den Farben der Steine inspirieren lassen und entsprechende Schmuckstücke kreieren.

Kursleitung	Carla Jäggi
Kurstermin	Freitag, 12. Februar 2027, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort	Werkatelier, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Exklusive Materialkosten ab CHF 30.00 für ein Armband und CHF 65.00; Bitte vor Ort direkt der Kursleiterin Bar oder mit Twint bezahlen. Lesebrille mitbringen, wenn benötigt.
Anmeldeschluss	29.01.2027

Werken / Gestalten

5003 - 5009 Keramik Atelier für Kinder und Erwachsene CHF 55.00

Hast du Lust, aus Ton deine eigenen Objekte zu gestalten? An drei Samstagmorgen widmen wir uns dem schöpferischen Arbeiten mit Ton und du kannst dein eigenes Geschirr, den aussergewöhnlichen Kerzenständer, skurrile Skulpturen oder schlichte Figuren mit deinen eigenen Händen formen.

Zielgruppe	Kinder ab 5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene; Kinder bis 8 Jahre nur in Begleitung eines Erwachsenen
Kursleitung	Vanessa Thaler
Ort	Werkstatt, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Kosten	exkl. Materialkosten von CHF 25.00 pro kg (Ton, Glasur, 2x Brand)

Kurs 5003

Kurstermine	3-mal, ab Samstag, 31. Oktober 2026, 09:30 - 12:00 Uhr
Schlussdatum	28.11.2026
Ausfalldaten	14.11.2026, 21.11.2026
Glasieren	Findet am 28.11.2026 statt
Anmeldeschluss	17.10.2026

Kurs 5004

Kurstermine	3-mal, ab Samstag, 14. November 2026, 09:30 - 12:00 Uhr
Schlussdatum	05.12.2026
Ausfalldaten	28.11.2026
Glasieren	Findet am 05.12.2026 statt
Anmeldeschluss	31.10.2026

Kurs 5005

Kurstermine	3-mal, ab Samstag, 12. Dezember 2026, 09:30 - 12:00 Uhr
Schlussdatum	09.01.2027
Ausfalldaten	26.12.2026 – 2.01.2027
Glasieren	Findet am 09.01.2027 statt
Anmeldeschluss	28.11.2026

Kurs 5006

Kurstermine	3-mal, ab Samstag, 16. Januar 2027, 09:30 - 12:00 Uhr
Schlussdatum	13.02.2027
Ausfalldaten	30.01.2027, 6.02.2027
Glasieren	Findet am 13.02.2027 statt
Anmeldeschluss	02.01.2027

Kurs 5007

Kurstermine 3-mal, ab Samstag, 30. Januar 2027, 09:30 - 12:00 Uhr
Schlussdatum 20.02.2027
Ausfalldaten 13.02.2027
Glasieren Findet am 20.02.2027 statt
Anmeldeschluss 16.01.2027

Kurs 5008

Kurstermine 3-mal, ab Samstag, 13. März 2027, 09:30 - 12:00 Uhr
Schlussdatum 17.04.2027
Ausfalldaten 27.03.2027, 3.04.2027, 10.04.2027
Glasieren Findet am 17.03.2027 statt
Anmeldeschluss 27.02.2027

Kurs 5009

Kurstermine 3-mal, ab Samstag, 03. April 2027, 09:30 - 12:00 Uhr
Schlussdatum 24.04.2027
Ausfalldaten 17.04.2027
Glasieren Findet am 24.04.2027 statt
Anmeldeschluss 20.03.2027



Werken / Gestalten

5010

Linolschnitt

CHF 95.00

Kreatives Drucken von Hand

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Handdrucks! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Linolschnitts kennen, von der ersten Idee über das Schneiden bis zum eigenen Druck auf Papier.

Zielgruppe Erwachsene

Voraussetzungen keine

Kursleitung Jacqueline Dambach-Buchmann

Kurstermine 3-mal, ab Freitag, 23. Oktober 2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Schlussdatum 06.11.2026

Ort Werkatelier, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten exklusiv Materialkosten von CHF 20.00

Anmeldeschluss 09.10.2026





5011

Mama & Me Heilstein-Workshop**CHF 45.00**

Stärke deine Beziehung zu den Kindern. Zusammen machen wir Armbänder und Halsketten aus Heilsteinen und kreieren wirksame Erinnerungen für die Ewigkeit. Dazu sind keine Vorkenntnisse nötig. Heilsteine schlagen die Brücke zwischen Dir und deiner Seele. Zu jedem Thema gibt es einen passenden Stein. Unsere Kursleiterin, Carla Jäggi, ist ausgebildete Heilstein Therapeutin und kann dich fachkundig beraten. Du kannst dich auch einfach nur von den Farben der Steine inspirieren lassen. Wie viele Schmuckstücke du machen möchtest, ist dir freigestellt.

Zielgruppe	Erwachsene und ihre Kinder 6 - 12-jährig
Kursleitung	Carla Jäggi
Kurstermin	Freitag, 12. Februar 2027, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort	Werkatelier, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Exklusive Materialkosten ab CHF 15.00 für Kinder und CHF 30.00 für Erwachsene pro Armband. Bitte der Kursleiterin Bar oder mit Twint bezahlen. Lesebrille mitbringen, wenn benötigt
Anmeldeschluss	29.01.2027

Werken / Gestalten

5012

Saami Armbandkurs

CHF 50.00

Fertigen Sie Ihr persönliches Armband an – unter fachkundiger Anleitung lernen Sie ein kunstvolles Handwerk, das von den Ureinwohnern Skandinaviens, den Saami, stammt. Dazu werden hochwertige Rentier- und Lammleder in unterschiedlichen Farben verwendet, ausserdem Zinndraht mit Silberanteil sowie versilberte Perlen und Lederkordeln (evtl. Lesebrille mitnehmen). Mit der detaillierten Anleitung können Sie zuhause weitere Armbänder herstellen.

Kursleitung	Domenica Bass
Kurstermin	Donnerstag, 22. Oktober 2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort	Werkatelier, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exklusiv Materialkosten von CHF 45.00
Anmeldeschluss	08.10.2026



**Kinder &
Jugend
Kinder &
Jugend
Kinder &
Jugend
Kinder &
Jugend**

Kinder & Jugend

6000

Babysittingkurs SRK für Jugendliche

CHF 152.00

Durch das gelegentliche oder regelmässige Babysitten ihres Kindes erhalten Eltern oft erste Freiräume und Verschnaufpausen. Babysitter und Babysitterinnen sind deshalb sehr beliebt bei den Eltern. Im Kurs „Babysitting“ werden interessierte Jugendliche mit Grundlagen der Kinderbetreuung vertraut gemacht, damit sie die anspruchsvollen Aufgaben als Babysitterin oder Babysitter verantwortungsvoll und sicher ausüben können. Der Kurs richtet sich an Jugendliche im Alter von 13 - 16 Jahren (am 1. Kurs 13. Jahre alt). Am Ende des Kurses erhalten sie den Babysittingausweis des Schweizerischen Roten Kreuzes.

Inhalte: Entwicklungsphasen vom Baby zum Kleinkind, Körperpflege und Wickeln, Spiel und Beschäftigung, Zubereitung und Verabreichung von Mahlzeiten, Krankheiten, Unfallverhütung und Notfälle sowie Rechte und Pflichten als Babysitterin.

Zielgruppe	Jugendliche im Alter von 13 Jahren (am 1. Kurstag 13 Jahre alt).
Kursleitung	Yolanda Garcia
Kurstermine	2-mal, ab Samstag, 23. Januar 2027, 09:30 - 15:00 Uhr
Schlussdatum	30.01.2027
Ort	Feuerwehrlokal Watt, Dorfstrasse 134, 8105 Watt
Anmeldeschluss	15.01.2027
Besonderheiten	Exklusiv Materialkosten von CHF 30.00
Anmeldeschluss	04.06.2026



Kinder & Jugend

6001 Bewegtes Gehirntraining für Kids CHF 15.00 für Kinder 1. bis 3. Klasse

Durch das gelegentliche oder regelmässige Babysitten ihres Kindes erhalten Eltern oft erste Freiräume und Verschnaufpausen. Babysitter und Babysitterinnen sind deshalb sehr beliebt bei den Eltern. Im Kurs „Babysitting“ werden interessierte Jugendliche mit Grundlagen der Kinderbetreuung vertraut gemacht, damit sie die anspruchsvollen Aufgaben als Babysitterin oder Babysitter verantwortungsvoll und sicher ausüben können. Der Kurs richtet sich an Jugendliche im Alter von 13 - 16 Jahren (am 1. Kurs 13. Jahre alt). Am Ende des Kurses erhalten sie den Babysittingausweis des Schweizerischen Roten Kreuzes.

Inhalte: Entwicklungsphasen vom Baby zum Kleinkind, Körperpflege und Wickeln, Spiel und Beschäftigung, Zubereitung und Verabreichung von Mahlzeiten, Krankheiten, Unfallverhütung und Notfälle sowie Rechte und Pflichten als Babysitterin.

Zielgruppe	Jugendliche im Alter von 13 Jahren (am 1. Kurstag 13 Jahre alt).
Kursleitung	Yolanda Garcia
Kurstermine	2-mal, ab Samstag, 23. Januar 2027, 09:30 - 15:00 Uhr
Schlussdatum	30.01.2027
Ort	Feuerwehrlokal Watt, Dorfstrasse 134, 8105 Watt
Anmeldeschluss	15.01.2027
Besonderheiten	Exklusiv Materialkosten von CHF 30.00
Anmeldeschluss	04.06.2026

6002 Hula Hoop für Kinder CHF 90.00

Kreise, Lachen und jede Menge Bewegung!

Im Hoopdance lernen Kinder spielerisch den Umgang mit dem Hula-Hoop Reifen. Vom klassischen Bauchhooping bis hin zu kreativen Dance-Moves mit Musik. Der Kurs stärkt Körpergefühl, Rhythmus und Konzentration und lässt jedes Kind seine eigene Ausdrucksform entdecken.

Zielgruppe	Kinder von 8 bis 12 Jahren (AnfängerInnen)
Voraussetzungen	Keine Vorkenntnisse nötig. Bewegungsfreude und Neugier genügen.
Kursleitung	Barbara Siebourg-Pilger
Kurstermine	9-mal, ab Dienstag, 20. Oktober 2026, 17:45 - 18:45 Uhr
Schlussdatum	15.12.2026
Ort	Saal, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf Flame, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Exkl. CHF 10.00 (Kosten für Griffbänder, Pflegemittel, Tapes, Ersatzreifen)
Anmeldeschluss	13.10.2026

Kinder & Jugend

6003

Kampfsport für Kids

CHF 130.00

Koordinative Übungen, Kraft/Ausdauer, Techniken, Beweglichkeit, Selbstverteidigung und Partnerübungen verbunden mit Spass und Freude sind Bestandteil unseres täglichen Trainings. Die Lektion erfolgt in angenehmer Atmosphäre und wird von erfahrenen Trainern durchgeführt. Hast du Lust bekommen? Für Kinder ab 5 Jahren.

Zielgruppe	5 bis 11-jährige Kinder
Kursleitung	Bedran Usta
Kurstermine	13-mal, ab Mittwoch, 06. Januar 2027, 16:15 - 17:15 Uhr
Schlussdatum	21.04.2027
Ausfalldaten	17.02.2027, 3.03.2027 – 10.03.2027
Ort	Flame, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss	23.12.2026



Kinder & Jugend

6004 / 6005 Zwergenturnen (ab Oktober) CHF 60.00
für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Das Zwergenturnen ist für Kleinkinder zwischen 1½ und 3 Jahren in Begleitung von Mami oder Papi, Götti, Grosseltern etc. gedacht. Wir geniessen eine Stunde intensiv nur mit dem Kind. Wir tanzen und springen und erleben viele weitere spannende Sachen.

Zielgruppe Kinder von 1½ bis 3 Jahren. Wenn möglich ohne Geschwister.
Voraussetzungen Kind sollte bereits gehen können
Kursleitung Margarita Sylejmani
Ort Saal, GZ Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten Bequeme (Turn)-Kleider, gute rutschfeste Socken oder Geräteschuhe, keine schwarzen Sohlen

Kurs 6004 6-mal, ab Freitag, 23. Oktober 2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Schlussdatum 11.12.2026
Ausfalldaten 6.11.2026, 27.11.2026

Kurs 6005 6-mal, ab Freitag, 23. Oktober 2026, 10:15 - 11:15 Uhr
Schlussdatum 11.12.2026
Ausfalldaten 6.11.2026, 27.11.2026, 18.12.2026 – 1.01.2027

6006 / 6007 Zwergenturnen (ab Januar 2027) CHF 130.00
für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

Kurs 6006 13-mal, ab Freitag, 08. Januar 2027, 09:00 - 10:00 Uhr
Schlussdatum 23.04.2027
Ausfalldaten 5.03.2027 – 12.03.2027, 26.03.2027

Kurs 6007 13-mal, ab Freitag, 08. Januar 2027, 10:15 - 11:15 Uhr
Schlussdatum 23.04.2027
Ausfalldaten 5.03.2027 – 12.03.2027, 26.03.2027

Treffo

Bistro

Treffo

Bistro

Treffo



Mo

Sprachcafé Deutsch

14.00 - 15.30 Uhr

Di

Krabbelgruppe

14.00 - 17.00 Uhr

Mi

Familientreff

14.00 - 17.00 Uhr

Do

Mami - Papi - Kind - Treff

09.00 - 11.00 Uhr

Fr

Papi - Kind - Treff

09.00 - 11.00 Uhr

Sa

Offene Ludothek

09.00 - 12.30 Uhr

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Gemütlich. Offen. Ein Ort für alle.

Weitere
Angebote

GZ Roos

Weitere
Angebote

GZ Roos

Weitere

Kindergeburtstag

Lass deine Geburtstagsparty im GZ steigen!

Zeit: 3 Stunden (Montag - Sonntag)
Mitnehmen: Kuchen und Getränke

Inhalt und Kosten:

- Paket 1: Bastelangebot, pauschal CHF 250.00, 1 Kursleitung, für max. 10 Kinder inkl. Geburtstagskind.
- Paket 2: Bastelangebot, pauschal CHF 390.00 inkl. 2 KursleiterInnen, für max. 15 Kinder inkl. Geburtstagskind. Zusätzlich können alle Kinder ein Glitzertattoo bekommen und es stehen Grossspielzeuge zur Verfügung.
- Bedingungen: Die Kinder müssen von einer erwachsenen Person begleitet werden. Diese ist zuständig für die Betreuung ausserhalb des Werkkurses. Der grosse Spielplatz und ein Zvieriraum stehen auch zur Verfügung. Bitte Kuchen und Getränke etc. selber mitbringen.



Weitere Angebote GZ Roos

Bastelwerkstatt am Samstag

Wir treffen uns zum gemeinsamen Gestalten und Ausprobieren.

Im Atelier erwartet euch ein vielfältiges Angebot an verschiedenen Materialien wie Papier, Filz, Draht, diverse Farben und vieles mehr. Wir helfen bei der Umsetzung, suchen mit euch Lösungen und zeigen gestalterische Techniken.

Datum und Zeit: Samstags, 09.30 - 12.00 Uhr
(Während den Regensdorfer Schulferien und vor Feiertagen geschlossen)

Alter: Für Kinder von 2-6 Jahren in Begleitung

Kosten: Kinder: CHF 10.00 inkl. Material
10er - Abo CHF 90.00, Kulturlegi 50% Rabatt

Anmeldung: nicht nötig, einfach vorbeikommen

Leitung: Bettina Herrmann & Melanie Walder





Familientreff - ein offener Treffpunkt für alle

In unserem Bistro erwartet die kleinen Gäste eine gemütliche Spielecke, während die Erwachsenen bei Kaffee, Kuchen und weiteren Angeboten entspannen und ins Gespräch kommen können. Eine Konsumation ist freiwillig. Wir bitten Sie, keine eigenen Speisen und Getränke mitzubringen.

Der Saal steht den Kindern zum freien Spielen zur Verfügung. Die Aufsicht liegt dabei bei den Begleitpersonen.

Jeden Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr

Während den Regensdorfer Schulferien geschlossen.

Leitung: Liliana Bulgarelli

Weitere Angebote GZ Roos



Kids-Nachmittag

Jeden Mittwoch 14.00 - 17.00 Uhr

(Während den Regensdorfer Schulferien geschlossen)

Chnuuschte, Chnätze, Chnüüble:

Basteln, Spielen, Werken und Freundschaften knüpfen.

Es stehen vielfältige Bastelmaterialien zur Verfügung. In der Pause machen wir Popcorn und gehen wenn möglich nach Draussen.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung anziehen.

Alter:	Für Kinder ab Kindergarten
Kosten:	CHF 10.00 inkl. Material und Zvieri 10er - Abo CHF 90.00, Kulturlegi 50% Rabatt
Anmeldung:	Platzreservation auf der Website hier:
Leitung:	Bettina Herrmann & Melanie Walder



Weitere Angebote GZ Roos

Krabbelgruppe Roos

Jeden Dienstag von 14.00 - 17.00 Uhr

(Während den Regensdorfer Schulferien geschlossen)

Spielen, Bewegen, Kontakte knüpfen

Kinder sind tagtäglich und kreativ auf Entdeckungsreise. Sie erwerben ab Geburt komplexe Fähigkeiten und wichtiges Basiswissen im Spiel und Austausch mit ihren Bezugspersonen und mit anderen Kindern. Die Eltern können sich derweil miteinander austauschen und ihr Kind beim Spielen beobachten.

Kostenlos und ohne Anmeldung.



Kunst im GZ

Willst du im GZ Roos Deine Bilder ausstellen?

Als KünstlerIn kannst Du Deine Bilder im GZ-Eingangsbereich mit Gang (ca. 10 Bilder) und im Saal (je nach Grösse ca. 15 – 20 Bilder) kostenlos ausstellen. Dies unter Berücksichtigung des vielfältigen Betriebes im GZ.

Das GZ stellt die beiden Räume mit Infrastruktur kostenlos zur Verfügung.

Bewerbungen für Einzelausstellungen bitte an: julia.giger@regensdorf.ch

Weitere Angebote GZ Roos

Familien-Treff Zeppelin

Im Familien-Treff spielen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern im Alter von 0-4 Jahren. Beim gemeinsamen Znüni/Zvieri knüpfen Eltern neue Kontakte. Eine Fachperson leitet den Treffpunkt und gibt Informationen zu Erziehungsfragen.

Wann: 1-mal pro Monat am Donnerstag, 15.00-17.00 Uhr

- 3. September 2026
- 29. Oktober 2026
- 19. November 2026
- 3. Dezember 2026
- weitere Daten auf unserer Website

Wo: Gemeinschaftszentrum Roos (Saal), Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Kosten: Kostenlos, ohne Anmeldung

Kontakt: Jamila Karg: 079 158 51 11 / jamila.karg@zeppelin-familien.ch



Repair Café Regensburg

Reparieren schont Ressourcen und Portemonnaie. Immer wieder landen Produkte im Abfall, die nur über kleine Defekte verfügen und mit relativ geringem Aufwand wieder repariert werden können. In Repair Cafés können defekte Dinge gemeinsam mit Reparaturprofis repariert werden.

Daten:

Samstag, 17. Oktober 2026, 14.00 – 17.00 Uhr (Annahme Gegenstände bis 16.00 Uhr)

Samstag, 20. März 2027, 14.00 – 17.00 Uhr (Annahme Gegenstände bis 16.00 Uhr)

Im Repair Café Regensburg können folgende Geräte repariert werden:

- Elektrogeräte (Radio, Staubsauger, Lampen, Mixer, Föhn, Toaster usw.)
- Holzgegenstände (kleine Möbel, Bastel- und Holzspielsachen, Stühle, Tische)
- Nähmaschinen (v.a. Bernina)

In der Kafistube kann man bei Kaffee und Kuchen verweilen und sich die Wartezeit versüßen lassen, plaudern und neue Leute kennen lernen.

Wir suchen weitere freiwillige Reparatereure.



Weitere Angebote GZ Roos

Flohmarkt

Samstag, 26. September 2026, 10.00 - 15.00 Uhr

Sonntag, 18. April 2026, 10.00 - 15.00 Uhr

Stöbern, entdecken, handeln – unser beliebter Flohmarkt lädt zum Kauf und Verkauf gut erhaltener Spielsachen, Kleider, Haushaltsartikel, Geschirr und vielem mehr ein. Ob für kleine Schnäppchenjäger oder Sammler mit Spürsinn – hier ist für alle etwas dabei!

Der Flohmarkt findet unter freiem Himmel und bei jedem Wetter statt.

Teilnahmebedingungen

Einrichten ab 09.30 Uhr empfohlen (frühes Kommen möglich, da keine Platzreservation)

Bitte selbst mitbringen: Decke oder Klapptisch (es stehen keine Tische zur Verfügung)

Zufahrtswege freihalten: Eingänge und Durchgänge bitte nicht blockieren

Auto nach dem Ausladen bitte umparkieren, z. B. ins Parkhaus des Zentrums

Teilnahmegebühr: CHF 5.00

Nicht verkaufte Ware bitte wieder mitnehmen

Das GZ-Team sorgt für gemütliche Atmosphäre mit einem Verpflegungsstand – freuen Sie sich auf Grill, Kaffee & feine Kuchen.



Kerzenziehen Regensdorf

Öffentliches Kerzenziehen 2026

- Samstag, 28.11.2026 12.00 - 17.00 Uhr
- Sonntag, 29.11.2026 12.00 - 17.00 Uhr
- Mittwoch, 02.12.2026 14.00 - 18.00 Uhr
- Donnerstag, 03.12.2026 16.00 - 19.00 Uhr
- Freitag, 04.12.2026 14.00 - 17.00 Uhr
- 18.00 - 22.00 Uhr (nur für Erwachsene)
- Samstag, 05.12.2026 12.00 - 17.00 Uhr
- Sonntag, 06.12.2026 12.00 - 16.00 Uhr

Dank der Unterstützung durch viele Freiwillige kann das Kerzenziehen auch dieses Jahr wieder stattfinden.

Ohne Anmeldung.

Kafistube mit Kuchen, Cüpli, Kürbissuppe, Wienerli & Co.



Weitere Angebote GZ Roos

Adventskranzen

Freitag, 27.11.2026:

- 16.00 – 17.30 Uhr
- 17.45 – 19.15 Uhr
- 19.30 – 21.00 Uhr

Samstag, 28.11.2026:

- 10.00 – 11.30 Uhr
- 11.45 – 13.15 Uhr
- 13.30 – 15.00 Uhr

Sonntag, 29.11.2026:

- 11.00 – 12.30 Uhr
- 12.45 – 14.15 Uhr
- 14.30 – 16.00 Uhr



Gestalten Sie in entspannter Atmosphäre Ihren eigenen Adventskranz.

Wir stellen Ihnen eine grosse Auswahl an Grünmaterial, Kerzen und Dekorationsmaterial bereit; es können auch eigene Materialien mitgebracht werden.

Kosten: Ab CHF 15.00, je nach Grösse und Materialverbrauch.

Es braucht eine Platzreservation.





Flickstube

Haben Sie Kleider, die Sie flicken oder ändern lassen möchten? Dann wenden Sie sich an die Flickstube.

Wann: Donnerstag von 09.00 - 11.00 Uhr (Während der Regensdorfer Schulferien geschlossen)

Wo: Gemeinschaftszentrum (Holzwerkstatt), Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Kosten: Die Preise werden bei Auftragsannahme festgelegt, je nach Aufwand von CHF 15.- bis CHF 25.-. Grössere Arbeiten nach Absprache.

Kontakt: Marti Hartmann: 044 840 19 04

Spieleverleih

In unserer Ludothek finden Sie für jede Altersgruppe eine grosse Auswahl an hochwertigem Spielzeug. Über 1900 aktuelle, spannende und pädagogisch wertvolle Spiel und Spielsache stehen Ihnen zur Verfügung.

Unser Angebot umfasst:

- Spielzeug für Kleinkinder
- Bewegungsspiele
- Rollenspiele
- Partyspiele
- Kinderfahrzeuge
- Bau- und Konstruktionsspiele
- Elektronische Spiele
- Lernspiele
- Reisespiele
- Gesellschaftsspiele für Kinder und Erwachsene



Öffnungszeiten:

Mittwoch 13.30 – 17.00 Uhr

Freitag 09.30 – 11.30 Uhr

Samstag 09.00 – 12.30 Uhr

Während den Schulferien in der Regel geschlossen.

Ferienöffnung: Jeweils am letzten Samstag vor Schulbeginn.

Jahresabonnemente:

Kleines Jahresabo CHF 50.00 (2 Spiele pro Ausleihe)

Grosses Jahresabo CHF 80.00 (6 Spiele pro Ausleihe)

Kombiabo

Ludothek / Bibliothek CHF 110.00 (6 Spiele pro Ausleihe)



LUDOTHEK REGENSDORF

Spieltreff 55 + der Ludothek

Der Treff für alle im Alter 55+, die Lust aufs Spielen und Zusammensein haben!
An diesen geselligen Nachmittagen werden Rummikub, Dog-Spiel, Phase 10, Skip-Bo u.a.
gespielt. Neue Spielerinnen und Spieler sind jederzeit herzlich willkommen.

Wann	Freitag, 18. September, 23. Oktober, 20. November, 18. Dezember 2026 15. und 29. Januar, 12. und 26. Februar, 19. März 2027 jeweils von 14.00 – 16.30 Uhr
Wo	GZ Roos, Universalraum
Unkostenbeitrag	CHF 5.00
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich



DOG - Spielabende

Brändi -Dog ist ein spannendes Brettspiel. Es hat Ähnlichkeiten mit „Eile mit Weile“, wird aber wie beim Jassen im Team gespielt. Mitspielen ist wichtiger als gewinnen. Das Spielerlebnis steht im Vordergrund.

Wann	Mittwoch, 26. August, 30. September, 04. November, 09. Dezember 2026
Uhrzeit	jeweils 19.00 – 21.30 Uhr
Wo	GZ Roos, Universalraum
Unkostenbeitrag	CHF 5.00
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich

Raumvermietung

GZ Roos

Raumvermietung

GZ Roos

Raumvermietung

GZ Roos

Raumvermietung

GZ Roos

Raumvermietung

Raumvermietung GZ Roos

Unsere Räume können zu günstigen Konditionen gemietet werden.

Zum Beispiel: Im GZ Roos steht Ihnen ein grosszügiger Saal für Veranstaltungen mit bis zu 100 Personen zur Verfügung. Auch kleinere Räume wie der Universalraum oder der Partyraum Flame bieten flexible Möglichkeiten für unterschiedlichste Anlässe.

Saal:



Flame:



Universalraum:



Werkatelier:



Theorieraum Feuerwehrlokal Watt:



**Externe
Angebote
Externe
Angebote
Externe
Angebote
Externe**

BIBLIOTHEK REGENSDORF

Das Bibliotheksteam nimmt sich gerne Zeit, Ihnen passenden Lesestoff zu empfehlen.
Wir freuen uns auf sie!

Das Sortiment der Bibliothek umfasst ca. 15'000 Medien. Im bezahlten Abo sind verschiedene digitale Angebote enthalten.

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag: 10.00 – 18.00 Uhr

Samstag: 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühren:

Jahresabonnement (gültig für alle

im gleichen Haushalt lebenden Personen): CHF 50.00

BewohnerInnen anderer Gemeinden: CHF 60.00

Kombiabonnement Bibliothek & Ludothek: CHF 110.00

Einzelbezug pro Titel: CHF 4.00

Jahresabonnement E-Medien CHF 30.00

Rabatte:

- Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre mit Einschreibgebühr von 5 Franken
- Mit Kulturlegi Regensdorf 50 %

Ausleihfristen:

- 4 Wochen für Bücher, Hörbücher und CDs
- 2 Wochen für DVDs und Zeitschriften

Kommen sie bei uns vorbei und stöbern sie in unserem reichhaltigen Angebot verschiedenster Medien. Bei uns finden sie auch die aktuelle Tageszeitung und weitere Zeitschriften zum Lesen und Ausleihen.

Wir haben genügend Platz zum Verweilen, zum Lesen, Lernen oder Arbeiten.

Alle sind herzlich willkommen. Aktuelle Informationen und Veranstaltungstipps in der Bibliothek finden sie auf unserer Webseite.



QUARTIERARBEIT SONNHALDE REGENSDORF

Steinstrasse 24 / 8106 Adlikon / Telefon 044 840 10 51

www.quartierarbeit-sonnhalde.ch / quartierarbeit-sonnhalde@regensdorf.ch

- **Offener Kids-Treff**
Jeden Mittwoch von 13.30 bis 15.30 Uhr ab Kindergarten bis 3. Klasse (ohne Schulferien)
- **Offener Mittelstufen-Treff**
Jeden Mittwoch von 13.30 bis 17.00 Uhr ab 4. bis 5. Klasse (ohne Schulferien)
- **Jugendtreff**
Jeden Mittwoch von 16.00 bis 18.00 Uhr
Jeden Donnerstag von 16.00 bis 19.00 Uhr ab 6. Klasse (ohne Schulferien)
- **Sprechstunde im Quartier 60+**
Jeden Montag von 09.00 bis 11.00 Uhr (ohne Schulferien)
- **Yoga 60+**
Jeden Donnerstag 11.00 bis 11.30 Uhr
Anmeldung bis Mittwoch um 12.00 Uhr (ohne Schulferien)
- **Tavolata (Mittagessen für ältere Menschen)**
Jeden Donnerstag 11.45 Uhr,
Anmeldung bis Montag um 11.00 Uhr (ohne Schulferien)
- **Quartierabend**
Jeden Freitag 18.30 – 22.00 Uhr
Kegel-, Billard-, Grill-, Jass- und Kultur etc.
(Kinder nur in Begleitung von Erwachsenen) (ohne Schulferien)
- **Weitere Projekte**
Familienstag, Quartierfest, Ferienprogramme für Kids, Kleinkinderangebote, Senioren-
ausflüge etc.
Alle Infos finden Sie unter: www.quartierarbeit-sonnhalde.ch



Die Anlaufstelle für Freizeitgestaltung, Jugendkultur, Information & Beratung für Jugendliche aus Regensdorf



Wir bieten Jugendlichen verschiedene Treffmöglichkeiten in unseren attraktiven Räumen an.

Wir bieten Jugendlichen Möglichkeiten, ihre Ideen, Visionen und Wünsche in Form von Aktionen, Projekten und Events zu verwirklichen.



Wir bieten Jugendlichen niederschwellige Unterstützung und Beratungen zu verschiedensten Lebensthemen sowie in der Lehrstellensuche und im Bewerbungsverfahren an.

Wir sind regelmässig als Gast an Jugendtreffpunkten im öffentlichen sowie im virtuellen Raum unterwegs.



Kontakt & Infos unter www.jugendarbeit-regensdorf.ch
oder auf Instagram [@jugendarbeitregensdorf](https://www.instagram.com/jugendarbeitregensdorf)

Kurse Wintersemester 2026

Nothilfekurs (10 Stunden)

NHK 1	Fr	27.11.2026	18.45 – 21.45 Uhr
	Sa	29.11.2026	08.00 – 16.00 Uhr

Ersthelfer Stufe 1 IVR (14 Stunden)

EH 1	Sa	19.09.2026	08.00 – 16.30 Uhr
	So	20.09.2026	08.00 – 16.30 Uhr

Ersthelfer Stufe 2 IVR (21 Stunden)

EH2	Sa	07.11.2026	08.00 – 16.30 Uhr
	So	08.11.2026	08.00 – 16.30 Uhr
	Sa	14.11.2026	08.00 – 16.30 Uhr

Notfälle bei Kleinkindern (6 Stunden)

NFK 1	Sa	24.10.2026	09.00 – 16.00 Uhr
-------	----	------------	-------------------

BLS/AED SRC Komplett (4 Stunden)

Rea 1	Sa	05.09.2026	08.30 – 12.30 Uhr
Rea 2	Di	24.11.2026	18.00 – 22.00 Uhr

Kurse können auch auf unserer Website eingesehen werden.

Anmeldungen und Rückfragen bitte an:

Kurssekretariat: Margrit Schumacher, Im Pünt 35, 8105 Watt
Tel. 044 840 08 79
E-Mail: margrit.schumacher@samariter-regensdorf.ch

Für weitere Information besuchen Sie bitte unsere Website

<https://www.samariter-regensdorf.ch/>

Seit 50 Jahren bereichert der Verein «kultuRegensdorf» das Gemeindeleben mit Konzerten, Kabarett- und Theatervorstellungen, Poetry Slam, Multimediashow, Führungen, Referaten und mehr. Mitglieder erhalten ermässigte Tickets und werden laufend zu den Anlässen informiert. Mitgliedschafts-Anmeldungen nehmen gerne via Website oder direkt bei den Events entgegen.

Freitag, 25. September 2026, 20.00 Uhr

Sekundarschule Ruggenacher 2, Regensdorf

Betty Dieterle mit «Apocalypso - Blues oder im Paradies war auch nicht alles perfekt»

Kabarett - Clownerie, freche Texte und Wunderbare Balladen



Samstag, 14. November 2026, 19.30 Uhr

Mehrzweckhalle Pächterried, Watt

Stephan Schulz Live Reportagen in 3D

Multivision: «Abgetaucht - die spannendsten Tauchziele der Welt»



Samstag, 28. November 2026, 17.00 Uhr

Reformierte Kirche, Regensdorf

Adventskonzert: Die Melodiven mit «Eine schöne Bescherung»

Ein abwechslungsreiches, witziges, aber auch besinnlich-glitzerndes Programm, das die Einstimmung auf Weihnachten perfekt macht.



Freitag, 22. Januar 2027, 20.00 Uhr

GZ Roos, Regensdorf

Prof. Dr. Roland Felix Graf mit «Säugetiere der Schweiz – Artenvielfalt, Entwicklungen und Herausforderungen»

Mitherausgeber des «Atlas der Säugetiere - Schweiz und Lichtenstein»



Freitag, 19. Februar 2027, 20.00 Uhr

Mehrzweckhalle Pächterried, Watt

Theater Kanton Zürich mit «Scho no speziell»

Vier Menschen mit grosser Liebe zur Schweizer Musik treffen sich:

Ein Schweizer Liederabend und Theaterstück, direkt, charmant, verspielt.



Vorschau:

19. März 2027 / Gregor Stäheli / OUT OFF OFFICE

30. April 2027 / Jane Mumford / LEBEN!





Seite 80

In diesem Kursprogramm des Gemeinschaftszentrums Roos findest du Kurse, Angebote und Informationen von folgenden Institutionen und Organisationen:

GZ ROOS

BIBLIOTHEK

LUDOTHEK

JUGENDARBEIT

QUARTIERARBEIT SONNHALDE



KULTUEGENSDORF

reformierte
kirche furttal

 **samariter**
Samariterverein Regensdorf u.U.



REGENSDORF

Impressum
Kursprogramm Winter 2026/27

Herausgeber

Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
044 840 54 27 gzroos@regensdorf.ch www.gzroos.ch

Redaktion, Layout

Jacqueline Otter, Valerio Carangelo

Korrektorat

Julia Giger

Druck

Ropress, Zürich www.ropress.ch

Papier

RecyStar Nature FSC

Auflage

900, erscheint 2x jährlich

Anmeldekarte 1 Vorderseite

Anmeldekarte 1 Rückseite



Anmeldekarte 2 Vorderseite

Anmeldekarte 1 Rückseite



Folge uns auf Social Media



Verpasse keine Neuigkeiten aus dem GZ Roos:

Auf Instagram und Facebook zeigen wir dir, was bei uns läuft. Von Kursen und Veranstaltungen bis zu Einblicken hinter die Kulissen.

Folge uns und bleib auf dem Laufenden!



auf Instagram @gz_roos



auf Facebook @GZ Roos



**EIN
ORT
FÜR
ALLE**

The graphic features a solid orange square background. In the center, there are two concentric circles. The outer circle is a dark navy blue, and the inner circle is a lighter orange, matching the background. The German phrase "EIN ORT FÜR ALLE" is written in a bold, white, sans-serif font. The words are arranged in four lines: "EIN" at the top, "ORT" in the upper right, "FÜR" in the lower left, and "ALLE" at the bottom. The text is partially overlaid by the concentric circles.

GZ ROOS

REGENSDORF