

GZ ROOS

# Kursprogramm Sommer 2026

REGENSDORF

EIN  
ORT  
FÜR  
ALLE

# Inhaltsverzeichnis

## Kursprogramm Sommer 2026

Bereich	Angebot	Seite
Inhaltsverzeichnis		1 - 3
Team GZ Roos		4
Allgemeine Kursbedingungen		5
Sprachen	Deutsch für Fremdsprachige Sprachcafé Deutsch Englisch Französisch Italienisch	7 - 9 9 10 - 12 13 14 - 15
Wohlbefinden / Gesundheit	Qi Gong - die 8 Brokate Qi Gong Sommerwoche am Katzensee Yoga	17 18 19
Freizeit / Bildung	Künstliche Intelligenz: Tools, Ethik, Diskurs Matcha & Mochi Workshop Philosophische Abende Schmetterlinge aufziehen Sushi Roll-Kurs spezial (Wieder) Lesen ohne Lesebrille	21 22 23 24 25 26
Gymnastik / Sport	Body Tone und Pilates Body Toning Fitnessgymnastik Fitnessgymnastik 60plus Flexwell-Training Hula Hoop, Goldiese 65+ Let's move Pilates Rückengymnastik Zumba Fitness	28 29 29 - 30 30 - 31 32 33 33 34 35 36

Bereich	Angebot	Seite
Werken / Gestalten	Acrylmalenkurs mit Stillleben Ajour-Muster stricken leicht gemacht Aquarellkarten mit kreativen Schriftzügen Brush-Lettering Dekorativer Häkelkorb Epoxidharz Kunstobjekte Heilstein Armband selber machen Heilstein Halskette selber machen Kalligrafie Saami Armbandkurs Saisonale Dekoelemente	38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48
Kinder-Kurse	Hula Hoop für Kinder Kampfsport für Kids Kinderyoga Selbstverteidigung für Mädchen (4.-6. Klasse) Zwergenturnen	50 50 - 51 49 - 50 52 52 - 54
Weitere GZ Angebote	Kindergeburtstag Bastelwerkstatt am Samstag Famillentreff Kids-Nachmittag Kunst im GZ Krabbelgruppe Roos Handy-Café Repair Café Regensdorf Flohmärkte Flickstube Familien-Treff Zeppelin	56 57 58 59 60 60 61 62 63 64 65

Bereich	Angebot	Seite
Raumvermietung	GZ Roos	67
Externe Angebote	Bibliothek Regensdorf	69
	Ludothek Regensdorf	70
	Spieltreff 55 + der Ludothek	71
	DOG - Spielabende	71
	Quartierarbeit Sonnhalde	72
	Jugendarbeit Regensdorf	73
	Samariterverein Regensdorf u.U.	74
	KultuRegensdorf	75
	Reformierte Kirche Furttal	76
	Mütter- und Väterberatung, Regensdorf	77
Impressum		78

# GZ Team



**Julia Giger**  
Leitung GZ  
Fachbereich Kinder und Familien, Projekte  
[julia.giger@regensdorf.ch](mailto:julia.giger@regensdorf.ch)



**Liliana Bulgarelli**  
Projektmitarbeiterin  
[liliana.bulgarelli@regensdorf.ch](mailto:liliana.bulgarelli@regensdorf.ch)



**Sarah Candeloro**  
Sekretariat  
[sarah.candeloro@regensdorf.ch](mailto:sarah.candeloro@regensdorf.ch)



**Luljeta Jonuzi**  
Hausdienst



**Jacqueline Otter**  
Fachbereich Kurse und Bildungsangebote  
[jacqueline.otter@regensdorf.ch](mailto:jacqueline.otter@regensdorf.ch)



**Fabrizio Paglia**  
Mitarbeiter Hausdienst und Technik und Vermietungen  
[fabrizio.paglia@regensdorf.ch](mailto:fabrizio.paglia@regensdorf.ch)



**Gery Pfister**  
Fachbereiche Hauswartung  
Raumvermietung  
[gerald.pfister@regensdorf.ch](mailto: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, Untelagen 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 Teilrückerstattung 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



<b>1000</b>	<b>Deutsch für Fremdsprachige B1 mit Prüfungsvorbereitung</b>	<b>Fr. 391.00</b>
-------------	---	-------------------

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 des Wortschatzes, verbessern Sie Ihre mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit im Alltag. Es besteht die Möglichkeit, eine international anerkannte Deutschprüfung (extern) auf Niveau A2 oder B1 zu absolvieren. Lehrmittel: Telc / Goethe B1

Zielgruppe	Für Deutschlernende mit guten Grundkenntnissen.
Voraussetzungen	Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.
Kursleitung	Prüfungsexpertin Goethe/Telc, Marianne Vontobel
Kurstermine	17-mal, ab Dienstag, 05. Mai 2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Schlussdatum	29.09.2026
Ausfalldaten	14.07.2026 – 11.08.2026
Ort	Universalraum, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg
Besonderheiten	exklusive Lehrmittelkosten
Anmeldeschluss	21.04.2026



## Sprachen

1001

**Deutsch für Fremdsprachige B2 mit Prüfungsvorbereitung** Fr. 391.00

«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 B1 oder B2 abzulegen. Lehrmittel: Telc / Goethe B2. Die Kursleiterin ist Prüfungsexperten Goethe / Telc.

**Zielgruppe** Personen mit bereits guten Deutschkenntnissen sowie vertieften Kenntnissen der deutschen Satzstellung und Verbkonjugation.

**Voraussetzungen** Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

**Kursleitung** Prüfungsexperten Goethe/Telc, Marianne Vontobel

**Kurstermine** 17-mal, ab Dienstag, 05. Mai 2026, 18:25 - 19:55 Uhr

**Schlussdatum** 29.09.2026

**Ausfalldaten** 14.07.2026 – 11.08.2026

**Ort** Universalraum, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg

**Besonderheiten** exklusive Lehrmittelkosten

**Anmeldeschluss** 21.04.2026

1002

**Deutsch für Fremdsprachige Niveau A2/B1  
Inklusive Prüfungsvorbereitung A2**

Fr. 345.00

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 Ihrem 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** Prüfungsexperten Goethe/Telc, Marianne Vontobel

**Kurstermine** 16-mal, ab Montag, 04. Mai 2026, 18:25 - 19:55 Uhr

**Schlussdatum** 28.09.2026

**Ausfalldaten** 25.05.2026, 13.07.2026 – 10.08.2026

**Ort** Ludothek, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg

**Besonderheiten** exklusive Lehrmittelkosten

**Anmeldeschluss** 20.04.2026

### 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](mailto:info@akrotea.ch)



### Sprachcafé

Wollen Sie Ihre Deutschkenntnisse verbessern? Sind sie neu in Regensdorf 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
Kosten:	Kostenlos, ohne Anmeldung
Kursstart:	Jederzeit
Voraussetzungen:	Grundkenntnisse der deutschen Sprache
Kontakt:	Frau Larissa Bänninger: 044 842 37 42 / <a href="mailto:integration@regensdorf.ch">integration@regensdorf.ch</a>

# Sprachen



1003

Englisch A1 Semester 1

Fr. 368.00

„Englisch lernen, aber langsam, locker und lebendig!“ lautet das Motto. In diesem Kurs wird mit der Erarbeitung von Grundkenntnissen begonnen. Mittels abwechslungsreicher Themen lernen Sie, einfache Sätze und Wendungen im Alltag einzusetzen und sich mündlich sowie schriftlich angemessen auszudrücken. Sie sind herzlich eingeladen eine gratis Schnupperlektion zu besuchen. Lehrmittel wird von der Kursleiterin in der ersten Lektion bekannt gegeben.

Zielgruppe Menschen mit keinen oder sehr wenigen Grundkenntnissen der englischen Sprache.

Voraussetzungen Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

Kursleitung Neera Mallick

Kurstermine 16-mal, ab Montag, 04. Mai 2026, 08:45 - 10:15 Uhr

Schlussdatum 28.09.2026

Ausfalldaten 25.05.2026, 13.07.2026 – 10.08.2026

Ort Schulhaus Ruggenacher 3, Adlikerstrasse 106, 8105 Regensdorf

Besonderheiten exkl. Lehrmittel und CHF 5.00 für Fotokopien

Anmeldeschluss 20.04.2026

**1004****Englisch A1 Semester 4****Fr. 391.00**

Ziel des Kurses ist es, die Grundkenntnisse zu vertiefen und auch das Vokabular entsprechend zu erweitern. Mittels abwechslungsreicher Aktivitäten lernen Sie, einfache Sätze und Redewendungen im Alltag einzusetzen und sich angemessen mündlich sowie schriftlich auszudrücken. Sie sind herzlich eingeladen, eine kostenlose Schnupperlektion zu besuchen. Lehrmittel ist „Headway Beginner 5th Edition Student's Book and Workbook“. Es wird nach Anmeldung für Sie bestellt.

Zielgruppe	Personen mit elementaren Grundkenntnissen der englischen Sprache.
Voraussetzungen	Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.
Kursleitung	Neera Mallick
Kurstermine	17-mal, ab Mittwoch, 06. Mai 2026, 08:45 - 10:15 Uhr
Schlussdatum	30.09.2026
Ausfalldaten	15.07.2026 – 12.08.2026
Ort	Schulhaus Ruggenacher 3, Adlikerstrasse 106, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exkl. Lehrmittel und CHF 5.00 für Fotokopien
Anmeldeschluss	22.04.2026

**1005****Englisch Sprachcafé / Niveau B2 - C1****Fr. 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	10-mal, ab Montag, 04. Mai 2026, 14:00 - 15:30 Uhr
Schlussdatum	07.09.2026
Ausfalldaten	13.07.2026 – 10.08.2026
Ort	Ludothek, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Die Kursgebühr wird pro Teilnahme direkt der Kursleiterin bezahlt. Kaffee und Tee sind auch vor Ort zu bezahlen.
Anmeldeschluss	03.05.2026

## Sprachen

**1006 English Niveau B2** Fr. 345.00

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 15-mal, ab Montag, 04. Mai 2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Schlussdatum 28.09.2026

Ausfalldaten 25.05.2026 - 10.06.2026, 13.07.2026 - 10.08.2026

Ort Universalraum, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40,  
8105 Regensdorf

Besonderheiten exkl. Materialkosten CHF 10.00

Anmeldeschluss 20.04.2026

1007 English Conversation C1 Fr. 345.00

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 15-mal, ab Dienstag, 05. Mai 2026, 10:15 - 11:45 Uhr

Schlussdatum 29.09.2026

Ausfalldaten 26.05.2026, 2.06.2026, 14.07.2026 – 11.08.2026

Ort: **Ludothek, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg**

Besonderheiten exkl. Materialkosten von CHF 10.00.

Anmeldeschluss 21.04.2026

**1008****Französisch Auffrischungskurs Niveau A1.1****Fr. 345.00**

Sie haben in der Schule Französisch gelernt, aber selten gebraucht und vieles wieder vergessen? Sie möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Sie üben Konversation, die Konjugation der Verben, die richtige Anwendung der Zeiten und erweitern Ihren Wortschatz. Ein praxisgerechter Unterricht für Privat und Geschäft.

**Zielgruppe** Für AnfängerInnen mit wenigen Französischkenntnissen

**Voraussetzungen** Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

**Kursleitung** Claudia Cortesi

**Kurstermine** 15-mal, ab Montag, 04. Mai 2026, 19:40 - 21:10 Uhr

**Schlussdatum** 28.09.2026

**Ausfalldaten** 25.05.2026, 6.07.2026, 13.07.2026 – 10.08.2026

**Ort** Schulhaus Ruggenacher 3, Adlikerstrasse 106, 8105 Regensdorf

**Anmeldeschluss** 20.04.2026



## Sprachen

1009

**Italienisch Niveau A1.1**  
**Für AnfängerInnen**

**Fr. 345.00**

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 grammatischen Grundkenntnisse erarbeiten.

Lehrmittel Wird am ersten Kurstag mit der Kursleitung besprochen.

Zielgruppe Für AnfängerInnen mit wenigen Italienischkenntnissen.

Voraussetzungen Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.

Kursleitung Claudia Cortesi

Kurstermine 15-mal, ab Montag, 04. Mai 2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Schlussdatum 28.09.2026

Ausfalldaten 25.05.2026, 6.07.2026, 13.07.2026 – 10.08.2026

Ort Schulhaus Ruggenacher 3, Adlikerstrasse 106, 8105 Regensdorf

Anmeldeschluss 20.04.2026



<b>1010</b>	<b>Italienisch Niveau A1.2</b> <b>Für AnfängerInnen mit guten Grundkenntnissen</b>	<b>Fr. 345.00</b>
-------------	---	-------------------

Dieser Italienischkurs richtet sich an Personen, die bereits über gewisse Grundkenntnisse wie Fragepronomen, Artikel, Adjektive und das Präsens der Verben verfügen. Die TeilnehmerInnen lernen, 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 grammatischen Grundkenntnisse erweitern. Lehrmittel: Nuovo Espresso A1, Hueber-Verlag ISBN 978-3-19-105438-0

Zielgruppe	Für AnfängerInnen mit guten Grundkenntnissen
Voraussetzungen	Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.
Kursleitung	Claudia Cortesi
Kurstermine	15-mal, ab Donnerstag, 07. Mai 2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Schlussdatum	01.10.2026
Ausfalldaten	14.05.2026, 9.07.2026, 16.07.2026 – 13.08.2026
Ort	Universalraum, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf, Ludothek, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss	23.04.2026

<b>1011</b>	<b>Italienisch Niveau A2.2</b>	<b>Fr. 345.00</b>
-------------	--------------------------------	-------------------

Dieser Italienischkurs richtet sich an Personen, die bereits über gute Grundkenntnisse wie Artikel, Adjektive, Präsens und Vergangenheitsformen der Verben verfügen. Die TeilnehmerInnen lernen, 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 grammatischen Grundkenntnisse erweitern.

Zielgruppe	Für Menschen mit guten Grundkenntnissen
Voraussetzungen	Bereitschaft zum Lösen von Hausaufgaben für optimalen Lernerfolg.
Kursleitung	Claudia Cortesi
Kurstermine	15-mal, ab Donnerstag, 07. Mai 2026, 19:40 - 21:10 Uhr
Schlussdatum	01.10.2026
Ausfalldaten	14.05.2026, 9.07.2026, 16.07.2026 – 13.08.2026
Ort	Universalraum, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf, Ludothek, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Exklusiv Materialkosten von CHF 5.00. Bitte Schreibzeug und Notizpapier mitbringen.
Anmeldeschluss	23.04.2026



2000

Qi Gong - die 8 Brokate

Fr. 135.00

Unter Qi Gong versteht man ein System von Übungen. Qi bedeutet Lebensenergie oder Lebenskraft. Gong kann mit Arbeit oder Disziplin übersetzt werden. Die heutige Qi Gong Praxis beruht auf mehreren tausend Jahren Erfahrungen und Erkenntnissen und hat ihren Ursprung in China. Qi Gong stärkt und entspannt zugleich. Die Kombination aus Bewegungs-, Atem und Konzentrationsübungen sensibilisiert unsere Körperwahrnehmung und führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Qi Gong dient auch der Prävention und unterstützt unsere Gesundheit.

In den 5 Kurseinheiten erlernen Sie die 8 Brokate. Diese Form ist eine von vielen des Qi Gong. Wir führen diese 8 Brokate sanft, langsam und gleichmäßig aus. Der Ablauf wird von einer erfahrenen Kursleiterin auf einfache Art und Weise vermittelt, unterstützt durch verschiedene Atem- und Wahrnehmungsübungen. Qi Gong kann unabhängig von Alter, Fitness und Vorkenntnissen erlernt und geübt werden. Die Übungen können falls nötig im Sitzen ausgeführt werden.

Zielgruppe	Menschen, die keine oder wenig Erfahrungen mit Qi Gong - die 8 Brokate haben. Oder Personen, die vor langer Zeit die 8 Brokate gelernt haben und eine Auffrischung möchten.
Voraussetzungen	Eine Portion Neugierde und Offenheit, sich auf die Erfahrungen einzulassen und die Freude, etwas Gutes für sich zu tun.
Kursleitung	Judith Gehringer
Kurstermine	5-mal, ab Dienstag, 25. August 2026, 09:45 - 11:15 Uhr
Schlussdatum	22.09.2026
Ort	Feuerwehrlokal Watt, Dorfstrasse, 8105 Watt
Anmeldeschluss	20.08.2026



## Wohlbefinden / Gesundheit

2001

Qi Gong-Sommerwoche am Katzensee

Fr. 185.00

Qi Gong stärkt und entspannt zugleich. Die Kombination aus Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen sensibilisiert die Körperwahrnehmung und führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Qi Gong dient der Prävention und unterstützt die Gesundheit. Während diesen Sommertagen lernen Sie Übungen kennen, die gezielt zur allgemeinen Entspannung und Stärkung des Körpers eingesetzt werden können. Viele Übungen können einfach im Alltag integriert werden. Bei schönem Wetter findet der Kurs auf der Wiese des Wöschhüsli am Katzensee statt und sonst im Saal des GZ Roos.

Kursleitung      Sylvie Gosteli

Kurstermine      4-mal, ab Montag, 13. Juli 2026, 08:30 - 11:00 Uhr

Schlussdatum      16.07.2026

Ort      Wöschhüsli, Seminarzentrum Villa & Wöschhüsli Gut Katzensee,  
Gut Katzensee 35, 8105 Regensdorf

Anmeldeschluss      29.06.2026



**2002****Yoga****Fr. 306.00**

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 alleine 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	17-mal, ab Dienstag, 05. Mai 2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Schlussdatum	29.09.2026
Ausfalldaten	14.07.2026 – 11.08.2026
Ort	Saal, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss	21.04.2026

Freizeit  
Bildung

Freizeit  
Bildung

Freizeit  
Bildung

Freizeit  
Bildung

Freizeit  
Bildung

**3000****Künstliche Intelligenz: Tools, Ethik und Diskurs****Fr. 40.00**

Dieser Kurs gliedert sich in zwei Teile: Im ersten Teil werden die wichtigsten Tools erkundet, die Sprache, Bilder, Stimmen und Videos aus Text generieren. Das Verständnis für die Funktionalität der Tools, wozu sie dienen und welche Auswirkungen sie haben, wird gefördert. Anhand von visuellen Beispielen, Audios und geführten Demonstrationen entdeckt man die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). Am zweiten Kurstag werden Gespräche über Ethik und die Zukunft der KI geführt. Dieser Teil lädt zum Nachdenken, Diskutieren und Verstehen der Herausforderungen ein, die Künstliche Intelligenz für unsere Gesellschaft mit sich bringt. Durch eine Kombination aus kurzen Vorträgen, Analysen realer Fälle und offenem Dialog werden die ethischen, sozialen und beruflichen Entwicklungen untersucht, die sich ergeben, wenn Maschinen lernen, entscheiden und erschaffen.

Zielgruppe	Alle Personen, die daran interessiert sind, mehr über diese Technologie zu erfahren, sind willkommen.
Voraussetzungen	Freude und Motivation, etwas Neues kennen zu lernen
Kursleitung	Erika Esquivel
Kurstermine	2-mal, ab Samstag, 16. Mai 2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Schlussdatum	23.05.2026
Ort	Universalraum, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss	02.05.2026



## Freizeit / Bildung

3001

Matcha & Mochi Workshop

Fr. 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  
Kurstermine 1-mal, ab Mittwoch, 27. Mai 2026, 18:30 - 20:30 Uhr  
Schlussdatum 27.05.2026  
Ort Ludothek, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
Besonderheiten Im Kurspreis sind die Materialkosten CHF 60.00 (für Matcha, Zutaten und Utensilien) inbegriffen.  
Anmeldeschluss 13.05.2026





**3002 Philosophische Abende** **Fr. 140.00**  
**Fünf philosophische Abende mit Ulrich Büttner**

Im Rahmen dieser Vortragsreihe setzen wir unsere Reise durch die Welt der Philosophie fort, stellen uns zeitlose Fragen und erfahren, wie Philosophen diese beantworten. Seien Sie gespannt und tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Philosophie.

05.05.2026: Hoffnung – Philosophie Betrachtungen  
12.05.2026: Science Fiction und Philosophie – eine meist unbeachtete Liaison  
19.05.2026: Kant I – Superstar der Philosophie  
09.06.2026: Kant II – Superstar der Philosophie  
16.06.2026: Trumpismus – historisch-philosophische Ursprünge

Zielgruppe	Alle, die an Philosophie interessiert sind
Voraussetzungen	Keine, man muss nur neugierig sein
Kursleitung	Ulrich Lothar Büttner
Kurstermine	5-mal, ab Dienstag, 05. Mai 2026, 18:30 - 20:30 Uhr
Schlussdatum	16.06.2026
Ausfalldaten	26.05.2026, 2.06.2026
Ort	Bibliothek, Gemeindebibliothek, Watterstrasse 117, 8105 Regensburg
Besonderheiten	Bitte beachten: Der Kurs dauert bis 20.00 Uhr mit einer halbstündigen Reserve für mögliche Fragen.

## Freizeit / Bildung

<b>3003</b>	<b>Schmetterlinge aufziehen für Einsteigende</b>	<b>Fr. 50.00</b>
-------------	--	------------------

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

Kurstermine 1-mal, ab Donnerstag, 28. Mai 2026, 18:00 - 20:30 Uhr

Schlussdatum 28.05.2026

Ort Universalraum, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten exklusiv Materialkosten CHF 5.00

Anmeldeschluss 14.05.2026

<b>3004</b>	<b>Schmetterlinge aufziehen für Fortgeschrittene</b>	<b>Fr. 50.00</b>
-------------	--	------------------

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.

Voraussetzungen Idealerweise Einsteigerkurs, Interesse an Fauna und Flora

Kursleitung Biologe Reto Künzler

Kurstermine 1-mal, ab Donnerstag, 11. Juni 2026, 18:00 - 20:30 Uhr

Schlussdatum 11.06.2026

Ort Universalraum, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten exklusiv Materialkosten CHF 5.00 (Dokumentation und Infomaterial)

Anmeldeschluss 28.05.2026



<b>3005</b>	<b>Sushi Roll-Kurs spezial</b>	<b>Fr. 120.00</b>
-------------	--------------------------------	-------------------

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
Kurstermine	1-mal, ab Mittwoch, 09. September 2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Schlussdatum	09.09.2026
Ort	Ludothek, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Alle Zutaten sind im Kurspreis inbegriffen. Kurspreis für Kinder Fr. 70.00.
Anmeldeschluss	26.08.2026

## Freizeit / Bildung

3006

(Wieder) Lesen ohne Lesebrille

Fr. 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 dreht sich alles um Ihre Augen: Sie erfahren, 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 den Erhalt ihrer 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, 08. September 2026, 13:30 - 16:00 Uhr
Schlussdatum	22.09.2026
Ausfalldaten	15.09.2026
Ort	Ludothek, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exklusiv Materialkosten CHF 15.00
Anmeldeschluss	25.08.2026





## Gymnastik / Sport

**4000**

**Body Tone und Pilates**

**Fr. 196.00**

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 14-mal, ab Montag, 04. Mai 2026, 19:50 - 20:50 Uhr

Schlussdatum 21.09.2026

Ausfalldaten 25.05.2026, 1.06.2026, 13.07.2026 – 10.08.2026

Ort Saal, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten exkl. Materialkosten von CHF 5.00  
Bequeme Turnkleidung, rutschfeste Socken/Turnschuhe, Frottiertuch,  
Getränk und Yogamatte

Anmeldeschluss 20.04.2026



<b>4001</b>	<b>Body Toning</b>	<b>Fr. 196.00</b>
-------------	--------------------	-------------------

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.

Kurstermine	14-mal, ab Mittwoch, 06. Mai 2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Schlussdatum	23.09.2026
Ausfalldaten	27.05.2026, 3.06.2026, 15.07.2026 – 12.08.2026
Ort	Saal, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exkl. Materialkosten von CHF 5.00 Bequeme Turnkleidung, rutschfeste Socken/Turnschuhe, Frottiertuch, Getränk und Yogamatte
Anmeldeschluss	22.04.2026

<b>4002</b>	<b>Fitnessgymnastik 09.15-10.15 Uhr</b>	<b>Fr. 238.00</b>
-------------	---	-------------------

Körperschulung, Lockerungsübungen, Stretching, Boden- und Konditionsübungen.

Kursleitung	Claudia Francisca de Azevêdo
Kurstermine	17-mal, ab Dienstag, 05. Mai 2026, 09:15 - 10:15 Uhr
Schlussdatum	29.09.2026
Ausfalldaten	14.07.2026 – 11.08.2026
Ort	Saal, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Leichte Turnschuhe, Turnbekleidung und Unterlage für Bodenübungen. Bitte die eigene Yogamatte mitbringen.
Anmeldeschluss	21.04.2026

## Gymnastik / Sport

**4003 Fitnessgymnastik 10.20-11.20 Uhr** **Fr. 238.00**

Körperschulung, Lockerungsübungen, Stretching, Boden- und Konditionsübungen.

Kursleitung	Claudia Francisca de Azevêdo
Kurstermine	17-mal, ab Dienstag, 05. Mai 2026, 10:20 - 11:20 Uhr
Schlussdatum	29.09.2026
Ausfalldaten	14.07.2026 – 11.08.2026
Ort	Saal, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Leichte Turnschuhe, Turnbekleidung und Unterlage für Bodenübungen. Bitte die eigene Yogamatte mitbringen.
Anmeldeschluss	21.04.2026

**4004 Fitnessgymnastik 60plus 08.45-09.45 Uhr** **Fr. 224.00**

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

Kursleitung	Anette Müller-Mühlhäuser
Kurstermine	16-mal, ab Mittwoch, 06. Mai 2026, 08:45 - 09:45 Uhr
Schlussdatum	23.09.2026
Ausfalldaten	15.07.2026 – 12.08.2026
Ort	Flame, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Bitte Turnbekleidung und eigene Yogamatte mitbringen.
Anmeldeschluss	22.04.2026



<b>4005</b>	<b>Fitnessgymnastik 60plus 09.45-10.45 Uhr</b>	<b>Fr. 224.00</b>
-------------	--	-------------------

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

Kursleitung	Anette Müller-Mühlhäuser
Kurstermine	16-mal, ab Mittwoch, 06. Mai 2026, 09:45 - 10:45 Uhr
Schlussdatum	23.09.2026
Ausfalldaten	15.07.2026 – 12.08.2026
Ort	Flame, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Bitte Turnbekleidung und eigene Yogamatte mitbringen.
Anmeldeschluss	22.04.2026

## Gymnastik / Sport

4006

Flexwell-Training

Fr. 196.00

Flexwell ist ein abwechslungsreiches Gesundheitstraining im Stehen, oder liegend auf der Matte. Zu angenehmen Musikklängen findet ein rhythmisches Zusammenspiel der 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 14-mal, ab Mittwoch, 13. Mai 2026, 19:30 - 20:30 Uhr

Schlussdatum 23.09.2026

Ausfalldaten 10.06.2026, 15.07.2026 – 12.08.2026

Ort Saal, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg,  
Flame, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg

Anmeldeschluss 29.04.2026



**4007****Hula Hoop Goldies 65+****Fr. 112.00**

Bewegungen mit Musik, Rhythmus und Lebensfreude! In diesem Kurs wird der Hula-Hoop-Reifen als vielseitiges Trainingsgerät entdeckt. Ideal für Balance, Koordination und Beweglichkeit. Im Mittelpunkt stehen Spass, Lockerheit und das gemeinsame Erlebnis in der Gruppe.

Zielgruppe Erwachsene 65+

Voraussetzungen Keine Vorkenntnisse nötig. Bewegungsfreude und Neugier genügen.

Kursleitung Barbara Siebourg-Pilger

Kurstermine 8-mal, ab Donnerstag, 07. Mai 2026, 10:30 - 11:30 Uhr

Schlussdatum 02.07.2026

Ausfalldaten 14.05.2026

Ort Saal, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten Exkl. CHF 10.00 (Kosten für Griffbänder, Pflegemittel, Tapes, Ersatzreifen)

Anmeldeschluss 23.04.2026

**4008 Let's move****Fr. 210.00**

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 15-mal, ab Donnerstag, 07. Mai 2026, 08:45 - 09:45 Uhr

Schlussdatum 01.10.2026

Ausfalldaten 14.05.2026, 18.06.2026, 16.07.2026 – 13.08.2026

Ort Feuerwehrlokal Watt, Dorfstrasse, 8105 Watt

Anmeldeschluss 23.04.2026

## Gymnastik / Sport

4009

## Pilates

Fr. 182.00

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 13-mal, ab Donnerstag, 07. Mai 2026, 09:00 - 10:00 Uhr

Schlussdatum 24.09.2026

Ausfalldaten 14.05.2026, 28.05.2026, 4.06.2026, 16.07.2026 – 13.08.2026

Ort Saal, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg

**Besonderheiten** exkl. Materialkosten von CHF 5.00  
Bequeme Turnkleidung, rutschfeste Socken, Yogamatte und Frottiertuch, Getränk. Bitte die eigene Yogamatte mitbringen.

Anmeldeschluss 23.04.2026





**4010**

## Rückengymnastik

**Fr. 196.00**

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 Hilfsgeräten als Ausgleich zu Beruf und Alltag.

Kursleitung	Beatrice Merz
Kurstermine	14-mal, ab Montag, 04. Mai 2026, 18:45 - 19:45 Uhr
Schlussdatum	21.09.2026
Ausfalldaten	25.05.2026, 1.06.2026, 13.07.2026 – 10.08.2026
Ort	Saal, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	exkl. Materialkosten von CHF 5.00 Bequeme Turnkleidung, rutschfeste Socken/Turnschuhe, Frottiertuch, Getränk und Yogamatte
Anmeldeschluss	20.04.2026

## Gymnastik / Sport

4011

## Zumba®fitness am Donnerstag

Fr. 210.00

Im Zumba 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. Zumba macht Spass, bedeutet Kondition aufbauen, Gewicht reduzieren und Körperstraffung. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merenque, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen.

Zielgruppe Für Frauen und Männer jeden Alters.

Kursleitung Giselle Bader

Kurstermine 15-mal, ab Donnerstag, 21. Mai 2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Schlussdatum 01.10.2026

Ausfalldaten 7.05.2026, 14.05.2026, 16.07.2026 – 13.08.2026

Ort Flame, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg

## Besonderheiten Getränk/Frottiertuch

Anmeldeschluss 07.05.2026

4012

Zumba®fitness am Montag

Fr. 210.00

Im Zumba 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. Zumba macht Spass, bedeutet Kondition aufbauen, Gewicht reduzieren und Körperstraffung. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merenue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop lassen die Hüften schwingen.

Zielgruppe Für Frauen und Männer jeden Alters.

Kursleitung Giselle Bader

Kurstermine 15-mal, ab Montag, 04. Mai 2026, 19:00 - 20:00 Uhr

Schlussdatum 28.09.2026

Ausfalldaten 25.05.2026, 13.07.2026 – 10.08.2026, 17.08.2026

Ort Elame, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg

## Besonderheiten Getränk/Frottiertuch

Anmeldeschluss 20.04.2026

Werken  
Gestalten  
Werken  
Gestalten  
Werken  
Gestalten

## Werken / Gestalten

5000

Acrylmalenkurs mit Stillleben

Fr. 95.00

In diesem Kurs wirst du die Freude an der Acrylmalerei entdecken. Du lernst, anhand ansprechender Stillleben eine eigene Bildkomposition zu erstellen. Durch deinen kreativen Prozess eignest du dir das Wesentliche über die Technik der Farbmischung an. Begebe dich in eine Welt der Acrylfarben, der Formen, Harmonien und des Licht- und Schattenspiels

Zielgruppe Anfänger und fortgeschrittene Erwachsene.

Voraussetzungen Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleitung Jacqueline Dambach-Buchmann

Kurstermine 3-mal, ab Montag, 01. Juni 2026, 18:30 - 20:30 Uhr

Schlussdatum 15.06.2026

Ort Werkatelier, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40,  
8105 Regensdorf

Besonderheiten exkl. Materialkosten von CHF 15.00.

Anmeldeschluss 18.05.2026





5001

**Ajour - Muster stricken leicht gemacht**

**Fr. 70.00**

Wer kennt sie nicht, die feinen gelochten Muster, die aufwändig und kompliziert wirken. Du kannst einen Maschenanschlag, rechte und linke Maschen stricken, dann fühl dich ange- sprochen. Mit ein paar Tricks und leicht nachzustrickenden Mustern, stehen einem kunstvollen Schal, einem Dreiecktuch, einer Stola für den eleganten Auftritt, oder einer Babydecke, die sich sehen lassen kann, nichts mehr im Wege.

Voraussetzungen Maschenanschlag, linke und rechte Maschen stricken

Kursleitung Yvonne Maag

Kurstermine 2-mal, ab Donnerstag, 21. Mai 2026, 19:00 - 21:30 Uhr

Schlussdatum 28.05.2026

Ort Werkatelier, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg

Besonderheiten Wolle, können auch Resten sein, passende Stricknadeln, eventuell Maschen Markierer, Schere, Schreibzeug, Massstab, Massband, Leuchtstifte und ev. Lesebrille

Anmeldeschluss 07.05.2026

## Werken / Gestalten

5002

Aquarellkarten mit kreativen Schriftzügen

Fr. 50.00

Wir malen unter fachkundiger Leitung mit diversen Aquarelltechniken und Finelinern verschiedene Motive und ergänzen diese mit kreativen Schriftzügen. Der Kurs eignet sich für alle, die gerne malen und persönliche Karten anfertigen möchten. Kursinhalt: Grundlage Aquarellmalerei, Materialkunde, Techniken, Illustration, Vorlagen zum Ueben. Sie erhalten zudem: 1 Aquarellblock A5, Wassertankpinsel, Bleistift und Gummi speziell für Aquarellskizzen, einen weissen und schwarzen Fineliner, Vorlagen mit Bildern, Text Lettering und Illustrationen. So können Sie auch zu Hause viele weitere Karten erstellen. Für den Kurs braucht es keine Vorkenntnisse

Kursleitung Domenica Bass

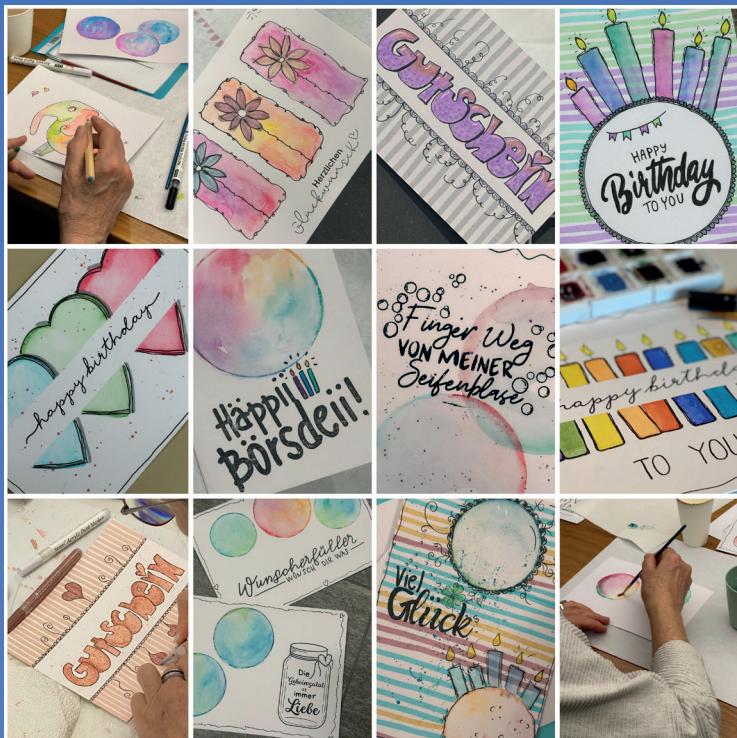
Kurstermine 1-mal, ab Mittwoch, 20. Mai 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Schlussdatum 20.05.2026

Ort Universalraum, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten exklusive Materialkosten CHF 45.00

Anmeldeschluss 06.05.2026



5003

**Brush-Lettering (August)**

Fr. 50.00

Brush Lettering hat die Welt im Sturm erobert. Aber was genau ist es, dieses Brushlettering? Schön geschwungene Linien und grosser Strichstärkenkontrast. Hast du die Grundstriche im Griff, klappt das ganze Alphabet im Nu. In diesem Workshop sehen wir uns die Grundlagen der Schrift an, wir sortieren die Reihenfolge der Buchstaben um, sodass wir so schnell wie möglich an unser Ziel kommen, ein ganzes Alphabet in nur wenigen Strichen zu schreiben. Ausserdem nehmen wir uns dem Pinselstift an und erarbeiten den Umgang mit der kniffligen Pinselspitze.

Kursleitung Myriam Frisano

Kurstermine 1-mal, ab Donnerstag, 27. August 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Schlussdatum 27.08.2026

Ort Werkatelier, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40,  
8105 Regensdorf

Besonderheiten exklusive Kosten für Material und Unterlagen von CHF 40.00

Anmeldeschluss 13.08.2026



## Werken / Gestalten

5004

Dekorativer Häkelkorb

Fr. 50.00

In diesem farbenfrohen Kreativkurs häkeln wir gemeinsam einen dekorativen Korb, der mit einem Glas kombiniert wird. Gefüllt mit feinen Leckereien, frischen Blumen, Kräutern oder einer sommerlichen Deko wird daraus ein wunderschönes Geschenk oder ein liebevolles Stück zum Selberbehalten! Wir arbeiten mit dicker Baumwolle und lernen einfache Häkeltechniken – ideal auch für Einsteigerinnen und Einsteiger. So entsteht dein ganz persönlicher Häkelkorb, perfekt als Tischdekoration, Aufbewahrungskorb oder handgemachtes Mitbringsel. Mit der Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Mitnehmen kannst du zu Hause gleich weitere Körbchen in deinen Lieblingsfarben anfertigen – für Frühling, Sommer und jede Jahreszeit.

Zielgruppe Personen ab 12 Jahren

Voraussetzungen keine

Kursleitung Domenica Bass

Kurstermine 1-mal, ab Donnerstag, 07. Mai 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Schlussdatum 07.05.2026

Ort Werkatelier, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40,  
8105 Regensdorf

Besonderheiten Exklusiv Materialkosten von CHF 45.00

Anmeldeschluss 23.04.2026



5005

Epoxidharz Kunstobjekte

Fr. 50.00

In diesem Workshop lernen Sie, Bilder und kleine Objekte mit Epoxidharz einzukapseln und einzigartige, personalisierte Stücke zu gestalten. Sie können ein besonderes Foto mitbringen, das Sie verewigen möchten, oder Sie erhalten ein Bild direkt im Kurs, um zu üben. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entdecken Sie die Kunst, mit Epoxidharz zu arbeiten.

Zielgruppe	Alle, die sich für diese Kunst interessieren. Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren in Begleitung.
Voraussetzungen	Keine Vorkenntnisse erforderlich
Kursleitung	Erika Esquivel
Kurstermine	1-mal, ab Samstag, 13. Juni 2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Schlussdatum	13.06.2026
Ort	Werkstatt, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Exkl. Materialkosten von CHF 25.00
Anmeldeschluss	30.05.2026



## Werken / Gestalten

5006

Heilstein Armband selbst machen

Fr. 45.00

Heilsteine schlagen die Brücke zwischen dir und deiner Seele. Eine tolle Auszeit für dich, um dir etwas Gutes zu tun und bei dir anzukommen. Du lässt deiner Fantasie freien Lauf und kreierst für dich selbst oder deine Liebsten Schmuckstücke aus echten Heilsteinen. In diesem Workshop machen wir zusammen Armbänder auf Elastik. Zu jedem Thema gibt es einen passenden Stein. Stärke dein Immunsystem, reduziere Stress, löse Verspannungen, stärke die Verbindung zu dir selbst oder verbessere dein Selbstbewusstsein, sind zum Beispiel Themen. Möchtest du mit der Wirkung der Heilsteine, Edelsteine arbeiten, erhältst du fachkundige Beratung von Carla Jäggi, ausgebildete Heilstein Therapeutin, welche Steine wofür passend sein können. Oder du kannst dich einfach von den Farben der Steine inspirieren lassen. Wie viele Schmuckstücke du machen möchtest, ist frei. Die Zeit reicht für ca. 1 - 4 Armbänder. Weitere Infos und Bilder: <https://www.mein-wunschkind.ch>

Voraussetzungen Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung Carla Jäggi

Kurstermine 1-mal, ab Freitag, 19. Juni 2026, 13:30 - 16:30 Uhr

Schlussdatum 19.06.2026

Ort Werkatelier, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40,  
8105 Regensdorf

Besonderheiten Exklusiv Materialkosten ab ca. CHF 30.00, je nach Steinen, Silber und Anzahl Schmuckstücken, die man wählt. Bitte vor Ort der Kursleiterin Bar oder mit Twint bezahlen. Lesebrille mitbringen, wenn benötigt.

Anmeldeschluss 05.06.2026



**5007****Heilstein Halskette selbst machen****Fr. 45.00**

Heilsteine schlagen die Brücke zwischen dir und deiner Seele. Eine tolle Auszeit für dich, um dir etwas Gutes zu tun und bei dir anzukommen. Du lässt deiner Fantasie freien Lauf und kreierst für dich selbst oder deine Liebsten Schmuckstücke aus echten Heilsteinen. In diesem Workshop machen wir zusammen Halsketten auf Draht. Zu jedem Thema gibt es einen passenden Stein. Stärke dein Immunsystem, reduziere Stress, löse Verspannungen, stärke die Verbindung zu dir selbst oder verbessere dein Selbstbewusstsein, sind zum Beispiel Themen. Möchtest du mit der Wirkung der Heilsteine, Edelsteine arbeiten, erhältst du fachkundige Beratung von Carla Jäggi, ausgebildete Heilstein Therapeutin, welche Steine wofür passend sein können. Oder du kannst dich einfach von den Farben der Steine inspirieren lassen. Wie viele Schmuckstücke du machen möchtest, ist frei. Die Zeit reicht für ca. 1 - 2 Halsketten.

Weitere Infos und Fotos: <https://www.mein-wunschkind.ch>

Voraussetzungen Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung Carla Jäggi

Kurstermine 1-mal, ab Freitag, 19. Juni 2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Schlussdatum 19.06.2026

Ort Werkatelier, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten Exklusive Materialkosten ab ca. CHF 65.00;  
Bitte vor Ort direkt der Kursleiterin Bar oder mit Twint bezahlen.  
Lesebrille mitbringen, wenn benötigt

Anmeldeschluss 05.06.2026

## Werken / Gestalten

5008	<b>Kalligrafie (Oktober)</b> <b>Einführung in die Welt der Spitzfeder Schönschrift</b>	Fr. 50.00
------	---	-----------

Kalligrafie ist die Kunst des Schönschreibens. Der Strichstärkenkontrast und die scheinbar mit Leichtigkeit geschriebenen Buchstaben ziehen viele Menschen seit langem magisch an. In diesem Kurs lernst du alles rund um das Thema Spitzfederkalligrafie. Wie verwendest du die Federn richtig, wie kombinierst du sie mit Tinte und Papier und wie setzt du dich dafür richtig hin? Wir setzen uns mit dem kalligrafischen Vokabular sowie den historischen Einflüssen der Englischen Schreibschrift Copperplate auf die heutige moderne Kalligrafie auseinander und erwerben die Grundlagen dieser Kunstform. So hast du nach dem Kurs das richtige Werkzeug und eine geballte Ladung Wissen und Inspirationsquellen für weitere Vertiefung.

Voraussetzungen keine

Kursleitung Myriam Frisano

Kurstermine 1-mal, ab Donnerstag, 01. Oktober 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Schlussdatum 01.10.2026

Ort Werkatelier, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40,  
8105 Regensdorf

Besonderheiten exkl. Kosten für Material und Unterlagen von CHF 50.00

Anmeldeschluss 17.09.2026



5009

Saami Armbandkurs

Fr. 50.00

Fertigen Sie Ihr ganz 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

Kurstermine 1-mal, ab Mittwoch, 03. Juni 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Schlussdatum 03.06.2026

Ort Universalraum, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40,  
8105 Regensdorf

Besonderheiten exklusiv Materialkosten von CHF 45.00

Anmeldeschluss 20.05.2026



## Werken / Gestalten

5010

Saisonale Dekoelemente

Fr. 50.00

Zu jeder Jahreszeit lassen sich Dekoelemente erstellen, zum Beispiel Buchzeichen, handgeschriebene Karten oder dekorierte Geschenke. Einzigartig und mit einem ganz besonderen Stellenwert. Die Disziplin der Schnörkelemente ohne Buchstaben ist Teil der wunderbaren Welt der Kalligrafie. In diesem Kurs lernst du saisonale Schnörkelemente mit der Spitzfeder zu gestalten, die sich optimal für verschiedene Dekorationen oder Geschenkverzierungen eignen. Nach einer kurzen Einführung tauchen wir in den Aufbau der Dekoelemente ein. Am Ende weisst du, was eine Cartouche, oder Girlande ist und kannst saisonales Flair ohne Text auf Papier zaubern.

**Voraussetzungen** Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon erste Erfahrungen mit Lettering gesammelt haben und dadurch mit der Druckkontrolle vertraut sind. Aber auch wenn du keine Erfahrung mit der Spitzfeder hast, bist du sehr willkommen.

**Kursleitung** Myriam Frisano

**Kurstermine** 1-mal, ab Donnerstag, 18. Juni 2026, 18:30 - 21:30 Uhr

**Schlussdatum** 18.06.2026

**Ort** Werkatelier, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

**Besonderheiten** Exklusiv Materialkosten von CHF 30.00

**Anmeldeschluss** 04.06.2026



**Kinder-Kurse**

**Kinder-Kurse**

**Kinder-Kurse**

**Kinder-Kurse**

**Kinder-Kurse**

**Kinder-Kurse**

**Kinder-Kurse**

**Kinder-Kurse**

## Kinder-Kurse

<b>6000</b>	<b>Hula Hoop für Kinder</b>	<b>Fr. 90.00</b>
-------------	-----------------------------	------------------

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, 05. Mai 2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Schlussdatum	30.06.2026
Ort	Saal, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	Exkl. CHF 10.00 (Kosten für Griffbänder, Pflegemittel, Tapes, Ersatzreifen)
Anmeldeschluss	21.04.2026

<b>6001</b>	<b>Kampfsport für Kids (ab September)</b>	<b>Fr. 70.00</b>
-------------	---	------------------

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 fünf Jahren.

Zielgruppe	5 bis 11-Jährige
Kursleitung	Ivan Justo, Bedran Usta
Kurstermine	7-mal, ab Mittwoch, 19. August 2026, 16:15 - 17:15 Uhr
Schlussdatum	30.09.2026
Ort	Flame, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Anmeldeschluss	05.08.2026

**6002****Kampfsport für Kids (ab Mai)****Fr. 100.00**

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 fünf Jahren.

Zielgruppe 5 bis 11-Jährige

Kursleitung Ivan Justo, Bedran Usta

Kurstermine 10-mal, ab Mittwoch, 06. Mai 2026, 16:15 - 17:15 Uhr

Schlussdatum 08.07.2026

Ort Flame, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Anmeldeschluss 22.04.2026



## Kinder-Kurse

6003

## Selbstverteidigung für Mädchen 4. - 6. Klasse

Fr. 195.00

In diesem Kurs lernst du, wie du dich in schwierigen Situationen sicher und klar verhalten kannst. Wir üben, Gefahren zu erkennen, deutlich „Nein“ zu sagen und unsere Grenzen zu schützen. Du erfährst, was gute und schlechte Geheimnisse und Berührungen sind und wann du Hilfe holen solltest. Natürlich darf auch das laute Schreien nicht fehlen - denn manchmal ist das der beste Schutz! Außerdem lernst du einfache, aber wirkungsvolle Befreiungs- und Schlagtechniken, die leicht zu merken sind. Gemeinsam schauen wir einen kurzen Film an und sprechen darüber, wie man in schwierigen Situationen reagieren kann. Ein wichtiges Thema ist auch Mobbing in der Schule - wir überlegen, was du tun kannst, wenn du oder jemand anders betroffen ist.

## Zielgruppe      Mädchen 4. - 6. Klasse

Voraussetzungen Ziel des Kurses ist, dass du dich stark, sicher und stolz auf dich selbst fühlst

Kursleitung Christina Täschler

Kurstermine 13-mal, ab Freitag, 08. Mai 2026, 16:30 - 18:00 Uhr

Schlussdatum 18.09.2026

Ausfalldaten 15.05.2026, 12.06.2026, 17.07.2026 – 14.08.2026

Ort Turnhalle, Schulhaus Ruggenacher 1, Schulstrasse 73, 8105 Regensdorf

**Besonderheiten** exkl. Materialkosten CHF 15.00. Bitte am ersten Kurstag mitbringen. Anti-Rutsch-Socken, bequeme, nicht einengende Kleidung.

Anmeldeschluss 24.04.2026

6004

Zwergenturnen 09.00-10.00 Uhr ab Mai 2026

Fr. 90.00

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 Syleimani

Kurstermine 9-mal, ab Freitag, 08. Mai 2026, 09:00 - 10:00 Uhr

Schlussdatum 10.07.2026

Ausfalldaten 15.05.2026

Ort Saal, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg

Besonderheiten Bequeme (Turn)-Kleider, gute rutschfeste Socken oder Geräteschuhe, keine schwarzen Schuhe

Anmeldeschluss 24.04.2026

## Kinder-Kurse

**6005 Zwergenturnen 9.00 bis 10.00 Uhr ab August 2026 Fr. 70.00**

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
Kurstermine	7-mal, ab Freitag, 21. August 2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Schlussdatum	02.10.2026
Ort	Saal, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg
Besonderheiten	bequeme (Turn-)Kleider, gute rutschfeste Socken oder Geräteschuhe, keine schwarzen Sohlen
Anmeldeschluss	07.08.2026

**6006 Zwergenturnen 10.15-11.15 Uhr ab August 2026 Fr. 70.00**

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
Kurstermine	7-mal, ab Freitag, 21. August 2026, 10:15 - 11:15 Uhr
Schlussdatum	02.10.2026
Ort	Saal, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensburg
Besonderheiten	bequeme (Turn-)Kleider, gute rutschfeste Socken oder Geräteschuhe, keine schwarzen Sohlen
Anmeldeschluss	07.08.2026

**6007****Zwergenturnen 10.15-11.15 Uhr ab Mai 2026****Fr. 90.00**

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
Kurstermine	9-mal, ab Freitag, 08. Mai 2026, 10:15 - 11:15 Uhr
Schlussdatum	10.07.2026
Ausfalldaten	15.05.2026
Ort	Saal, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf
Besonderheiten	bequeme (Turn-)Kleider, gute rutschfeste Socken oder Geräteschuhe, keine schwarzen Sohlen
Anmeldeschluss	24.04.2026



Weitere  
Angebote

GZ Roos

Weitere  
Angebote

GZ Roos

Weitere

## Weitere Angebote GZ Roos

### Kindergeburtstag

**Lass deine Geburtstagsparty im GZ steigen!**

Zeit: 3 Stunden (Montag - Sonntag)

Mitnehmen: Kuchen und Getränke

#### **Inhalt und Kosten:**

Paket 1: Bastelangebot, pauschal Fr. 250.00, 1 Kursleitung, für max. 10 Kinder inkl. Geburtstagskind.

Paket 2: Bastelangebot, pauschal Fr. 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.



## 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: Fr. 10.00 inkl. Material  
10er - Abo Fr. 90.00, Kulturlegi 50% Rabatt

Anmeldung: nicht nötig, einfach vorbeikommen

Leitung: Bettina Herrmann & Melanie Walder



## Weitere Angebote GZ Roos



### **Familientreff - Gemeinsam spielen, begegnen, austauschen Für Kinder von der Geburt bis 5 Jahre in Begleitung**

Ein offener Treffpunkt für Familien:

Eltern, Grosseltern oder andere Bezugspersonen sind mit ihren Kindern herzlich willkommen.  
Der Familientreff bietet Raum zum Spielen, Entdecken und Beisammensein – in entspannter Atmosphäre und mit Möglichkeiten zum Austausch.

Jeden Mittwoch, 14.00 - 17.00 Uhr  
(Während den Regensdorfer Schulferien geschlossen).

Leitung: Liliana Bulgarelli



## Kids-Nachmittag

**Jeden Mittwoch 14.00 - 17.00 Uhr**

(Während den Regensdorfer Schulferien geschlossen)

### **Chnuuschte, Chnätte, 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: Fr. 10.00 inkl. Material und Zvieri  
10er - Abo Fr. 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](mailto:julia.giger@regensdorf.ch)

## Handy-Café für Seniorinnen und Senioren

gemeinsam digital unterwegs - begleitet von Jugendlichen

Montag, 13. April 2026, 15.30 - 17.30 Uhr

Montag, 11. Mai 2026, 15.30 - 17.30 Uhr

Montag, 18. Mai 2026, 15.30 - 17.30 Uhr

Im Handy-Café können Sie einen Kaffee trinken und

- praktische Tipps bekommen zu alltäglichen Anwendungen (zB. ÖV-Apps, WhatsApp, Fotos)
- Individuell durch Jugendliche begleitet
- Zeit haben für persönliche Fragen

Ein Projekt des GZ Roos und der Sekundarschule Ruggenacher  
Technik gemeinsam entdecken – Generationen im Austausch

Anmeldung erforderlich: Telefon 044 840 54 27 oder E-mail an [gzoos@regensdorf.ch](mailto:gzoos@regensdorf.ch), bitte  
Wunschtermin angeben.



## Weitere Angebote GZ Roos

### Repair Café Regensdorf

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, 21. März 2026, 14.00 – 17.00 Uhr (Annahme Gegenstände bis 16.00 Uhr)

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

Im Repair Café Regensdorf 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 kennenlernen.

Wir suchen weitere freiwillige Reparateure.



## Flohmarkt

**Sonntag, 3. Mai 2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

**Sonntag, 27. September 2026, 10.00 - 15.00 Uhr**

Stöbern, entdecken, handeln – unser beliebter Flohmarkt lädt zum Kauf und Verkauf gut erhaltenener 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: Fr. 10.–

Nicht verkaufté Ware bitte wieder mitnehmen

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



## Weitere Angebote GZ Roos



### 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

## Familien-Treff Zeppelin

Im Familien-Treff spielen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern im Alter von 0-4 Jahren. Beim gemeinsamen Znuni/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

- 16. April 2026
- 28. Mai 2026
- 18. Juni 2026
- 2. Juli 2026
- 3. September 2026
- 29. Oktober 2026
- 19. November 2026
- 3. Dezember 2026

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

Kosten: Kostenlos, ohne Anmeldung

Kontakt: Jamila Karg: 079 158 51 11 / [jamila.karg@zeppelin-familien.ch](mailto:jamila.karg@zeppelin-familien.ch)



Raumvermietung

**GZ Roos**

Raumvermietung

**GZ Roos**

Raumvermietung

**GZ Roos**

Raumvermietung

**GZ Roos**

Raumvermietung

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:**



Weitere Infos:





# 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): Fr. 50.00

BewohnerInnen anderer Gemeinden: Fr. 60.00

Kombiabonnement Bibliothek & Ludothek: Fr. 110.00

Einzelbezug pro Titel: Fr. 4.00

Jahresabonnement E-Medien Fr. 30.00

## Rabatte:

- Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre mit Einschreibegebühr 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 Durchblättern und Ausleihen. Wir haben genügend Platz zum Verweilen, zum Lesen, Lernen oder Arbeiten. Jede und jeder ist herzlich willkommen und findet sicher etwas zum Lesen, Hören oder Anschauen in unserem vielfältigen Sortiment. Wir freuen uns auf sie! Aktuelle Informationen und Veranstaltungstipps in der Bibliothek finden sie auf unserer Webseite.



# LUDOTHEK REGENSDORF

## Spieleverleih

Bei uns in der Ludothek finden Sie für jede Altersstufe gutes Spielzeug zu günstigen Bedingungen. Es stehen mehr als 1850 aktuelle, interessante und pädagogisch wertvolle Spiele zur Ausleihe bereit.

### 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

### Jahresabonnemente:

Kleines Jahresabo	Fr. 50.00 (2 Spiele pro Ausleihe)
Grosses Jahresabo	Fr. 80.00 (6 Spiele pro Ausleihe)
Kombiabo	
Ludothek / Bibliothek	Fr. 110.00 (6 Spiele pro Ausleihe)

Ganzes Sortiment: [www.ludothek-regensdorf.ch](http://www.ludothek-regensdorf.ch) / online Katalog



# 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, 24. April, 22. Mai, 19. Juni, 18. September, 23. Oktober 2026 jeweils von 14.00 – 16.30 Uhr
Wo	GZ Roos, Universalraum
Unkostenbeitrag	Fr. 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.

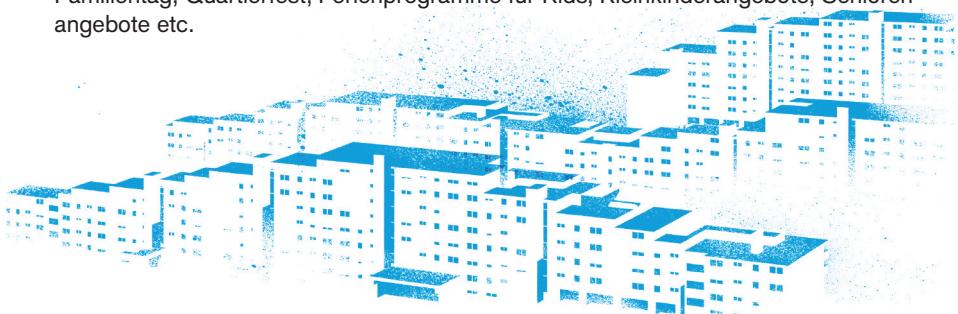
Wann	Mittwoch, 06. Mai, 1. Juli, 26. August, 30. September 2026
Uhrzeit	jeweils 19.00 – 21.30 Uhr
Wo	GZ Roos, Universalraum
Unkostenbeitrag	Fr. 5.00
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich

# QUARTIERARBEIT SONNHALDE REGENSDORF

Steinstrasse 24 / 8106 Adlikon / Telefon 044 840 10 51

[www.quartierarbeit-sonnhalde.ch](http://www.quartierarbeit-sonnhalde.ch) / [quartierarbeit-sonnhalde@regensdorf.ch.ch](mailto:quartierarbeit-sonnhalde@regensdorf.ch.ch)

- **Offener Kids-Treff**  
Mittwoch von 13.30 bis 15.30 Uhr ab Kindergarten bis 3. Klasse  
(ohne Schulferien)
- **Offener Mittelstufen-Treff**  
Mittwoch von 13.30 bis 17 Uhr ab 4. bis 6. Klasse  
(ohne Schulferien)
- **Jugendtreff**  
Jeden Mittwoch von 16.00 bis 18 Uhr für ab Oberstufe  
Jeden Donnerstag von 16.00 bis 19.00 Uhr ab 12 Jahren  
(ohne Schulferien)
- **Sprechstunde im Quartier 60+**  
Montag von 09.00 bis 11.00 Uhr  
Dienstag von 14.00 bis 16.00 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**  
Familientag, Quartierfest, Ferienprogramme für Kids, Kleinkinderangebote, Seniorenangebote etc.



# JUGENDARBEIT REGENSDORF

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 verschiedenen Lebensthemen sowie in der Lehrstellensuche und im Bewerbungsverfahren an.

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



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

## Kurse Sommersemester 2026

Öffentlicher Vortrag zum Thema Demenz  
Fr 09.01.2026 um 19.00 Uhr im GZ Roos

### Nothilfekurs (10 Stunden)

NHK 1	Fr	27.02.2026	18.45 – 21.45 Uhr
	Sa	28.02.2026	08.00 – 16.00 Uhr
NHK 2	Fr	05.06.2026	18.45 – 21.45 Uhr
	Sa	06.06.2026	08.00 – 16.00 Uhr
NHK 3	Fr	21.08.2026	18.45 – 21.45 Uhr
	Sa	22.08.2026	08.00 – 16.00 Uhr

### Notfälle bei Kleinkindern (6 Stunden)

NFK 1	Sa	14.03.2026	09.00 – 16.00 Uhr
NFK 2	Sa	30.05.2026	09.00 – 16.00 Uhr
NFK 3	Sa	04.07.2026	09.00 – 16.00 Uhr
NFK 4	Sa	24.10.2026	09.00 – 16.00 Uhr

### BLS/AED SRC Komplett (4 Stunden)

Rea 1	Sa	21.03.2026	08.30 – 12.30 Uhr
Rea 2	Sa	13.06.2026	08.30 – 12.30 Uhr
Rea 3	Sa	05.09.2026	08.30 – 12.30 Uhr

### 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](mailto:margrit.schumacher@samariter-regensdorf.ch)

### Für weitere Information besuchen Sie bitte unsere Homepage

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

Seit 50 Jahren bereichert der Verein «kultuRegensdorf» das Gemeindeleben mit Konzerten, Kabarett- und Theatervorstellungen, Poetry Slam, Multimediashows, 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, 20. März 2026, 20.30 Uhr**

**Markus Schönholzer mit «Die Schönholzers»**

Enthält alles, was jede gute Familie zu bieten hat: schmutzige Wäsche, Eifersucht, Ämtlilisten und viel viel Liebe.

Hotel Thessoni, Regensdorf-Watt



**Donnerstag, 09. April 2026, 20.00 Uhr**

**Dominik Muheim mit «Soft Ice »**

Ein Mann, der unseren Alltag mit nichts als Worten in charmante und höchst skurrile Karikaturen zerlegt.

Gewinner Salzburger Stier 2024



**Freitag, 08. Mai 2026, 20.00 Uhr**

**Franz Hohler mit**

**«Spaziergang durch sein literarisches Gesamtwerk»**

Ein heiterer wie auch nachdenklicher Abend.

Hotel Thessoni, Regensdorf-Watt



**Samstag, 27. Juni 2026, 19.00 Uhr**

**Sebass - Open-Air-Konzert**

Osteuropäische Volksmusik - facettenreich -

virtuos - mit grosser Spielfreude vorgetragen!

Zentrumsplatz, Regensdorf



**Freitag, 25. September 2026, 20.00 Uhr**

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

Kabarett - Clownerie, freche Texte und Wunderbare Balladen

Sekundarschule Ruggenacher 2, Regensdorf



**Vorschau:**

**14. November 2026 / Stephan Schulz / 3D-Multivision**

**28. November 2026 / Die Melodiven / Adventskonzert**



### **Singe mit de Chliinschte (0 – 5 Jahre)**

Es ist nie zu früh, um mit einem Kind zu singen.  
Die Stimme, die singt und summt, vermittelt Vertrauen.  
Lieder, Verse und Bewegungsspiele wecken im Kind die Freude zur  
Musik... Eltern und Grosseltern sind herzlich dazu eingeladen. Dem  
30-minütigen Kursteil folgt ein gemütliches Zusammensein bei einem  
kleinen Znuni.

---

**Das Singe mit de Chliinschte findet regelmässig in den 3 Gemeinden statt, ausser Schulferien und Feiertage. Für Details und Anmeldungen sind Flyer bei uns erhältlich.**

⌘ Kursleitung      Regensdorf: Andrea Pfyffer und Manuela Röthlin  
                    Buchs: Irena Kukal  
                    Dällikon: Olivia Eugster

Anmeldung und  
weitere Infos      [info@kirche-furttal.ch](mailto:info@kirche-furttal.ch) / 044 520 44 00

Ort      Kirchgemeindehaus Regensdorf, Watterstr.18, Regensdorf  
                    Kirchgemeindehaus Buchs, Oderdorfstr.16, Buchs  
                    Kirchgemeindehaus Dällikon, Buchserstr. 2, Dällikon

Kurstag/Zeit      Regensdorf: Freitag, jeweils 9.30 – 10.00 Uhr  
                    Buchs: Dienstag, jeweils 9.30 – 10.00 Uhr  
                    Dällikon: Mittwoch, jeweils 9.30 – 10.00 Uhr

Kosten      Punktekarte für 10x für 70 Franken, übertragbar für  
                    alle 3 Gemeinden

### **Anmeldungen sind verbindlich!**

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Bestätigung erfolgt schriftlich.



## **Baby und Kleinkind**

### Mütter- und Väterberatung, Regensdorf

Kinder werden neu geboren – Mütter und Väter auch.

- Trinkt unser Baby genug?
- Wie kann ich mein Kind beruhigen?
- Entwickelt sich unser Kind seinem Alter entsprechend?
- Wie lernt mein Baby einzuschlafen?

In den ersten Lebensjahren tauchen viele Fragen auf. Wir stehen Ihnen für persönliche Gespräche zur Verfügung und beraten Sie zu allen Themen rund um Ihr Baby und Kleinkind.

#### **Beratungsangebot**

Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort, telefonisch, online per Video und sind per Email erreichbar. Kontaktieren Sie uns oder kommen Sie vorbei.

#### **Beratungszeiten im kjz Regensdorf**

Beratung mit Termin (Online-Anmeldung):  
Jeden Dienstag, von 14:30 – 16.30 Uhr



Beratung mit Termin (Online-Anmeldung):  
Jeden Donnerstag, von 10.00 – 12.00 Uhr

#### **Beratungszeiten im GZ Roos**

Beratung mit Termin (Online-Anmeldung):  
Jeden Montag, von 10.00 - 12.00 Uhr



Beratung ohne Termin  
Jeden Montag, von 14.00 - 16.30 Uhr

**Kontakt:** Ihre Mütter- und Väterberaterin, Tel. 043 259 98 18 oder [mvb.kjzregensdorf@ajb.zh.ch](mailto:mvb.kjzregensdorf@ajb.zh.ch)



Bildungsdirektion Kanton Zürich  
kjz Regensdorf  
Eichwatt 5  
8105 Regensdorf  
Tel. 043 259 98 00  
[kjz.regensdorf@ajb.zh.ch](mailto:kjz.regensdorf@ajb.zh.ch)  
[www.zh.ch/kjz-regensdorf](http://www.zh.ch/kjz-regensdorf)

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

**GZ ROOS**

**LUDOTHEK**

**BIBLIOTHEK**

**JUGENDARBEIT**

**QUARTIERARBEIT  
SONNHALDE**



**KULTUR  
REGENSDORF**

**reformierte  
kirche furttal**

**s + samariter**  
Samariterverein Regensdorf u.U.



**REGENSDORF**

#### **Impressum**

**Kursprogramm Sommer 2026**

**Herausgeber**

Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf  
044 840 54 27 [gzroos@regensdorf.ch](mailto:gzroos@regensdorf.ch) [www.gzroos.ch](http://www.gzroos.ch)

**Redaktion, Layout**

Jacqueline Otter, Valerio Carangelo

**Korrektorat**

Julia Giger

**Druck**

Ropress, Zürich [www.ropress.ch](http://www.ropress.ch)

**Papier**

RecyStar Nature FSC

**Auflage**

900, erscheint 2x jährlich

# Anmeldekar**e** 1 Vorderseite

# Anmeldekar**e** 1 Rückseite

# Anmeldekar 2 Vorderseite

# Anmeldekar**e** 1 Rückseite

EIN  
ORT  
FÜR  
ALLE

**GZ ROOS**

**REGENSDORF**