



VHS
VOLKSHOCHSCHULE
SPREITENBACH



Kursprogramm Sommer 2024

Volkshochschule, 8957 Spreitenbach
Telefon 062 892 07 70
<http://www.vhsag.ch/spreitenbach>
E-Mail: spreitenbach@vhsag.ch

+vhs Die VHS Spreitenbach hat alle Qualitätsanforderungen des Verband der Schweizerischen Volkshochschulen erfüllt und somit das Qualitätslabel **+vhs** erhalten.

Den Gemeinden Spreitenbach, Killwangen, Bergdietikon, Würenlos und den Ortsbürgern sowie den übrigen Sponsoren danken wir für ihre Unterstützung.

Orientalischer Tanz für Einsteigerinnen

Kurs 01

Adilah Zada

Bauchtanz ist bewusste Körperarbeit, mit viel Ausdruck, Gefühl und guter Haltung. Sie werden ein neues Gefühl für ihre Atmung und den Beckenboden erhalten. Mit ersten Armbewegungen und einfachen Schritten werden Sie step by step in den klassischen und modernen orientalischen Tanz eingeführt. Der Orientalische Tanz beflügelt die Seele und gleichzeitig bewegt man sich mit viel Spass. Dieser Tanz ist für jedes Alter und für jede Frau geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Montag, 22. April – 24. Juni, 18.00 bis 19.00 Uhr, 5x
Dancefactory, Landstrasse 99, 5430 Wettingen
Kursgebühr: Fr. 112.00
Mitglieder: Fr. 102.00



Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Kurs 02

Adilah Zada

In diesem Kurs für Fortgeschrittene lernen Sie zusätzliche und neue Techniken. Bauchtanz ist bewusste Körperarbeit, mit viel Ausdruck, Gefühl und guter Haltung. Sie werden ein gutes Gefühl für ihre Atmung und den Beckenboden erhalten. Der Orientalische Tanz beflügelt die Seele und gleichzeitig bewegt man sich mit viel Spass. Dieser Tanz ist für jedes Alter und für jede Frau geeignet.

Montag, 22. April – 24. Juni, 19.30 bis 20.30 Uhr, 9x
Dancefactory, Landstrasse 99, 5430 Wettingen
Kursgebühr: Fr. 198.00
Mitglieder: Fr. 188.00



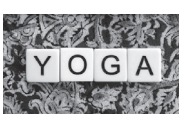
Yoga – Montag

Kurs 03

Madeleine Lüchinger, dipl. Yogalehrerin

Die alte indische Lehre der Einheit umfasst sanfte Körperübungen mit bewusstem Atmen. Der achtsame Umgang mit sich selbst lässt die Übungen langsam und mit Hingabe ausführen. Yoga stärkt das gesamte Immunsystem, fördert die Durchblutung, hält den Körper beweglich, verhilft zu positivem Denken und steigert die Sinneswahrnehmung, durch das konzentrierte Atmen wird die Selbstbeobachtung gefördert. Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Ruhe und Einklang. Es braucht keine Vorkenntnisse.

Montag, 22. April – 24. Juni, 19.00 bis 20.15 Uhr, 9x
Werkgebüdesaal, Brühlstrasse 2, 8956 Killwangen
Kursgebühr: Fr. 195.00
Mitglieder: Fr. 185.00



Yoga – Mittwoch

Kurs 04

Madeleine Lüchinger, dipl. Yogalehrerin

Die alte indische Lehre der Einheit umfasst sanfte Körperübungen mit bewusstem Atmen. Der achtsame Umgang mit sich selbst lässt die Übungen langsam und mit Hingabe ausführen. Yoga stärkt das gesamte Immunsystem, fördert die Durchblutung, hält den Körper beweglich, verhilft zu positivem Denken und steigert die Sinneswahrnehmung. Durch das konzentrierte Atmen wird die Selbstbeobachtung gefördert. Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Ruhe und Einklang. Es braucht keine Vorkenntnisse.

Mittwoch, 24. April – 26. Juni, 17.45 bis 19.00 Uhr, 9x
Werkgebüdesaal, Brühlstrasse 2, 8956 Killwangen
Kursgebühr: Fr. 185.00
Mitglieder: Fr. 185.00



Meditation

Kurs 05

Vivek Valérie Sauvin, Massagetherapeutin & Tänzerin

Der moderne Mensch von Heute ist mit sehr vielen Dingen und Gedanken beschäftigt, deshalb fällt es ihm nicht leicht, sich einfach hinzusetzen, still zu sein und zu meditieren. Durch die aktive Meditation unterstützt mit einfachen Techniken, verschwinden die Gedanken wie von selbst. Es breitet sich eine Stille aus, die man geniessen kann. Diese Meditationen verbinden alte Techniken mit wissenschaftlichen Methoden. Sie sind einfach und doch sehr effektiv. Wir werden verschiedene Meditationstechniken kennenlernen, Bewegungen mit Tanzen, Schütteln und Stille. Die aktive Meditation bewirkt eine tiefe Verbindung mit dem Selbst. Dies wirkt sich positiv auf Beziehungen, die Arbeit und Kreativität aus und bringt Entspannung, Freude sowie körperliche Gesundheit in den Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse oder besondere Beweglichkeit erforderlich.

Mittwoch, 24. April – 22. Mai, 19.30 bis 21.00 Uhr, 5x
Werkgebüdesaal, Brühlstrasse 2, 8956 Killwangen
Kursgebühr: Fr. 90.00
Mitglieder: Fr. 85.00

Abendspaziergang mit Bierverkostung

Kurs 06

Stephanie Lieb, Wanderleiterin

Nach unserem Start in Spreitenbach machen wir uns auf den Weg Richtung Neuenhof. Wenn uns das Wetter hold ist, wird der Vollmond unseren Weg erhellen. Unterwegs erfahren wir Erstaunliches und Witziges über das Brot der Armen Leute, dem Bier. Bier wurde lange Zeit auch als Grundnahrungsmittel angesehen und hat die ein oder anderen Vorurteile, die es aufzuklären gilt. Weit ist es nicht bis nach Neuenhof, wo wir eine lokale Brauerei, die Chen van Loon Brauerei besichtigen werden und anschliessend auch Bier degustieren dürfen. Es steht jedem frei, den Rückweg zu Fuss zu gehen, oder gemütlich mit dem Bus zurück nach Spreitenbach zu fahren.

Mittwoch, 24. April, 17.00 bis 21.00 Uhr
Sternenplatz, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 40.00
inkl. Degustation



Zumba®

Kurs 07

Olga Duque, dipl. Zumba® Instruktorin

Zumba® ist ein sehr beliebtes Fitness Workout. Wichtig ist vor allem Spass und Freude an der Bewegung. Die Schritte, die auf Konditionsverbesserung basieren sind einfach zu erlernen. Diese fördern den Muskelaufbau im Gesässbereich, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln, sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper, das Herz. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv.

Donnerstag, 25. April – 27. Juni, 19.00 bis 19.55 Uhr, 8x
Turnhalle Boostock, Poststrasse 16, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 153.00
Mitglieder: Fr. 143.00



Melt & Pilates

Kurs 08

Lotten Enarson, dipl. Pilates Instruktorin, dipl. Physiotherapeutin

Top Sportler setzen die Pilates – Methode zur Erreichung von Kraft, Flexibilität und zur Vorbeugung von Verletzungen ein. Pilates lehrt Ihnen ein gutes Körpergefühl und eine gute Körperhaltung. Es fördert die Entwicklung eines starken Körperkerns, bestehend aus den tiefstehenden Bauchmuskeln und der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, unter Einbezug von Rumpf, Becken und Schultergürtel. MELT ist eine sanfte Methode zur Selbstbehandlung. MELT schützt vor Schmerzen, unterstützt die Heilung nach Verletzungen und vermindert die negativen Folgen des Alterns. Mit Hilfe einer weichen Rolle und kleinen Bällen werden die Faszien in einen gesunden flüssigkeitsreichen Zustand zurückgebracht. Tief sitzende Verspannungen werden gelöst, Gelenke entlastet, optimalere Bewegungsabläufe werden dank verbesserter neuromuskulärer Kommunikation, ermöglicht. Das Wohlbefinden wird physisch und psychisch verbessert. Diese sichere und feinfühlig Kombination von Pilates und Melt ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter und Kondition.

Donnerstag, 25. April – 27. Juni, 19.30 bis 20.30 Uhr, 8x
Quartierzentrum Langacker, Langackerstrasse 11, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 157.00
Mitglieder: Fr. 147.00



Wasserschutzpolizei Zürich

Kurs 09

Seerettung, Überwachung der Schifffahrt, Bootskontrollen oder die Suche nach Deliktsgut im Wasser, das gehört zu den Aufgaben der Wasserschutzpolizei. Sie sorgt dafür, dass die Regeln am und auf dem Wasser respektiert und eingehalten werden. Neben einem Film und einem Rundgang durch den Kommando-, Tauchraum, der Bootshalle und Garage gibt es eine Fahrt über den See. Zum Schluss bringt Sie das Boot wieder zur Wasserschutzpolizei am Mythenquai.

Donnerstag, 25. April, 15.00 bis 18.00 Uhr
Wasserschutzpolizei, Bellerivestrasse 260, 8008 Zürich
Kursgebühr: Fr. 40.00
Mitglieder: Fr. 35.00

Tai Chi

Kurs 10

Thomas Mennig, Lehrberechtigter der ITCCA

Es gibt gute Gründe, Tai Chi zu erlernen: eine gute Gesundheit, eine gute Wahrnehmung des eigenen Körpers, innere Energie (Chi, qi) und Harmonie im täglichen Leben. «Wer Tai Chi Chuan regelmässig übt, wird stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein Kind und gelassen wie ein Weiser.» Chinesisches Sprichwort
Wir bieten mehrere Tai Chi Kurse mit unterschiedlichem Level an.
Bitte kontaktieren Sie das Sekretariat damit Sie für den passenden Kurs eingeteilt werden

Samstag, 27. April – 21. September, 09.55 bis 10.55 Uhr, 13x
Alte Spinnerei, Klosterstrasse 40, 5430 Wettingen
Kursgebühr: Fr. 263.00
Mitglieder: Fr. 243.00



Datenethik

Kurs 11

Christophe Makni, Leiter Business Operations

In diesem Vortrag liegt der Fokus auf der Datenethik und die ethischen Aspekte der künstlichen Intelligenz «KI» – ein wichtiges Thema, was uns alle in der Gesellschaft betrifft. Anhand von konkreten Beispielen wird das Thema Datenethik eingeführt, erklärt und zusammen diskutiert. Internationale ethische Richtlinien betr. den Einsatz der künstlichen Intelligenz werden zusammen angeschaut. Die Hauptaspekte der Gesetze rund um die Verwendung von Personendaten und KI-Algorithmen werden erklärt. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Dienstag, 30. April, 19.00 bis 20.30 Uhr
Schulhaus Haufändli, Haufändlistrasse 12, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 30.00
Mitglieder: Fr. 25.00



Farbe im Raum

Kurs 12

Regina Bigler, Farbdesignerin

In der Farbgestaltung können mit Farbkombinationen, Kontrasten und Oberflächen spannende Effekte erzielt werden. Farbwirkung kann Raumgefühl und eine stimmige Atmosphäre schaffen. Farben haben eine grosse Wirkung auf uns Menschen. Die Farbdesignerin und Bauleiterin Regina Bigler zeigt was mit Farbe möglich ist.

Donnerstag, 02. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr
Schulhaus Haufändli, Haufändlistrasse 12, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 30.00
Mitglieder: Fr. 25.00



Pétanque für Einsteiger

Kurs 13

Leo Dittli

In lockerer Atmosphäre führen die Pétanque Freunde Killwangen Sie in die Kultur dieses Spieles ein. In einem kurzen Theorie Teil werden Spielaktik, Wurftechnik, Kugel setzen und schiessen sowie die gesellschaftlichen Hintergründe und Gepflogenheiten näher gebracht. Pétanque ist für Frauen wie für Männer, für jüngere und ältere Menschen.

Samstag, 04. Mai, 14.00 bis 17.00 Uhr
vis à vis Gemeinde Killwangen, Schürweg 2, 8956 Killwangen
Kursgebühr: Fr. 30.00
Mitglieder: Fr. 25.00



Mixdrinks ohne Alkohol

Kurs 14

Iwan Fuchs

Ob erfrischend, süs, fruchtig oder farbig – Cocktails müssen nicht alkoholhaltig sein. Im alkoholfreien Mixkurs lernen Sie, wie Drinks auch ganz einfach alkoholfrei gut schmecken. Unser Kurs zeigt attraktive Alternativen zu alkoholischen Getränken und führt uns ins Shaken, Mixen und Dekorieren von alkoholfreien Getränken ein. Als Einstieg lernen wir wie Alkohol unseren Körper und unser Verhalten beeinflusst sowie wie er auf- und abgebaut wird.

Mittwoch, 08. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr
Schulküche Althau, Poststrasse 15, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 60.00
Mitglieder: Fr. 50.00
inkl. aller Getränke

Tischlein deck dich

Kurs 15

Bianka Allenspach

Wir schauen rein in die neue Verteilzentrale in Staufen und lassen uns die Vorgänge erklären. In der Schweiz werden jährlich ca. 2,8 Millionen Tonnen einwandfreie Lebensmittel vernichtet. Gleichzeitig leben rund 750'000 Menschen an oder unterhalb der Armutsgrenze. Tischlein deck dich rettet Lebensmittel vor der Vernichtung und verteilt sie an armutsbetroffene Menschen in der ganzen Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein. Jede Woche erreichen die 156 Abgabestellen in etwa 31'400 Menschen in Not. Damit wird einen sozial sinnvollen und ökologisch nachhaltigen Beitrag zu einem respektvollen Umgang mit Lebensmitteln gemacht. Es helfen zur Verteilung schweizweit rund 3'600 Freiwillige mit.

Dienstag, 14. Mai, 10.30 bis 11.30 Uhr
Tischlein deck Dich, Aarauerstrasse 70, 5603 Staufen
Kursgebühr: Fr. 20.00
Mitglieder: Gratis



Line Dance Beginners

Kurs 16

Ueli Scheidegger, Tanzlehrer

Line Dance ist ein Solotanz (also ohne Partner) und eine der verschiedenen Arten des Country Dances, der sich in den USA grosser Beliebtheit erfreut. Zum Line Dance stellen sich die Tänzer in Linien und Reihen auf und tanzen zu Country- & Westernmusik. Die synchronen Tanzschritte wiederholen sich regelmässig, häufig mit mehreren Richtungsänderungen. Diese Art zu tanzen erfordert keinen Partner. Der Tanz ist für junge sowie auch für ältere Menschen geeignet.

Dienstag, 21. Mai – 09. Juli, 18.45 bis 20.00 Uhr, 8x
Werkgebüdesaal, Brühlstrasse 2, 8956 Killwangen
Kursgebühr: Fr. 152.00
Mitglieder: Fr. 142.00



Authentische thailändische Küche

Kurs 17

Rachnida June Kohler

Die vielseitige thailändische Küche hat sich schon seit langem einen Platz auf unserem Speisezetteln erobert. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie authentische Thai-Gerichte auf den eigenen Tisch zaubern. Wir benutzen Zutaten, welche Sie hier in der Schweiz kaufen können. Die Kursleiterin June Kohler ist Thailänderin und in Bangkok geboren. Mit viel Leidenschaft kocht sie Speisen aus ihrer Heimat. Es werden neue Rezepte gekocht.

Donnerstag, 23. Mai, 18.30 bis 21.30 Uhr
Schulküche Althau, Poststrasse 15, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 110.00
Mitglieder: Fr. 100.00



Bärlauchwanderung im Sihlwald

Kurs 18

Stephanie Lieb, Wanderleiterin

Es geht auf Erkundungstour in den Sihlwald. Stadtnah und doch ein richtiger Natur- und Erholungsraum für den gestressten Kopf. Wir starten am Bahnhof Sihlwald und tauchen schon bald in den Sihlwald ein. Wer Bärlauch mag, der wird sich hier wohlfühlen, denn hier gibt es grosse Bärlauchflächen. Sie erfahren Wissenswertes und Erstaunliches über den Bärlauch, wie er am besten gesammelt wird und zu welchen Delikatessen er verarbeitet werden kann. In stetem bergauf erreichen wir nach knapp der Hälfte der Wanderung das Bergrestaurant Albishorn, von wo aus wir bei guter Fernsicht eine tolle Aussicht auf die Voralpen, den Zuger- und den Zürichsee haben. Diese Tour benötigt eine Grundkondition für eine 10km Wanderung mit 550hm. Wir laufen gemütlich und tauchen ein in das frische Frühlingsgrün.

Freitag, 24. Mai, 10.00 bis 16.00 Uhr
Bahnhofplatz, Bahnhof Sihlwald, 8135 Sihlwald
Kursgebühr: Fr. 45.00



Orientalische Köstlichkeiten

Kurs 19

Hanna Kanalg

Wir tauchen ein in die Welt des Orients von 1000 und 1 Nacht. Die gebürtige Arabierin zeigt uns welche Gewürze und Zutaten es braucht um viele verschiedene Mezes zuzubereiten. Es werden gefüllte Weintraubenblätter, Kibbeh, Malsum, Schamburek und weitere warme und kalte Köstlichkeiten produziert. Was genau aramäisch ist und wie Kibbeh, Malsum und Schamburek schmecken erfahren Sie, wenn Sie den Kurs buchen.

Dienstag, 04. Juni, 19.00 bis 22.00 Uhr
Schulküche Althau, Poststrasse 15, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 120.00
Mitglieder: Fr. 110.00



Bitte in einen Umschlag stecken und an folgende Adresse schicken: Verein Volkshochschule Spreitenbach (Vvhs), 8957 Spreitenbach

Person A Herr/Frau	Person B Herr/Frau	Person C Herr/Frau
Name	Name	Name
Vorname	Vorname	Vorname
Adresse	Adresse	Adresse
PLZ Ort	PLZ Ort	PLZ Ort
Telefon	Telefon	Telefon
E-Mail	E-Mail	E-Mail

Ich will Mitglied werden: Person A Person B Person C

Wir suchen Sie!

Unser kleines Organisationsteam braucht dringend Verstärkung.

Haben Sie etwas Zeit, die Sie sinnvoll nutzen möchten, sind Sie neugierig und vielseitig interessiert, sind Sie mit dem Computer ein wenig vertraut?

Dann zögern Sie nicht länger, kontaktieren Sie das Sekretariat, Denise Dittli freut sich auf Ihren Anruf.

Informatik – SBB App

Kurs 20

Armin Waser, IT Coach

Die SBB Apps sind mehr als nur ein Fahrplan. Wir zeigen Ihnen wie der Fahrplan, die Suchoptionen und der Billetkauf inkl. Abos funktioniert. Speichern Sie Ihre bevorstehenden Reisen in der App und rufen Sie diese später wieder ab. Erwerben Sie mit der richtigen Strategie günstige Sparbillets und Spartageskarten. Verknüpfen Sie Ihre SBB Apps mit Ihrem Halbtax oder GA und benutzen Sie den Touch-Fahrplan und Easy-Ride. Kein Kleingeld fürs parkieren am Bahnhof? Kein Problem, bezahlen Sie mit der Park+Rail SBB App.

Mittwoch, 05. Juni, 19.00 bis 21.00 Uhr
Schulhaus Haufländli, Haufländlistrasse 12, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 45.00

Krishna – der Hindu Tempel Zürich

Kurs 21

Dominik Ritter, Mönch

Diese Tempelführung der etwas anderen Art gewährt uns Einblicke in die hinduistische Kultur. Es wird die Philosophie von Bhakti-Yoga (Krishna-Bewusstsein) erklärt. Eine bunte, wunderschöne Welt voller Mythen und Rituale wird uns in dieser Führung näher gebracht. Sakrale Räume, üppige Vielfalt an Monumentaler Tempelkultur, zum Teil begleitet von meditativen Klangbildern, verzaubern die Besucher. In der Tempelküche wird uns ein vegetarischer Snack serviert. Tauchen Sie ein in diese faszinierende Welt dieses Tempelalltags inmitten von Zürich.

Freitag, 07. Juni, 13.30 bis 15.30 Uhr
Krishna Tempel, Bergstrasse 54, 8032 Zürich
Kursgebühr: Fr. 40.00
Mitglieder: Fr. 35.00



Staatswesen der Schweiz

Kurs 22

Sarah Kim, Lehrerin, Sozialarbeiterin

Wie funktioniert die Schweiz? Was braucht es alles um in diesem wunderbaren Land leben zu können? Lernen Sie die Aufgaben von Bund, Kanton und Gemeinde kennen und verstehen! Der Kurs klärt auf über Rechte und Pflichten der BürgerInnen und ist speziell auf die Anforderungen eines Einbürgerungsgesprächs ausgerichtet. Wir arbeiten mit den staatskundlichen Broschüren der Gemeinden Spreitenbach, Killwangen, Neuenhof und Würenlos.

Samstag, 08. Juni, 09.00 bis 13.00 Uhr
Schulhaus Haufländli, Haufländlistrasse 12, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 100.00

TOI TOI – 30 Jahre Erfolgsgeschichte

Kurs 23

Erika Koller

TOI TOI AG Schweiz startete 1994 mit Roger Roth als einzigen Mitarbeiter, daraus entstand eine grosse Erfolgsgeschichte. Als Marktführer für mobile Sanitärösungen sind die Kabinen und WC-Wagen in der ganzen Schweiz präsent. Man sieht sie auf Baustellen, an Events, privaten Anlässen, an Orten wo man sie nicht erwartet, mitten im Wald, an einer Unwetterstelle, im Alpengebiet – froh ist man allemal um sie. An einer persönlichen Besichtigung erfahren wir viel über die Logistik, den Service, die Ökologie und die Geschichte des Unternehmens.

Dienstag, 11. Juni, 14.00 bis 16.00 Uhr
TOI TOI AG, Furtbachstrasse 14, 8107 Buchs
Kursgebühr: Fr. 25.00
Mitglieder: Fr. 20.00



3D-Drucker

Kurs 24

Giuseppe Picardi

Wissen Sie was ein 3D-Druck ist? Herr Giuseppe Picardi von der Nonkonformer GmbH in Spreitenbach führt durch seinen Betrieb und zeigt uns was ein professioneller 3D-Druck ist. Wir erfahren was 3D-Drucker leisten können und hören auch interessantes was in Zukunft möglich ist. Inkl. einem kleinen Überraschungsgeschenk.

Freitag, 14. Juni, 14.00 bis 16.00 Uhr
Nonkonformer GmbH, Kesselstrasse 15, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 20.00
Mitglieder: Gratis

Tüüfelskeller Baden

Kurs 25

Stephanie Lieb, Wanderleiterin

Der Treffpunkt ist der Bahnhof in Baden. Von hieraus geht es durch die wunderschöne Altstadt von Baden und nach wenigen Minuten Fussmarsch befinden wir uns schon im Wald. Nur ein paar Höhenmeter trennen uns von dem urigen Naturservat, welches einem dichten Dschungel gleicht, in welchem es viele Tiere und Pflanzen zu bestaunen gibt. Auf unserem Weg durch den Tüüfelskeller erfahren Sie Wissenswertes über den Lebensraum Totholz, wie wichtig Naturservate sind und natürlich auch, wie der Tüüfelskeller zu seinem Namen kam. Wir werden Felstürme bestaunen können, welche bis zu 20 Meter hochragen oder imposante Baumriesen mit Höhen von bis zu 50 Meter. Speziell an warmen Tagen findet man hier kühle, stadtnahe Erholung im Grün. Für diese Tour sollte die trittsichere Kondition für 3h Wanderzeit und 300hm reichen.

Freitag, 21. Juni, 13.00 bis 18.00 Uhr
Bahnhof Baden, 5401 Baden
Kursgebühr: Fr. 35.00



Besuch beim Wachtel-Guru

Kurs 26

Jimmy Gutaj

Die Wachtelzucht erfordert Umsicht, viel Erfahrung und naturgemäß etwas Geld. Die Brutdauer beträgt ca. 17 Tage und mit 35 Tagen können die kleinen Wachtel wieder an Züchter weitergegeben werden. Das Produkt welches daraus entsteht, das Wachtelrei, erfreut sich grosser Beliebtheit in der Gastronomie. Wachtelreier sind kleiner als ein Tischtennisball, aber äusserst vitaminreich und sehr gesund. Ein Besuch beim Wachtelguru in Aristau eröffnet uns die Welt des Brütens, Schlüpfens, der Hege und Pflege.

Samstag, 22. Juni, 10.00 bis 12.00 Uhr
Rebstockstrasse 17, 5628 Aristau
Kursgebühr: Fr. 25.00
Mitglieder: Fr. 20.00
inkl. Softgetränk



Alternativer Pflanzenschutz selber herstellen

Kurs 27

Daniel Bottlang, Gärtnermeister

Das Augenmerk liegt in diesjährigen Kurs auf der Herstellung von alternativem Pflanzenschutz-, respektive den Pflanzenstärkungs-Mitteln, wie dem Teebaumöl, Natriumbicarbonat, sowie Knoblauch und Brennnesselextrakt. Durch lebendiges kultivieren von Kräutern und Pflanzen, sind diese merklich resistenter. Daniel Bottlang erzählt aus seinem grossen Erfahrungsschatz und dem über die Jahre angesammelten Wissen, er bringt uns den sorgsamem Umgang mit der Natur damit ein grosses Stück näher. Jeder Teilnehmer bekommt eine Probe EM (Effektive Mikroorganismen) geschenkt.

Samstag, 29. Juni, 10.00 bis 12.00 Uhr
Gärtnerei Moll GmbH, Grabenmattenstrasse 18, 5608 Stetten
Kursgebühr: Fr. 50.00
Mitglieder: Fr. 45.00
inkl. Gläschen bio Pflanzenschutzmittel



Informatik – Wandern mit dem Smartphone

Kurs 28

Armin Waser, IT Coach

Wandern Sie gerne oder unternehmen Sie Veloutouren? Wir zeigen Ihnen die passenden Apps, die es für einen gelungenen Ausflug, für Ihre Outdoor-Aktivitäten oder für die punktgenaue Anfahrt mit dem Auto braucht. Alle schweizerischen Landeskarten in Ihrer Hosentasche oder die tollsten Radtouren an Ihrem Velo lenker, alles kein Problem. Mit vielen nützlichen Infos zum späteren Onlineabruf.

Mittwoch, 03. Juli, 19.00 bis 21.00 Uhr
Schulhaus Haufländli, Haufländlistrasse 12, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 45.00

Mitgliedschaft in der VHS Spreitenbach

Profitieren Sie von vergünstigten Mitgliederpreisen!

Einzel CHF 20.–, Familie im gleichen Haushalt CHF 30.–, Kollektiv CHF 100.–

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an! Kurse die auf zu geringes Interesse stossen, müssen leider abgesagt werden. Spätestens eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie Bescheid über die Durchführung/Absage des Kurses. AGB: Bei Abmeldung später als 14 Tage vor Kursbeginn werden 50% des Kursgeldes berechnet. Bei Abmeldung nach Kursbeginn ist der ganze Kursbetrag vollumfänglich zu bezahlen. Können einzelne Kursstunden nicht besucht werden, besteht kein Anrecht auf Rückerstattung.

VHS Spreitenbach				Kursprogramm Sommer 2024			
	A	B	C		A	B	C
01	Orientalischer Tanz Anfänger, April			14	Mixdrinks ohne Alkohol		
02	Orientalischer Tanz Fortg., April			15	Tischlein deck dich		
03	Yoga Montag, April			16	Line Dance Beginners		
04	Yoga Mittwoch, April			17	Thailändische Küche, Mai		
05	Meditation			18	Barlauchwanderung Sihlwald		
06	Abendspaziergang mit Biervorkostung			19	Orientalische Köstlichkeiten		
07	Zumba®, April			20	Informatik – SBB App		
08	Melt & Pilates, April			21	Krishna, Hindu Tempel in Zürich		
09	Wasserschutzpolizei Zürich			22	Staatswesen der Schweiz		
10	Tai Chi			23	Toi Toi		
11	Datenthik			24	3D-Drucker		
12	Farbe im Raum			25	Tüüfelskeller Baden		
13	Pétanque für Einsteiger			26	Besuch beim Wachtel-Guru		
				27	Alternativer Pflanzenschutz		
				28	Informatik – Wandern mit Smartphone		
				29	Orientalischer Tanz Anfänger, August		
				30	Orientalischer Tanz Fortg., August		
				31	Yoga Montag, August		
				32	Yoga Mittwoch, August		
				33	Zumba®, August		
				34	Melt & Pilates, August		
				35	Hexe gestalten		
				36	Europaallee Zürich		
				37	EM, Effektive Mikroorganismen		
				38	Thailändische Küche, September		
				39	Handpan Workshop		

Orientalischer Tanz für Einsteigerinnen

Kurs 29

Adilah Zada

Bauchtanz ist bewusste Körperarbeit, mit viel Ausdruck, Gefühl und guter Haltung. Sie werden ein neues Gefühl für ihre Atmung und den Beckenboden erhalten. Mit ersten Armbewegungen und einfachen Schritten werden Sie step by step in den klassischen und modernen orientalischen Tanz eingeführt. Der Orientalische Tanz beflügelt die Seele und gleichzeitig bewegt man sich mit viel Spass. Dieser Tanz ist für jedes Alter und für jede Frau geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Montag, 12. August – 23. September, 18.00 bis 19.00 Uhr, 4x
Dancefactory, Landstrasse 99, 5430 Wettingen
Kursgebühr: Fr. 90.00
Mitglieder: Fr. 85.00



Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Kurs 30

Adilah Zada

In diesem Kurs für Fortgeschrittene lernen Sie zusätzliche und neue Techniken. Bauchtanz ist bewusste Körperarbeit, mit viel Ausdruck, Gefühl und guter Haltung. Sie werden ein gutes Gefühl für ihre Atmung und den Beckenboden erhalten. Der Orientalische Tanz beflügelt die Seele und gleichzeitig bewegt man sich mit viel Spass. Dieser Tanz ist für jedes Alter und für jede Frau geeignet.

Montag, 12. August – 23. September, 19.30 bis 20.30 Uhr, 7x
Dancefactory, Landstrasse 99, 5430 Wettingen
Kursgebühr: Fr. 157.00
Mitglieder: Fr. 147.00



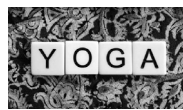
Yoga – Montag

Kurs 31

Madeleine Lüchinger, dipl. Yogalehrerin

Die alte indische Lehre der Einheit umfasst sanfte Körperübungen mit bewusstem Atmen. Der achtsame Umgang mit sich selbst lässt die Übungen langsam und mit Hingabe ausführen. Yoga stärkt das gesamte Immunsystem, fördert die Durchblutung, hält den Körper beweglich, verhilft zu positivem Denken und steigert die Sinneswahrnehmung. Durch das konzentrierte Atmen wird die Selbstbeobachtung gefördert. Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Ruhe und Einklang. Es braucht keine Vorkenntnisse.

Montag, 12. August – 23. September, 19.00 bis 20.15 Uhr, 7x
Werkgebüdesaal, Brühlstrasse 2, 8956 Killwangen
Kursgebühr: Fr. 155.00
Mitglieder: Fr. 145.00



Yoga – Mittwoch

Kurs 32

Madeleine Lüchinger, dipl. Yogalehrerin

Die alte indische Lehre der Einheit umfasst sanfte Körperübungen mit bewusstem Atmen. Der achtsame Umgang mit sich selbst lässt die Übungen langsam und mit Hingabe ausführen. Yoga stärkt das gesamte Immunsystem, fördert die Durchblutung, hält den Körper beweglich, verhilft zu positivem Denken und steigert die Sinneswahrnehmung. Durch das konzentrierte Atmen wird die Selbstbeobachtung gefördert. Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Ruhe und Einklang. Es braucht keine Vorkenntnisse.

Mittwoch, 14. August – 25. September, 17.45 bis 19.00 Uhr, 7x
Werkgebüdesaal, Brühlstrasse 2, 8956 Killwangen
Kursgebühr: Fr. 155.00
Mitglieder: Fr. 145.00



Zumba®

Kurs 33

Olga Duque, dipl. Zumba® Instruktorin

Zumba® ist ein sehr beliebtes Fitness Workout. Wichtig ist vor allem Spass und Freude an der Bewegung. Die Schritte, die auf Konditionsverbesserung basieren sind einfach zu erlernen. Diese fördern den Muskelaufbau im Gesässbereich, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln, sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper, das Herz. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv.

Donnerstag, 15. August – 19. September, 19.00 bis 19.55 Uhr, 6x
Turnhalle Boostock, Poststrasse 16, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 115.00
Mitglieder: Fr. 105.00



Melt & Pilates

Kurs 34

Lotten Enarson, dipl. Pilates Instruktorin, dipl. Physiotherapeutin

Top Sportler setzen die Pilates – Methode zur Erreichung von Kraft, Flexibilität und zur Vorbeugung von Verletzungen ein. Pilates lehrt Ihnen ein gutes Körpergefühl und eine gute Körperhaltung. Es fördert die Entwicklung eines starken Körperkerns, bestehend aus den tiefstehenden Bauchmuskeln und der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, unter Einbezug von Rumpf, Becken und Schultergürtel. MELT ist eine sanfte Methode zur Selbstbehandlung. MELT schützt vor Schmerzen, unterstützt die Heilung nach Verletzungen und vermindert die negativen Folgen des Alterns. Mit Hilfe einer weichen Rolle und kleinen Bällen werden die Faszien in einen gesunden flüssigkeitsreichen Zustand zurückgebracht. Tief sitzende Verspannungen werden gelöst, Gelenke entlastet, optimalere Bewegungsabläufe werden dank verbesserter neuromuskulärer Kommunikation, ermöglicht. Das Wohlbefinden wird physisch und psychisch verbessert. Diese sichere und feinfühige Kombination von Pilates und Melt ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter und Kondition.

Donnerstag, 15. August – 03. Oktober, 19.30 bis 20.30 Uhr, 8x
Rhythmik Raum Untergeschoss, Quartierzentrum Langacker
Kursgebühr: Fr. 157.00
Mitglieder: Fr. 147.00



Hexe gestalten

Kurs 35

Corinne Voellmin

Aus einem Sisal-Drahtgestell und Tricot fertigen wir eine Hexe. Wir nähern ihr Kleider aus Stoffresten oder aus getragenen Teilen der eigenen Garderobe. Unsere moderne, «gute Hexe», ist ein Symbol für Freundschaft. Die kleine Hexe ist frei in ihrem Tun, sie ist selbstbewusst und unabhängig – Sie alleine verleihen ihr die Magie und den Zauber für ihr Tun.

Samstag, 17. August – 24. August, 10.00 bis 14.30 Uhr, 2x
Schulhaus Seefeld, Schmittegass 100, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 120.00
exkl. Material, ca. Fr. 30.00



Europaallee – ein modernes Quartier in Zürich

Kurs 36

Cornelia Alb

Die Europaallee direkt beim Hauptbahnhof ist der jüngste Stadtteil von Zürich. Das Quartier erstreckt sich vom Europaplatz zwischen Hauptbahnhof und Sihlpost nordwestwärts zum Gustav-Gull-Platz und bezieht auch die Nordseite der Lagerstrasse mit ein. Es entstanden Gebäude bis zu 54 Meter Höhe, rund 400 Eigentums- und Mietwohnungen, ein Hotel mit 170 Betten, Büros für 8'000 Arbeitsplätze sowie ein Kino und drei Bildungseinrichtungen. Der Negrellisteg verbindet die Europaallee über das Gleisfeld des Vorbahnhofs mit dem Industriequartier. Eine hoch spannende Symbiose, die wir uns zusammen anschauen und dazu viele wichtige und interessante Informationen und Geschichten erzählt bekommen.

Freitag, 23. August, 14.00 bis 16.00 Uhr
Rest. Piu, Kasernenstrasse 95, 8004 Zürich
Kursgebühr: Fr. 40.00
Mitglieder: Fr. 35.00



EM – Effektive Mikroorganismen

Kurs 37

Susanne Flückiger

Mikroorganismen, es geht uns alle etwas an. Wir können für unser Wohlbefinden aktiv etwas tun, indem wir umsichtig mit uns und der Umwelt umgehen. Gute Mikrobiome sind der Schlüssel zur menschlichen und ökologischen Gesundheit. Die EM – Effektive Mikroorganismen befinden sich unter uns, wir können sie fördern oder durch unachtsames Handeln dezimieren. EM Effektive Mikroorganismen wirken immer aufbauend und regenerierend und können deshalb wunderbar für die Gesundheit und das menschliche Wohlbefinden eingesetzt werden. Der Begriff «EM» repräsentiert eine Reihe von mikrobiellen Produkten, die in zahlreichen Einsatzgebieten wie Landwirtschaft, Nutztierhaltung, Umweltauflösung/ -schutz und Gesundheitsversorgung, in mehr als 100 Ländern der Welt, eingesetzt werden.

Mittwoch, 28. August, 19.00 bis 21.00 Uhr
Schulhaus Haufländli, Haufländlistrasse 12, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 25.00
Mitglieder: Fr. 20.00

Authentische thailändische Küche

Kurs 38

Rachnida June Kohler

Die vielseitige thailändische Küche hat sich schon seit langem einen Platz auf unserem Speisezetteln erobert. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie authentische Thai-Gerichte auf den eigenen Tisch zaubern. Wir benutzen Zutaten, welche Sie hier in der Schweiz kaufen können. Es werden neue Rezepte gekocht. Die Kursleiterin June Kohler ist Thailänderin und in Bangkok geboren. Mit viel Leidenschaft kocht sie Speisen aus ihrer Heimat.

Donnerstag, 19. September, 18.30 bis 21.30 Uhr
Schulküche Althau, Poststrasse 15, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 110.00
Mitglieder: Fr. 100.00



Handpan – Workshop

Kurs 39

Kay Rauber, Musiker/Perkussionist

Eine Handpan sieht aus wie eine fliegende Untertasse und klingt ein wenig wie die karibischen Steeldrums. Sie lässt sich mit den Fingern spielen und bietet ein riesiges obertonreiches Klangspektrum. Die Handpan klingt auch ohne Vorkenntnisse nach wenigen Minuten und bietet Anfängern damit garantiert ein Erfolgserlebnis. Sie lernen Schlagtechnik, rhythmische Grundlagen und können am Ende des Workshop erste einfache Melodien spielen. Es braucht keine musikalischen Vorkenntnisse. Für die Dauer des Kurses wird eine Handpan zur Verfügung gestellt.

Samstag, 28. September, 13.30 bis 16.30 Uhr
Aula Zentraltrakt, Haufländlistrasse 12, 8957 Spreitenbach
Kursgebühr: Fr. 140.00
Mitglieder: Fr. 130.00

