

Kurse für Kopf, Herz und Hand

Volkshochschule Wettingen
Programm Frühling 2026



Informationen

Sekretariat

Rahel Kramer
Hanna Doka
Volkshochschule Wettingen
Neu: Tägerhardstrasse 90
5430 Wettingen

Tel: 077 453 88 54
(nur Anrufbeantworter)
E-Mail: info@vhs-wettingen.ch

Anmeldung für Kurse

- Mit Anmeldekarte – siehe letzte Umschlagseite
- Via Website: www.vhs-wettingen.ch
- Bitte beachten Sie die in der Kursbeschreibung erwähnte Anmeldefrist



Bestätigung und Zahlung

Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung per E-Mail.

Mit Erhalt der Rechnung findet der Kurs definitiv statt. Bitte bezahlen Sie das Kursgeld vor Kursbeginn per Banküberweisung auf unser Raiffeisenkonto CH37 8080 8002 0275 6221 1, Volkshochschule Wettingen.

AGB: Bei Abmeldung später als 10 Tage vor Kursbeginn werden 50% des Kursgeldes berechnet. Bei Abmeldung nach Kursbeginn ist der ganze Kursbetrag vollenfänglich zu bezahlen. Können einzelne Kursstunden nicht besucht werden, besteht kein Anrecht auf Rückerstattung. Auf Wunsch können Sie eine Rechnung auf Papier und einen Einzahlungsschein verlangen. Bitte beachten Sie, dass bei Einzahlung am Postschalter Gebühren für uns entstehen.

- Bei Kursen mit dem Vermerk «Abendkasse» oder «Tageskasse» kann das Kursgeld auch in bar vor Kursbeginn bezahlt werden.
- Mitglieder erhalten 10% Vergünstigung auf mehrteilige Kurse.
- Auf Anfrage kann eine Zahlungsfrist von 90 Tagen verlangt werden. Wir bitten Sie das Sekretariat zu kontaktieren.

Mitgliedschaft Verein Volkshochschule Wettingen

Anmeldung via Anmeldekarte (siehe letzte Umschlagseite) – per E-Mail oder auf unserer Homepage: www.vhs-wettingen.ch
Jahresbeitrag: Fr. 20.– (Einzel), Fr. 30.– (Paare).

Mitglieder sind jederzeit sehr herzlich willkommen!
Mitglieder erhalten 10 % Vergünstigung auf mehrteilige Kurse.

Verein Volkshochschule Wettingen

Philippe Rey, Präsident
Denise Zumsteg, Vizepräsidentin
Rahel Kramer, Geschäftsführerin

Programmkommission

Irène Andres
Gabi Bühler Müller
Hanna Doka
Rolf Iten
Verena Gobeli
Beatrix Mathiasen
Simona Sacripanti
Iwan Suter

Sekretariat

Rahel Kramer
Hanna Doka

Tages-/Abendkasse

Antonia Zumstein
Beatrix Mathiasen

Revisorin

Cornelia Berger



Volkshochschule Wettingen
Tägerhardstrasse 90
5430 Wettingen
Tel: 077 453 88 54
E-Mail: info@vhs-wettingen.ch
www.vhs-wettingen.ch

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir haben ein neues Zuhause!

Seit 1962 wanderte die Volkshochschule Wettingen von einer privaten Adresse zur nächsten. Das war günstig, praktisch und effizient – doch die Zeiten ändern sich. Bei den anfänglich 6 jährlichen Kursen und zwei Dutzend Mitgliedern ging das prima, und bis vor einigen Jahren waren wir bei den Geschäftsführerinnen Esther Seger und Rahel Kramer auch bestens untergebracht. Mittlerweile aber versenden wir 8000 Programmhefte, verfügen über ein umfangreiches Archiv, benutzen täglich WLAN und dürfen mehr als 450 Mitglieder verzeichnen. Das ist zuviel des Guten, um an einer privaten Adresse noch bearbeitet werden zu können. Darum hat der Vorstand sich umgesehen und wurde fündig.

An der Tägerhardstrasse 90, im zweiten Stock konnten wir uns einrichten und haben nun alles an einem Ort vereint.

Ein grosses Merci richten wir an unsere Inserenten und an die Gemeinden, die uns unterstützen: Baden, Wettingen, Killwangen, Spreitenbach, Bergdietikon und Würenlos danken wir für das Vertrauen. Merci sagen wir auch dem Verband: Wir konnten den Kriterien der vom VHS Verband angebotenen Förderpauschale Suffizienzprojekt entsprechen und haben schon die eine oder andere Subvention erhalten.

Weihnachten steht vor der Tür – da ist unser neues Programmheft doch die ideale Ferienlektüre. Wir wünschen viel Spass beim Blättern in diesem wiederum spannenden Kursangebot und freuen uns auf ein Wiedersehen an der Vereinsversammlung vom Montag, 23. Februar 2026. Und auf einen Besuch an unserem Stand der exposenio vom Samstag, 14. März in Baden.

Mit herzlichem Wintergruss – Philippe Rey, Euer Präsident VHS

Sekretariat, Administration und Geschäftsführung

Rahel Kramer (Geschäftsführung, Sekretariat), Hanna Doka (Assistentin Sekretariat), Christoph Bächli (Buchhaltung), Cornelia Berger (Revision), Antonia Zumstein und Beatrix Mathiasen (Abendkasse), Denise Zumsteg (Kurse, GF), Philippe Rey (Verband, GF).

Programmkommission

Wir danken dem unermüdlichen Engagement unserer Programmkommission: Irène Andres, Gabi Bühler Müller, Verena Gobeli, Rolf Iten, Rahel Kramer, Philippe Rey, Simona Sacripanti, Iwan Suter, Denise Zumsteg. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Ein Merci den Mitgliedern!

Die ordentliche Mitgliederversammlung (mit Jahresabschluss per 31.12.2025, Budget 2026, Jahresbericht, anschliessender Musik- und Theaterunterhaltung sowie Apéro Riche) findet am Montag, 23. Februar 2026, 19 Uhr im Rathaussaal, Wettingen statt. Einladung an die Mitglieder folgt zu gegebener Zeit.



Kultur an der GV: Aaron Hitz, Schauspieler, im Duo: «Musikalisch-theatralischer Akt in 40 Minuten. Mit Klavier und Gitarre.»

Impressum

«Kurse für Kopf, Herz und Hand» erscheint zwei Mal jährlich und ist sowohl das offizielle Publikationsorgan des Vereins VHS als auch Programmheft der Volkshochschule Wettingen.

Volkshochschule Wettingen
Tägerhardstrasse 90
5430 Wettingen

P.S.: Um Volumen, Druck- und Portokosten zu sparen haben wir ein neues Layout entwickelt. Hoffentlich gefällt's!

Auflage: 8000 Exemplare
Redaktion: VHS-Vorstand Rahel Kramer, Denise Zumsteg, Philippe Rey
Texte: Kursleiter:innen, Kursbetreuer:innen, Redaktion
Grafik: Matthis Beck, Klosterstrasse 42, Wettingen
Versand: ARWO Wettingen
Bezug weiterer Exemplare gratis bei Volkshochschule, 5430 Wettingen



Das neue VHS-Büro an der Tägerhardstrasse 90 in Wettingen.

Ein Merci den Unterstützenden!

Wir danken den Gemeinden **Baden und Wettingen sowie der Ortsbürgergemeinde Wettingen** für die jahrelange Unterstützung und das damit manifestierte Vertrauen.

Wir danken aber auch den Gemeinden **Bergdietikon, Killwangen, Spreitenbach, Würenlos und der Ortsbürgergemeinde Spreitenbach** für die treue Unterstützung der Volkshochschule Spreitenbach und freuen uns auf die zukünftige Zusammenarbeit.

Gerne bedanken wir uns auch bei unseren Inserenten und Inserentinnen.



Gemeinde Würenlos



Gemeinde Killwangen



Spreitenbach





Programmübersicht nach Beginn

Abendkurs **Tageskurs**

Datum Kurstitel

Januar 2026

Kurs-Nr.	Betreuer/in
1	Irène Andres
2	Denise Zumsteg
3	Irène Andres
4	Irène Andres
5	Denise Zumsteg
6	Irène Andres
7	Irène Andres
8	Denise Zumsteg
9	Irène Andres
10	Irène Andres
11	Philippe Rey
12	Philippe Rey

Februar 2026

13	Rahel Kramer
14	Rahel Kramer
15	Hanna Doka
16	Simona Sacripanti
17	Rahel Kramer
18	Rahel Kramer
19	Rahel Kramer
20	Rahel Kramer
21	Simona Sacripanti
22	Simona Sacripanti
23	Rahel Kramer

März 2026

24	Simona Sacripanti
25	Rolf Iten
26	Denise Zumsteg
27	Verena Gobeli
28	Verena Gobeli
29	Verena Gobeli
30	Gabi Bühler
31	Gabi Bühler
32	Rahel Kramer
33	Verena Gobeli
34	Philippe Rey
35	Hanna Doka
36	Rahel Kramer
37	Philippe Rey
38	Gabi Bühler
39	Monica Gassner
40	Gabi Bühler

25.03.	Ernährung zur Prävention von Krankheiten	41	Denise Zumsteg
25.03.	Rosemarie Keller, Literarische Chronistin einer Epoche	42	Philippe Rey
27.03.	Padel Workshopp im Baregg	43	Denise Zumsteg

April 2026

01.04.	Schmerzfreie, starke Füsse	44	Denise Zumsteg
02.04.	Hinter den Kulissen: Die Kunst des Storytellings	45	Rolf Iten
04.04.	Willkommen im Emma-Kunz-Zentrum	46	Denise Zumsteg
06.04.	Kräuterschätze am Wegrund	47	Philippe Rey
13.04.	Skandinavisches Theater	48	Beatrix Mathiasen
15.04.	Klosterkirche Königsfelden	49	Verena Gobeli
18.04.	Barfuss Workshop – Gesunde, schmerzfreie Füsse	50	Denise Zumsteg
20.04.	Workshop Tag für Tag – für ein starkes ICH	51	Gabi Bühlér
20.04.	Orientalischer Tanz für Einsteiger*innen	52	Irène Andres
20.04.	Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	53	Irène Andres
21.04.	Orientalischer Tanz Wiedereinsteiger*innen	54	Irène Andres
21.04.	Line Dance für Einsteiger*innen	55	Irène Andres
21.04.	Line Dance 1	56	Irène Andres
22.04.	Tierisch nah dran	57	Gabi Bühlér
23.04.	Zumba	58	Irène Andres
23.04.	Melt & Pilates	59	Irène Andres
24.04.	Besichtigung der Verkehrsleitzentrale der Kantonspolizei Zürich	60	Verena Gobeli
25.04.	Finnisches Papiergarn – Einzigartige Blumenlichterkette	61	Hanna Doka
25.04.	Reise durch 2000 Jahre Stadtgeschichte	62	Rahel Kramer
28.04.	Einfach aufräumen – mit System und Leichtigkeit zu mehr Ordnung und Übersicht	63	Hanna Doka
30.04.	Degustieren und Spazieren	64	Simona Sacripanti
30.04.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg	65	Gabi Bühlér

Mai 2026

05.05.	Was ist eigentlich ADHS	66	Gabi Bühlér
06.05.	Wanderung an der Lötschberg Südrampe mit deren Geheimnissen	67	Rahel Kramer
06.05.	Theaterbesuch ANTIGONE im Kurtheater	68	Gabi Bühlér
06.05.	Hirngesundheit und Langlebigkeit – mit welchen essenziellen Faktoren ist dies erreichbar?	69	Denise Zumsteg
07.05.	Atelierbesuch bei Dominique Eliane Girod	70	Gabi Bühlér
09.05.	Historische Oelmühle Böttstein und das grösste oberschlächtige Holz-Wasserrad Europas	71	Verena Gobeli
19.05.	Sennenbergzimmer – ein geborgener Schatz	72	Philippe Rey
20.05.	Urban Sketchen im Park des Museums Langmatt	73	Rahel Kramer
20.05.	Kompliziertes einfach – Die Kunst des Wissenschaftsjournalismus	74	Rolf Iten
23.05.	Töpfern	75	Hanna Doka

Juni 2026

10.06.	Lesen bewegt – Lesen macht beweglich	76	Gabi Bühlér
20.06.	Staatswesen der Schweiz	77	Irène Andres
22.06.	Eine Klostergeschichte schreiben – ein Blick hinter die Kulissen	78	Verena Gobeli
27.06.	Führung durch Schnapsbrennerei Humbel	79	Hanna Doka
30.06.	Die Sprache der Materialien – Kunst bei Ruth Maria Obrist	80	Rolf Iten

Juli 2026

01.07.	Wehwehchen, Weckrufe und Wunder – Ein unterhaltsamer Blick auf das Älterwerden	81	Denise Zumsteg
--------	--	----	----------------

Kurse im Herbstsemester

06.08.	Florales Zeichnen im Klostergarten	82	Gabi Bühlér
24.08.	Trouvaillen zur Klosteraufhebung und der Erinnerung daran	83	Verena Gobeli

19.10.	Trouvaillen aus Mittelalter und Früher Neuzeit	84	Verena Gobeli
09.11.	Trouvaillen aus der Schulgeschichte – und Resümee zur Klostergeschichte Wettingen	85	Verena Gobeli

Programmübersicht nach Themen

Abendkurs Tageskurs

Themen	Kurs-Nr.	Datum
Gesundheit und Bewegung		
Orientalischer Tanz für Einsteiger*innen	1	05.01.2026
Antara-Rückentraining	2	05.01.2026
Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	3	05.01.2026
Orientalischer Tanz Wiedereinsteiger*innen	4	06.01.2026
Rückentraining Yoga-Elemente: Erwecke deine Wirbelsäule	5	07.01.2026
Zumba	6	08.01.2026
Melt & Pilates	7	08.01.2026
Sturzprävention in Theorie und Praxis	8	12.01.2026
Line Dance für Einsteiger*innen	9	13.01.2026
Line Dance 1	10	13.01.2026
Gesunder Rücken – mobile Gelenke	13	16.02.2026
Atmen-Bewegen-Aufleben und Lebensbalance	14	16.02.2026
Vegane Ernährung – Zwischen Ideal und Herausforderung	15	16.02.2026
Yoga	20	20.02.2026
Engpassdehnen nach Liebscher und Bracht Kurs A	21	23.02.2026
Engpassdehnen nach Liebscher und Bracht Kurs B	22	23.02.2026
Mikrobiom und Darm-Hirn-Achse	26	04.03.2026
Laufend vital – Bewegung als Schlüssel zu einem aktiven Leben	32	12.03.2026
Komplementärtherapie – neue Wege gehen	36	19.03.2026
QiGong im Frühling	39	21.03.2026
Ernährung zur Prävention von Krankheiten	41	25.03.2026
Padel Workshop im Baregg	43	27.03.2026
Schmerzfreie, starke Füsse	44	01.04.2026
Barfuss Workshop – Gesunde, schmerzfreie Füsse	50	18.04.2026
Workshop Tag für Tag – für ein starkes ICH	51	20.04.2026
Orientalischer Tanz für Einsteiger*innen	52	20.04.2026
Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	53	20.04.2026
Orientalischer Tanz Wiedereinsteiger*innen	54	21.04.2026
Line Dance für Einsteiger*innen	55	21.04.2026
Line Dance 1	56	21.04.2026
Zumba	58	23.04.2026
Melt & Pilates	59	23.04.2026
Hirngesundheit und Langlebigkeit – mit welchen essenziellen Faktoren ist dies erreichbar?	69	06.05.2026
Wehwehchen, Weckrufe und Wunder – Ein unterhaltsamer Blick auf das Älterwerden	81	01.07.2026
Kunst, Musik, Kultur, Literatur		
Von Heinrich Pestalozzi bis Julius Binder	11	14.01.2026
Hinter den Detektoren: Live-Führung durch die Hightech-Welt von DECTRIS	25	03.03.2026
Blumen für die Kunst	27	04.03.2026

Blumen für die Kunst	28	04.03.2026
Blumen für die Kunst	29	06.03.2026
Jodeln – Was für eine Freude!	30	09.03.2026
Flamencos en route – Chronik einer Passion	31	11.03.2026
Zu Fuss durch Portugal nach Santiago	33	16.03.2026
Wissenschaft und Mythen – gab es Atlantis?	34	17.03.2026
Die blinkende Welt der Flipperkästen	37	19.03.2026
Atelierbesuch bei «Lili Pepper»	38	20.03.2026
Mediation unter Generationen – wie kann sie gelingen?	40	24.03.2026
Rosemarie Keller, Literarische Chronistin einer Epoche	42	25.03.2026
Hinter den Kulissen: Die Kunst des Storytellings	45	02.04.2026
Kräuterschätze am Wegrand	47	06.04.2026
Skandinavisches Theater	48	13.04.2026
Tierisch nah dran	57	22.04.2026
Finnisches Papiergarn – Einzigartige Blumenlichterkette	61	25.04.2026
Theaterbesuch ANTIGONE im Kurtheater	68	06.05.2026
Sennenbergzimmer – ein geborgener Schatz	72	19.05.2026
Urban Sketchen im Park des Museums Langmatt	73	20.05.2026
Kompliziertes einfach – Die Kunst des Wissenschaftsjournalismus	74	20.05.2026
Töpfern	75	23.05.2026
Lesen bewegt – Lesen macht beweglich	76	10.06.2026
Eine Klostergeschichte schreiben – ein Blick hinter die Kulissen	78	22.06.2026
Die Sprache der Materialien – Kunst bei Ruth Maria Obrist	80	30.06.2026
Florales Zeichnen im Klostergarten	82	06.08.2026
Trouvaillen zur Klosteraufhebung und der Erinnerung daran	83	24.08.2026
Trouvaillen aus Mittelalter und Früher Neuzeit	84	19.10.2026
Trouvaillen aus der Schulgeschichte – und Resümee zur Klostergeschichte Wettingen	85	09.11.2026

Praktisches

Conversation Française	12	20.01.2026
corso di conversazione italiana	16	18.02.2026
B2/C1 Español: Curso de conversación	17	18.02.2026
A1.3 Spanisch für Anfänger*innen mit wenig Kenntnissen	18	19.02.2026
A1.1-2 Spanisch für Anfängerinnen mit wenig Kenntnissen	19	19.02.0226
English Conversation Café - B1/B2	23	24.02.2026
E-Bike-Pflege und Reparatur mit Bauer Sport	24	03.03.2026
Sichere Elektroinstallationen	35	17.03.2026
Mediation unter Generationen – wie kann sie gelingen?	40	24.03.2026
Einfach aufräumen – mit System und Leichtigkeit zu mehr Ordnung und Übersicht	63	28.04.2026
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg	65	30.04.2026
Was ist eigentlich ADHS	66	05.05.2026
Staatswesen der Schweiz	77	20.06.2026

Ausflüge

Willkommen im Emma-Kunz-Zentrum	46	04.04.2026
Klosterkirche Königsfelden	49	15.04.2026
Besichtigung der Verkehrsleitzentrale der Kantonspolizei Zürich	60	24.04.2026
Reise durch 2000 Jahre Stadtgeschichte	62	25.04.2026
Degustieren und Spazieren	64	30.04.2026
Wanderung an der Lötschberg Südrampe mit deren Geheimnissen	67	06.05.2026
Atelierbesuch bei Dominique Eliane Girod	70	07.05.2026
Historische Oelmühle Böttstein und das grösste oberschlängige Holz-Wasserrad Europas	71	09.05.2026
Führung durch Schnapsbrennerei Humbel	79	27.06.2026



Willkommen
in der Gemeindebibliothek

Angebote und Dienstleistungen

- Bücher, Comics, Filme, Games, Hörbücher, Karten, Music-CDs, Tonies, Zeitschriften, Zeitungen
- Artothek: Ein Bild ausleihen aus der Kunstsammlung der Einwohnergemeinde Wettingen
- E-Medien ebookplus, filmfriend
- E-Reader zum Ausleihen
- Newsletter (alle zwei Monate)
- WLAN
- Café und Sofas zum Verweilen
- Arbeitsplätze, PC-Stationen mit Drucker (sw)/Scanner
- Fotokopierer (sw und farbig)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Gemeindebibliothek Wettingen
Mattenstrasse 26 | 5430 Wettingen | Telefon 056 437 72 50
bibliothek@wettingen.ch | www.wettingen.ch/bibliothek

Öffnungszeiten (bedient)

Di 09.00 - 12.00 / 15.00 - 19.00

Mi 13.00 - 19.00

Do 15.00 - 19.00

Fr 09.00 - 12.00 / 15.00 - 19.00

Sa 10.00 - 16.00

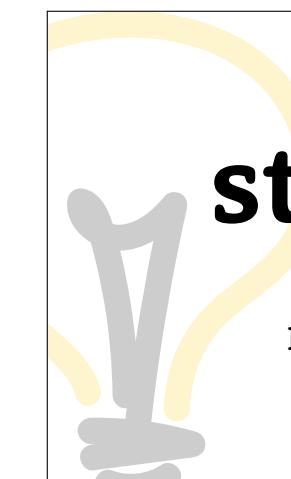
Öffnungszeiten (unbedient)

Mo 10.00 - 16.00

Di, Fr 12.00 - 15.00

Mi 09.00 - 13.00

Do 09.00 - 15.00


stadtelektriker

Robert Kramer
& Rolf Aebi



Tägerhardstrasse 90
5430 Wettingen
www.stadtelektriker.ch

Musikschule Wettingen



Staffelstrasse 49
Telefon 056 437 45 80
E-Mail musikschule@schule-wettingen.ch
Homepage: musikschule.schule-wettingen.ch
Öffnungszeiten Sekretariat: Mo–Do 9–11 Uhr

Angebot für Erwachsene

Sie möchten ein Instrument spielen lernen, Ihr Können auffrischen oder mit anderen musizieren?

Wir bieten mit unserem vielseitigen Angebot und unseren professionellen Fachlehrpersonen das ideale Umfeld.

Details finden Sie durch Scannen des unten stehenden QR-Codes, auf unserer Homepage unter Angebot-Erwachsene oder rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.



1

Orientalischer Tanz für Einsteiger*innen



Eine Frau ohne Bauch ist wie ein Himmel ohne Sterne (arabisches Sprichwort). 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. Dieser Tanz ist für jedes Alter und für jede Frau geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

10 Abende mit **Adila Zadà**, orientalische Tanzpädagogin, eidg. Ausbildnerin

Montag

05. Januar bis 23. März 2026

18.00 bis 19.00 Uhr

Moonlight, 2. Stock,
Treppe Nähe Aldi
Landstrasse 99
5430 Wettingen

Anmeldung bis 28. Dez. 2025

Teilnehmerzahl

3 bis max. 10 Personen

Kursgeld Fr. 220.–

Daten

05./12./19./26. Januar
16./23. Februar
02./09./16./23./30. März
20./27. April
04. Mai 2026

Kursbetreuung Irène Andres

2

ANTARA – Rückenfit



Wir stärken den Rücken und unseren ganzen Körper. Gleichgewicht, Stabilität im Rücken, Beweglichkeit, Gelenkspflege, Koordination und Kraft sind Schwerpunkte dieses Kurses. Es wird mit der Methode ANTARA® gearbeitet. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleider, Trainingstuch

14 Lektionen mit **Yvonne Maissen**, Rückentrainerin ANTARA®

Montag

05. Januar bis 04. Mai 2026

16.30 bis 17.30 Uhr

Physioflex
Bewegungsraum mit Herz
Alberich-Zwyssigstrasse 83
5430 Wettingen

Anmeldung bis 01. Jan. 2026

Teilnehmerzahl

6 bis 10 Personen

Kursgeld

Fr. 200.– bei 10 Personen
Fr. 250.– bei 8 Personen
Fr. 330.– bei 6 Personen

Daten

05./12./19./26. Januar
16./23. Februar
02./09./16./23./30. März
20./27. April
04. Mai 2026

Kursbetreuung Denise Zumsteg

3

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene



Eine Frau ohne Bauch ist wie ein Himmel ohne Sterne (arabisches Sprichwort).

Bauchtanz ist bewusste Körperarbeit, mit viel Ausdruck, Gefühl und guter Haltung. In diesem Kurs für Fortgeschrittene lernen Sie zusätzliche und neue Techniken.

10 Abende mit **Adila Zadà**, orientalische Tanzpädagogin, eidg. Ausbildnerin

Montag

05. Januar bis 23. März 2026

19.30 bis 20.30 Uhr

Boll Engineering AG
Jurastrasse 58
5430 Wettingen
Powerland Fitnessraum, 2. Stock

Anmeldung bis 28. Dez. 2025

Teilnehmerzahl

3 bis max. 10 Personen

Kursgeld Fr. 220.–

Daten
05./12./19./26. Januar
16./23. Februar
02./09./16./23./30. März
20./27. April
04. Mai 2026

Kursbetreuung Irène Andres

4

Orientalischer Tanz für Wiedereinsteiger*innen



Eine Frau ohne Bauch ist wie ein Himmel ohne Sterne (arabisches Sprichwort).

Bauchtanz ist bewusste Körperarbeit, mit viel Ausdruck, Gefühl und guter Haltung. In diesem Kurs für Wiedereinsteigerinnen frischen Sie vorhandene Kenntnisse auf und lernen Sie neue Techniken.

10 Abende mit **Adila Zadà**, orientalische Tanzpädagogin, eidg. Ausbildnerin

Dienstag
06. Januar bis 24. März 2026
17.20 bis 18.20 Uhr

Moonlight, 2. Stock
Treppe Nähe Aldi
Landstrasse 99
5430 Wettingen

Anmeldung bis 28. Dez. 2025

Teilnehmerzahl
3 bis max. 10 Personen

Kursgeld Fr. 220.-

Daten

06./13./20./27. Januar
17./24. Februar
03./10./17./24. März 2026

Kursbetreuung Irène Andres

5

Rückentraining für einen schmerzfreien, starken Rücken



Ein ganzheitlicher Ansatz zum Rückentraining berücksichtigt nicht nur die Stärkung der Rückenmuskulatur, sondern auch andere Faktoren wie Haltung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kernstabilität.

Durch die Kombination von traditionellen Rückenübungen mit fließenden Bewegungen schaffen wir die Basis für einen starken, schmerzfreien Rücken. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

14 Lektionen mit **Karin Bajna**, Rückentrainerin

Mittwoch
07. Januar bis 06. Mai 2026
16.30 bis 17.30 Uhr

Physiflex
Bewegungsraum mit Herz
Alberich-Zwyssigstrasse 83
5430 Wettingen

Anmeldung bis 28. Dez. 2025

Teilnehmerzahl

6 bis 10 Personen

Kursgeld Fr. 180.-

Daten

07./14./21./28. Januar
18./25. Februar
04./11./18./25. März
01./22./29. April
06. Mai 2026

Kursbetreuung Denise Zumsteg

6

Zumba

Das beliebte Group Fitness Workout Zumba geht weiter. Komm und mach mit.



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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

10 Abende mit **Bibiana Heusser**, dipl. Zumba-Instruktörin

Donnerstag
08. Januar bis 26. März 2026
19.00 bis 19.55 Uhr

Turnhalle Boostock Spreitenbach
Bitte Hallenschuhe, entsprechende Kleidung, Getränk und Handtuch mitbringen!

Anmeldung bis 28. Dez. 2025

Teilnehmerzahl

7 bis 26 Personen

Kursgeld Fr. 190.-

Daten

08./15./22./29. Januar
19./26. Februar
05./12./19./26. März 2026

Kursbetreuung Irène Andres

7

MELT & Pilates

Die Kombination von Melt und Pilates bewirkt erstaunliches!



Mit Hilfe einer weichen Rolle und kleinen Bällen werden die Faszien in einen gesunden flüssigkeitsreichen Zustand zurückgebracht. Tiefsitzende Verspannungen werden gelöst und Gelenke entlastet. Das Wohlbefinden wird physisch und psychisch verbessert. Diese sichere und feinfühlige Kombination von MELT und Pilates (der Fokus liegt mehrheitlich auf MELT) ist für jeden geeignet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bitte bequeme Kleidung und Yoga-Matte mitnehmen.

10 Abende mit **Lotten Enarson**, dipl. Pilates Instruktörin, dipl. Physiotherapeutin

Donnerstag
08. Januar bis 26. März 2026
19.30 bis 20.30 Uhr

Quartierzentrum Langäcker
Spreitenbach
Eingang neben der Bibliothek

Anmeldung bis 28. Dez. 2025

Teilnehmerzahl

6 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 190.-

Daten

08./15./22./29. Januar
19./26. Februar
05./12./19./26. März 2026

Kursbetreuung Irène Andres

8

Sturzprävention in Theorie und Praxis



Erfahren Sie, wie Sie Stürzen wirksam vorbeugen können! In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Hintergründe zu Gleichgewicht, Kraft und Sicherheit im Alltag. Praktische Übungen stärken Ihre Standfestigkeit und Ihr Selbstvertrauen. Für alle, die aktiv, sicher und mobil bleiben möchten.

Referentin **Denise Zumsteg-Burkhart**, Trainingstherapeutin, ist von der bfu geprüft und zertifiziert und richtet sich nach den Prinzipien von «sicher stehen-sicher gehen» der bfu

Montag
12. bis 26. Januar 2026
14.00 bis 15.00 Uhr

Bewegungsraum
Alberich-Zwyssigstrasse 83
5430 Wettingen

Anmeldung bis 05. Jan. 2026

Teilnehmerzahl

8 bis 14 Personen

Kursgeld Fr. 70.-

Daten

12./19./26. Januar 2026

Kursbetreuung Denise Zumsteg

9

Line Dance für Einsteiger*innen



Tanzen mit oder ohne Partner*in, beim Line Dance ist das möglich.

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- und Westernmusik. Die synchronen Tanzschritte wiederholen sich regelmässig, häufig mit mehreren Richtungsänderungen. Der Tanz ist für Jung und Alt geeignet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

8 Abende mit **Ueli Scheidegger**, Tanzlehrer

Dienstag
13. Januar bis 24. März 2026
20.00 bis 21.15 Uhr

Werkgebäude
Brühlstrasse 2
8956 Killwangen

Anmeldung bis 28. Dez. 2025

Teilnehmerzahl

10 bis 30 Personen

Kursgeld Fr. 152.-

Daten
13./20./27. Januar
17./24. Februar
10./17./24. März 2026

Kursbetreuung Irène Andres

10

Line Dance 1

Tanzen mit oder ohne Partner*in, beim Line Dance ist das möglich.



Line Dance ist ein Solotanz und eine der 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- und Westernmusik. Die synchronen Tanzschritte wiederholen sich regelmässig, häufig mit mehreren Richtungsänderungen. Die Bindung für diesen Kurs ist der Besuch des 'Einsteigerkurses' oder tänzerische Vorerfahrung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

8 Abende mit
Ueli Scheidegger, Tanzlehrer

Dienstag
13. Januar bis 24. März
18.45 bis 20.00 Uhr

Werkgebäude
Brühlstrasse 2
8956 Killwangen

Anmeldung bis 28. Dez. 2025

Teilnehmerzahl
10 bis 30 Personen

Kursgeld Fr. 152.-

Daten
13./20./27. Januar
17./24. Februar
10./17./24. März 2026

Kursbetreuung Irène Andres

11

Von Heinrich Pestalozzi bis Julius Binder



Ein Kurs über starke Redner: Heinrich Pestalozzi als Redner, I.P.V. Troxler verkündet 1834 im das «Asylrecht als Blüthe unserer Neutralität», Augustin Keller und Joh. Nepomuk Schleuniger: Polemiker im Kulturkampf, Julius Binder, Verfassungsreformer, Anton Keller (1934 – 2025) über den «Römischen Brunnen der Volksrechte», Ulrich Siegrist mit «Demokratie kann warten» usw. Referent: Dr. phil. Pirmin Meier, Doktorand bei Peter von Matt, ehem. Redaktor Aargauer Volksblatt, Gymnasiallehrer, gefragter Festredner, Verfasser preisgekrönter Biographien.

Zwei Abende mit
Dr. phil Pirmin Meier

Mittwoch
14. und 21. Januar 2026
19.00 bis 20.30 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76

5430 Wettingen

Rathaussaal

Anmeldung bis 05. Jan. 2026

Teilnehmerzahl
8 bis max. 14 Personen

Kursgeld Fr. 200.-

Daten
20. Januar

17. Februar

03./17./31. März

28. April

05./19. Mai 2026

Kursbetreuung Philippe Rey

12

Conversation Française



« Parler, lire, discuter et apprendre quelques règles – voilà...»

Im Vordergrund steht das Praktizieren der Sprache zu aktuellen Themen, Textbeispiele oder mittels spielerischer Übungen – bestens geeignet für alle, die wieder einmal ungezwungen parler français möchten. Acht Abende mit Valentina Casanova, dipl. Übersetzerin, CH/F. Wir empfehlen frühzeitige Anmeldung, der Kurs ist jeweils ausgebucht.

8 Abende mit
Valentina Casanova, dipl.
Übersetzerin, Lehrerin, Tutorin

Dienstag

20. Januar bis 19. Mai 2026

18.00 bis 19.30 Uhr

Haus beim Lindenplatz

Dorfstrasse 47

5430 Wettingen

Bus 3 Haltestelle St. Sebastian

Anmeldung bis 07. Jan. 2026

Teilnehmerzahl

8 bis max. 14 Personen

Kursgeld Fr. 200.-

Daten

20. Januar

17. Februar

03./17./31. März

28. April

05./19. Mai 2026

Kursbetreuung Philippe Rey

13

Gesunder Rücken – mobile Gelenke



Mit koordinativen, kräftigenden und lösenden Bewegungen verbessern wir die Körperhaltung. Bei den Übungen wird Wert auf die richtige Atmung, die präzise Ausführung und Entspannung gelegt.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung und Frottiertuch für Übungen auf der Matte.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

14 Abende mit
Peter Nuttli / Aline Stalé

Montag

16. Februar bis 15. Juni 2026

17.00 bis 18.00 Uhr ▶ Gruppe A

18.00 bis 19.00 Uhr ▶ Gruppe B

Bezirksschule Wettingen

Mehrzweckraum

Alberich-Zwyssigstrasse 72

5430 Wettingen

Anmeldung bis 10. Febr. 2026

Teilnehmerzahl

10 bis 15 Personen

Kursgeld Fr. 120.– bei 15 Pers.

Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten

16./23. Februar

02./09./16./23./30. März

20./27. April

04./11./18. Mai

01./08./15. Juni 2026

Ersatztermin: 22. Juni 2026

Kursbetreuung Rahel Kramer

14

Atmen-Bewegen-Aufleben und Lebensbalance



Entdecken Sie die Kraft des Atems.

Ganzkörpertraining im regenerativen Bereich mit innerer Achtsamkeit. Ziel: freies, tiefes Atmen, rhythmische Entspannung, schnelle Regeneration, Energiebildung und Stressabbau. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

15 Abende mit
Niklaus Reinhard, Steinmaur ZH, dipl. Atem- und Bewegungspädagoge & Therapeut IAB nach Methode Klara Wolf, 076 465 58 78

Montag

16. Februar bis 15. Juni 2026

17.00 bis 18.00 Uhr

Werkgebäude Killwangen

Brühlstrasse 2

8956 Killwangen

Anmeldung bis 10. Febr. 2026

Teilnehmerzahl

10 bis 13 Personen

Kursgeld Fr. 185.– bei 10 Pers.

Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten

16./23. Februar

02./09./16./23./30. März

20./27. April

04./11./18. Mai

01./08./15. Juni 2026

Ersatztermin: 22. Juni 2026

Kursbetreuung Rahel Kramer

15

Vegane Ernährung - Zwischen Ideal und Herausforderung



Erfahren sie in diesem Vortrag wie vegane Ernährung motiviert ist, mit welchen Vorteilen aber auch Hürden sie zu kämpfen hat, was gesunde, ausgewogene Ernährung beinhaltet und wie die Umsetzung im Alltag gelingt.

Der Vortrag ist praxisbezogen, beleuchtet ernährungstechnische Grundlagen, erklärt mögliche Stolpersteine auf dem Weg zur veganen Ernährung und soll ausreichend Platz bieten für ihre Fragen zu diesem Thema.

Ein Abend mit **Myma Ayachi**, dipl. Ernährungsberaterin

Montag

16. Februar 2026

18.00 bis 20.00 Uhr

Rathaus Wettingen

Alberich-Zwyssigstrasse 76

5430 Wettingen

Siehe Informationstafel beim Eingang

Anmeldung bis 09. Febr. 2026

Teilnehmerzahl

9 bis 14 Personen

Kursgeld Fr. 30.–

Kursbetreuung Hanna Doka

16

Corso di conversazione italiana



I capitoli principali della grammatica dovrebbero essere stati studiati. Il corso si dedicherà soprattutto alla pratica della lingua italiana parlata. Sulla base di una lettura scelta in classe, o su testi offerti dal docente si praticherà conversazione.

Quando necessario si ripeteranno nozioni specifiche grammaticali in teoria e in pratica con esercizi orali e scritti.

18 Abende mit
Pino Stranieri, Dozent

Mittwoch
18. Februar 2026
18.00 bis 19.30 Uhr
Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Bitte Bildschirm beim Eingang beachten.

Anmeldung bis 01. Febr. 2026

Teilnehmerzahl
7 bis 10 Personen

Kursgeld Fr. 520.– bei 7 Pers.
bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten
18./25. Februar
04./11./18./25. März
01./22./29. April
06./13./20./27. Mai
03./10./17./24. Juni
01. Juli 2026

Kursbetreuung
Simona Sacripanti

17

B2/C1 Español: Curso de conversación



Curso con temas actuales, textos y audiciones. Objetivo: practicar y mejorar la expresión oral. La gramática solo se revisará cuando sea necesaria para la conversación.

Lehrmittel: La docente organiza el material de clase.

16 Abende mit unserer erfahrenen Kursleiterin, **Marybel Carrillo-Fischer**, lic. phil. Hispanistik und Pädagogik

Mittwoch
18. Februar bis 17. Juni 2026
18.00 bis 19.30 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Bitte Bildschirm beim Eingang beachten.

Information: Aufgrund der Auslastung der Räumlichkeiten findet der Kurs am 18.02.2026 15 Minuten früher statt.

Anmeldung bis 10. Febr. 2026

Teilnehmerzahl 8 bis 12 Pers.

Kursgeld Fr. 425.– Exkl. Lehrmittel bei 8 Personen
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten
18./25. Februar
04./11./18./25. März
01./22./29. April
06./13./20./27. Mai
03./10./17. Juni 2026

Kursbetreuung Rahel Kramer

18

Kurs A1.3 Spanisch für Anfänger*innen mit wenig Kenntnissen (Einheiten 3 bis 6)



Spanisch öffnet Türen: Von Spanien bis Panama und von Puerto Rico bis Argentinien ist Spanisch von rund 470 Millionen Menschen die Muttersprache. Auf Ihrer nächsten Reise werden Sie sicher nicht «sprachlos» sein. ¡Hasta pronto!

Lehrmittel: Con gusto NUEVO A1 – Kursbuch und Uebungsbuch (Klett Verlag) – Bitte selber kaufen.

Fortsetzung, 15 Abende mit unserer erfahrenen Kursleiterin, **Marybel Carrillo-Fischer**, lic. phil. Hispanistik und Pädagogik

Donnerstag
19. Februar bis 18. Juni 2026
17.00 bis 18.30 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Bitte Bildschirm beim Eingang beachten.

Anmeldung bis 10. Febr. 2026

Teilnehmerzahl

8 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 400.– exkl. Lehrmittel bei 8 Personen

Daten

19./26. Februar
05./12./19./26. März
02./23./30. April
07./21./28. Mai
04./11./18. Juni 2026

Kursbetreuung Rahel Kramer

19

Kurs A1.1-2 Spanisch für Anfänger*innen mit wenig Kenntnissen (Einheiten 3 bis 6)



Spanisch öffnet Türen: Von Spanien bis Panama und von Puerto Rico bis Argentinien ist Spanisch von rund 470 Millionen Menschen die Muttersprache. Auf Ihrer nächsten Reise werden Sie sicher nicht «sprachlos» sein. ¡Hasta pronto!

Lehrmittel: Con gusto NUEVO A1 – Kursbuch und Uebungsbuch (Klett Verlag) – Bitte selber kaufen.

Fortsetzung, 15 Abende mit unserer erfahrenen Kursleiterin, **Marybel Carrillo-Fischer**, lic. phil. Hispanistik und Pädagogik

Donnerstag
19. Februar bis 18. Juni 2026
18.45 bis 20.15 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Bitte Bildschirm beim Eingang beachten.

Anmeldung bis 10. Febr. 2026

Teilnehmerzahl

8 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 400.– exkl. Lehrmittel bei 8 Personen

Daten

19./26. Februar
05./12./19./26. März
02./23./30. April
07./21./28. Mai
04./11./18. Juni 2026

Kursbetreuung Rahel Kramer

20

Yoga

Natürlicher Weg zu Beweglichkeit und Zufriedenheit



Yoga ist eine sanfte Methode, um Körper, Seele und Geist in Harmonie zu bringen. Es eignet sich sowohl für die Prävention von Krankheiten und Beschwerden als auch für den Wiederaufbau zu vollkommener Gesundheit für Geübte und Ungeübte.

Bitte mitbringen: Eigene Matte Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

15 Vormittage mit
Madeleine Leutwyler, Yoga-lehrerin, Fislisbach

Freitag
20. Februar bis 19. Juni 2026
09.00 bis 10.00 Uhr ▶ Kurs a
10.00 bis 11.00 Uhr ▶ Kurs b

Yogaschule Ananda
Rennweg 6
5430 Wettingen

Anmeldung bis 10. Febr. 2026

Teilnehmerzahl

8 bis 10 Personen

Kursgeld Fr. 225.– bei 8 Pers.
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten

20./27. Februar
06./13./20./27. März
24. April
01./08./15./22./29. Mai
05./12./19. Juni 2026

Kursbetreuung Rahel Kramer

21

Engpassdehnen nach Liebscher und Bracht Kurs A



Da wir unsere Gelenke oft nur noch engwinklig und einseitig bewegen, verkürzen unsere Muskeln/Faszien und die Spannung nimmt zu, bis sich der Körper durch Schmerzen zur Wehr setzt.

Die Engpassdehnungen sind eine spezielle Form der Muskeldehnung, -kräftigung und -ansteuerung. Sie halten uns beweglich und schmerzfrei.

6 Abende mit **Brigitte Müller**
dipl. WBA-Therapeutin

Montag
23. Februar bis 30. März 2026
16.30 bis 17.45 Uhr
Alberich-Zwyssigstrasse 36
5430 Wettingen

Anmeldung bis 01. Febr. 2026

Teilnehmerzahl 6 bis 7 Pers. /
max. 7 Pers.

Kursgeld Fr. 170.–
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten
23. Februar
2/9./16./23./30. März 2026

Kursbetreuung
Simona Sacripanti

22

Engpassdehnungen nach Liebscher und Bracht Kurs B



Da wir unsere Gelenke oft nur noch engwinklig und einseitig bewegen, verkürzen unsere Muskeln/Faszien und die Spannung nimmt zu, bis sich der Körper durch Schmerzen zur Wehr setzt.

Die Engpassdehnungen sind eine spezielle Form der Muskeldehnung, -kräftigung und -ansteuerung. Sie halten uns beweglich und schmerzfrei.

6 Abende mit **Brigitte Müller**
dipl. WBA-Therapeutin

Montag

23. Februar bis 30. März 2026

18.00 bis 19.15 Uhr

Alberich-Zwyssigstrasse 36
5430 Wettingen

Anmeldung bis 01. Febr. 2026

Teilnehmerzahl 6 bis 7 Pers. /
max. 7 Pers.

Kursgeld Fr. 170.-
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten

23. Februar
2./9./16./23./30. März 2026

Kursbetreuung
Simona Sacripanti

23

English Conversation Café - B1/B2



Practice your English conversation skills in a relaxed café atmosphere. Enjoy a coffee or tea while chatting about everyday topics, current events, and more. Speak with a native English teacher who will support you with useful vocabulary, natural expressions, and pronunciation guidance in a casual, no-stress environment. This class is for learners who already know English but want to improve their speaking confidence.

Please note: Drinks are not included in the course fee.

Dienstag

24. Februar bis 16. Juni 2026

10.30 bis 12.00 Uhr

Ristorante Awarillo
Landstrasse 79
5430 Wettingen

Anmeldung bis 20. Febr. 2026

Teilnehmerzahl

7 bis 15 Personen

Kursgeld

Fr. 325.-

Daten

24. Februar
03./10./17./24./31. März
05./12./19./26. Mai
02./09./16. Juni 2026

Kursbetreuung Rahel Kramer

24

E-Bike-Pflege und Reparatur mit Bauer Sport



Wie pflege und warte ich mein e-Bike richtig!
Unter dem Motto «Do it yourself» möchten wir euch bei einem spannenden Kursabend zeigen, wie ihr euer E-Bike eigenständig pflegen und kleinere Reparaturen durchführen könnt. Der Kurs vermittelt euch das nötige Wissen, um sicher einschätzen zu können, wann es sinnvoll ist, einen Fachmann hinzuzuziehen und wann ihr selbst Hand anlegen könnt – und vor allem, wie ihr das richtig macht.

Lernt von unseren erfahrenen E-Bike-Experten **Marc Tschanz** und **Nicola Kohler**, die euch mit ihrem umfangreichen Wissen und ihrer langjährigen Erfahrung zur Seite stehen.

Dienstag

03. März 2026

18.30 bis 20.30 Uhr

Bauer Sport
Landstrasse 109
5430 Wettingen

Anmeldung bis 24. Febr. 2026

Teilnehmerzahl

12 bis 14 Personen

Kursgeld

Fr. 25.-

Kursbetreuung

Simona Sacripanti

25

Hinter den Detektoren: Live-Führung durch die High-tech-Welt von DECTRIS



Wie wird aus einer Idee ein Unternehmen, das Forschung verändert? Die DECTRIS AG (<https://www.dectris.com>) ist eine der führenden Schweizer Hightech-Firmen und entwickelt Detektoren für Röntgen- und Elektronenstrahlen. Seit 2006 prägt sie mit ihrer Technologie Forschung und Industrie weltweit. Gründer und Verwaltungsratspräsident **Christian Brönnimann** gibt exklusive Einblicke in. Beim anschliessenden Apéro besteht Gelegenheit, die Eindrücke zu diskutieren.

Dienstag

03. März 2026

17.00 bis 19.00 Uhr

DECTRIS AG
Täfernweg 1
5405 Dättwil

Anmeldung bis 04. Febr. 2026

Teilnehmerzahl

20 bis 30 Personen

Kursgeld

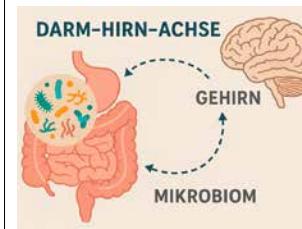
Fr. 25.-

Kursbetreuung

Rolf Iten

26

Mikrobiom und Darm-Hirn-Achse



Entdecken Sie die fesselnde Welt, wie unser Darm und das Mikrobiom unser emotionales Wohlbefinden beeinflussen. Erfahren Sie in diesem spannenden Vortrag, wie die Darm-Hirn-Achse Stimmung, Gefühle und Denken steuert.

Kommen Sie mit uns auf eine Reise durch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Lernen Sie, wie eine ausgewogene Ernährung und gezielte Massnahmen Ihr Mikrobiom fördern können und somit Ihr Wohlbefinden steigern.

Ein Abend mit
Dr. med. Eva Hess

Mittwoch

04. März 2026

19.00

bis 21.00 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Rathaussaal

Anmeldung bis 01. März 2026

Teilnehmerzahl

max. 24 Personen

Kursgeld

Fr. 25.-

Kursbetreuung

Denise Zumsteg

27

Blumen für die Kunst Ein Projekt des Aargauer Kunsthause mit FLOWERS TO ARTS



Kunst und Blumen im Dialog: Bei «Blumen für die Kunst» lassen 14 Schweizer Blumen-Künstlerinnen gemeinsam mit dem Gast-Meisterfloristen Nicolaus Peters aus Berlin erneut Kunstwerke erblühen – ein sinnliches Erlebnis voller Poesie und Staunen.

Führung mit **Dr. phil. Rudolf Velhagen**, Kunsthistoriker und Vizepräsident des Vereins FLOWERS TO ARTS

Mittwoch 04. März 2026

14.30 bis 15.30 Uhr

14.15 Uhr vor dem Kunsthause Treffpunkt: Private Führungen
Bitte nicht durch das Zelt gehen.
Die notwendigen Eintritt-Tickets werden mit der Gruppe direkt an der Kasse im Kunsthause gelöst.
Bitte keine Online-Tickets buchen

Anmeldung bis 01. März 2026

Teilnehmerzahl

max. 24 Personen

Kursgeld

Fr. 25.- ohne Museumseintritt

Museumseintritt

Bitte keine Online-Tickets lösen
Mit Raiffeisenkarte, Museums-
pass oder Mitglieder Aargau-
ischer Kunstverein gratis
Fr. 15.- Gruppentarif

Kursbetreuung

Verena Gobeli

28

Blumen für die Kunst
Ein Projekt des Aargauer Kunsthause mit FLOWERS TO ARTS



Kunst und Blumen im Dialog:
Bei «Blumen für die Kunst» lassen 14 Schweizer Blumenkünstlerinnen gemeinsam mit dem Gast-Meisterfloristen Nicolaus Peters aus Berlin erneut Kunstwerke erblühen – ein sinnliches Erlebnis voller Poesie und Staunen.

Führung mit **Dr. phil. Rudolf Velhagen**, Kunsthistoriker und Vizepräsident des Vereins FLOWERS TO ARTS

Mittwoch 04. März 2026

16.30 bis 17.30 Uhr

16.15 Uhr vor dem Kunsthaus
Treffpunkt: Private Führungen
Bitte nicht durch das Zelt gehen.
Die notwendigen Eintritt-Tickets werden mit der Gruppe direkt an der Kasse im Kunsthause gelöst.
Bitte keine Online-Tickets buchen

Anmeldung bis 01. März 2026

Teilnehmerzahl
max. 24 Personen

Kursgeld Fr. 25.– ohne Museumseintritt

Museumeintritt
Bitte keine Online-Tickets lösen
Mit Raiffeisenkarte, Museums-
pass oder Mitglieder Aargau-
ischer Kunstverein gratis
Fr. 15.– Gruppentarif

Kursbetreuung
Verena Gobeli

29

Blumen für die Kunst
Ein Projekt des Aargauer Kunsthause mit FLOWERS TO ARTS



Kunst und Blumen im Dialog:
Bei «Blumen für die Kunst» lassen 14 Schweizer Blumenkünstlerinnen gemeinsam mit dem Gast-Meisterfloristen Nicolaus Peters aus Berlin erneut Kunstwerke erblühen – ein sinnliches Erlebnis voller Poesie und Staunen.

Führung mit **Dr. phil. Rudolf Velhagen**, Kunsthistoriker und Vizepräsident des Vereins FLOWERS TO ARTS

Freitag 06. März 2026

16.30 bis 17.30 Uhr

16.15 Uhr vor dem Kunsthause
Treffpunkt: Private Führungen
Bitte nicht durch das Zelt gehen.
Die notwendigen Eintritt-Tickets werden mit der Gruppe direkt an der Kasse im Kunsthause gelöst.
Bitte keine Online-Tickets buchen

Anmeldung bis 01. März 2026

Teilnehmerzahl
max. 24 Personen

Kursgeld Fr. 25.– ohne Museumseintritt

Museumeintritt
Bitte keine Online-Tickets lösen
Mit Raiffeisenkarte, Museums-
pass oder Mitglieder Aargau-
ischer Kunstverein gratis
Fr. 15.– Gruppentarif

Kursbetreuung
Verena Gobeli

30

Jodeln – Was für eine Freude!



Erste Erfahrungen sammeln,
vertiefen und erweitern.

Jodeln ist DIE Leidenschaft von Anna Eisenhut. Sie meint: Jodeln tut einfach gut. Es ist ein wunderbares Klangerlebnis, das es dir möglich macht, deine Stimme neu zu entdecken. Gemeinsam mit anderen zu jodeln, macht Freude!

Geniessen Sie drei Abende mit **Anna Eisenhut**, Jodlerin, Leiterin von Jodelchören

Montag

09. bis 23. März 2026

19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Haus am Lindenplatz 2. Stock
Dorfstrasse 47
5430 Wettingen

Anmeldung bis 28. Febr. 2026

Teilnehmerzahl

10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 75.–

Daten

09./16./23. März 2026

Kursbetreuung

Gabi Bühler Müller

31

Flamencos en route – Chronik einer Passion



Die Choreografin Brigitta Luisa Merki, Gründerin und künstlerische Leiterin der Compagnie, führt mit exklusiven Film- und Bildbeiträgen aus ihrem persönlichen Archiv durch die Entwicklung von Flamencos en route. Sie beleuchtet die Anfänge mit der legendären Tänzerin Susana sowie die künstlerische Entfaltung bis zu den international gefeierten Choreografien von 1984–2020. Geniessen Sie drei einzigartige Veranstaltungen (Trilogie) mit **Brigitta Luisa Merki**

Mittwoch, 11. März 2026

19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Rathaussaal Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen

Mittwoch, 25. März 2026

19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Atelierbesuch im Oederlin
5400 Baden

Sonntag, 29. März oder

19. April 2026

«Tanz im Abendgebet»

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Klosterkirche Fahr
8109 Kloster Fahr

Anmeldung bis 05. März 2026

Kursgeld Fr. 75.–

Personen 12 bis 30 Personen

Kursbetreuung

Gabi Bühler Müller

32

Laufend vital – Bewegung als Schlüssel zu einem aktiven Leben



Wie Sie mit Laufen Ihre Gesundheit stärken und Ihre Lebensqualität steigern – in jedem Alter.

Alter ist kein Grund, sich weniger zu bewegen – sondern ein guter Anlass, damit zu beginnen. Wer läuft, bleibt länger fit: körperlich, geistig und emotional.

In ihrem inspirierenden Vortrag zeigt Nathalie Hartmann, wie Laufen als sanfte, aber wirkungsvolle Methode Gesundheit stärkt, Beschwerden vorbeugt und Lebensfreude schenkt.

Laufen darf leicht sein, Spaß machen und Ihr Leben bereichern – Schritt für Schritt.

Ein Abend mit **Nathalie Hartmann**, anerkannte Swiss Athletics Erwachsenen Lauftrainerin

Donnerstag

12. März 2026

19.00 bis ca. 20.30 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Sulpergstube 5.0G

Anmeldung bis 01. März 2026

Kursgeld

Fr. 25.– / Abendkasse

Kursbetreuung

Verena Gobeli

33

Zu Fuss durch Portugal nach Santiago



Der «Fischerweg» im Süden Portugals und der «Caminho Português» von Lissabon bis Porto und weiter bis nach Galicien in Spanien garantieren viele eindrucksvolle Wandererlebnisse. Entlang der wilden Atlantikküste mit den berühmten Felsen der Algarve bietet der «Fischerweg» atemberaubende Ausblicke auf das Meer und die Küstenlandschaft.

Ein Abend mit **Fritz Kammermann**, Wanderpate von SchweizMobil

Montag

16. März 2026

19.00 bis 21.00 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Rathaussaal, 5. Stock

Anmeldung bis 10. März 2026

Teilnehmerzahl

14 bis 50 Personen

Kursgeld Fr. 25.– / Abendkasse

Kursbetreuung

Verena Gobeli

34

Wissenschaft und Mythen – gab es Atlantis?



Wir haben wissenschaftliche Fakten, wir haben Mythen, die uns von vergangenen Zeiten berichten. Im Vortrag wird versucht, die beiden miteinander zu verbinden. Gab es Atlantis? Wo müssen wir es suchen? Sind ausserirdische Intelligenzen nur Erfindungen? Eine Standortsbestimmung.

Ein Abend mit
Dr. Helen Wider, Archäoastro-nomin, Geologin, Wettingen

Dienstag
17. März 2026
19.00 bis 20.30 Uhr
Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Sulpergstu 5.0G

Anmeldung
bis 01. März 2026

Teilnehmerzahl
10 bis max. 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Philippe Rey

Anmeldung
bis 10. März 2026

Personen
11 bis 14 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Hanna Doka

35

Sichere Elektro-installationen



Strom sieht man nicht, hört man nicht und wenn man ihn fühlt, ist es zu spät. Die alte Elektrikerweisheit mahnt nicht umsonst zur Vorsicht.

Erkenne die Gefahren und lerne die goldene Regel für deine Sicherheit im Umgang mit Strom. Welche Installationen sind als Laie zu Hause erlaubt.

Ein Abend mit **Robert Kramer**, Eidg. dipl. Elektroinstallateur, Blitzschutzfachmann VKF, Inhaber stadtelektriker ag

Dienstag
17. März 2026
18.00 bis 20.00 Uhr
Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen

Anmeldung
bis 10. März 2026

Personen
11 bis 14 Personen

Kursgeld

Fr. 25.-

Kursbetreuung
Hanna Doka

36

Komplementär-therapie – neue Wege gehen



Was unterscheidet die Komplementärmedizin von der konventionellen Medizin und für wen eignet sie sich?

Die Komplementärmedizin ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen.

Zwei Drittel haben die Komplementär- und Alternativmedizin schon in Anspruch genommen, 87 Prozent geben an, dass die Behandlung erfolgreich war und 25% bevorzugen die KAM gegenüber der Schulmedizin. Das hat seine guten Gründe.

Zwei Stunden mit **Eva Zubler**, Komplementär- und Craniosacraltherapeutin OdaKT

Donnerstag
19. März 2026
18.30 bis 20.30 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen

Anmeldung
bis 6. Februar 2026

Teilnehmerzahl

11 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Rahel Kramer

37

Die blinkende Welt der Flipperkästen



Alte, neue und Vintage-Flipperkästen, so weit das Auge und die Ohren reichen. Bling bling, tagatagga – so zeigt sich das spektakuläre Mekka für Freundinnen und Freunde der Flipperkastenwelt. Geboten wird eine Einführung über Geschichte und Technik, ein Einblick in die Reparatur-Werkstätten und die Möglichkeit zum Flippen. Ein exquisiter Abend.

Ein Abend mit
Dani von Silverball

Donnerstag
19. März 2026
18.30 bis 20.30 Uhr

Würenloser Strasse 2
8956 Killwangen

Anmeldung
bis 9. März 2026

Teilnehmerzahl
15 bis max. 30 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Philippe Rey

38

Atelierbesuch bei «Lili Pepper»



Im Atelier «Lili Pepper» von **Franziska und Damian Carnevale** im Oederlin Areal entstehen einzigartige Drucke aus Holz und Farbe. Seit über 15 Jahren entwerfen die beiden textile Kollektionen für internationale Marken und ihre Eigenmarke «Lili Pepper». Im Nachmittagskurs lernst du neben dem Einblick in die Arbeit der beiden Designer die Holzdrucktechnik kennen. Du bedruckst selbst ein Tasche – individuell und handgemacht.

Freitag
20. März 2026
14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Oederlin Areal
Landstrasse 1
5415 Rieden

Anmeldung
bis 28. Februar 2026

Kursgeld
Fr. 35.– plus Fr. 25.– Material-kosten

Teilnehmerzahl
8 bis 12 Personen

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

39

Qi Gong im Frühling



Mit den wärmeren Tagen beginnt das Eis zu schmelzen, die Erde wird getränkt und das Spritzen in der Natur beginnt. So ist der Frühlingsanfang auch für uns ideal, um unseren Körper mit belebenden Qigong-Übungen aus dem Winterschlaf zu wecken, und uns freudvoll bewegt auf die kraftspendende Jahreszeit einzustimmen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Ein Morgen mit
Dr. phil. Marko Nedeljković,
Tai Chi und Qigong Lehrer
SGQT, Wettingen

Samstag
21. März 2026
10.00 bis 12.00 Uhr
Bewegungsraum mit Herz
Alberich-Zwyssigstrasse 81
5430 Wettingen

Anmeldung
bis 15. März 2026

Teilnehmerzahl
6 bis 12 Personen

Kursgeld
Fr. 40.– bei 6-8 Personen
Fr. 30.– bei 9-12 Personen

Kursbetreuung
Monica Gassner-Rusconi

40

Mediation unter Generationen – wie kann sie gelingen?



Konflikte mit Anleitung und Eigenverantwortung bestmöglich lösen.

Durch langjährige Erfahrung in der Beratung unterschiedlicher Generationen kann Pascale Grundlehner zwischen verschiedenen Altersklassen vermitteln. Positive zwischenmenschliche Beziehungen zu leben, trägt viel zum eigenen Wohlbefinden bei. Der erste Schritt beginnt immer bei sich selbst.

Erfahren Sie mehr über Mediation. Was versteht man darunter? In welchen Situationen ist Mediation der richtige Weg?

Ein Abend mit **Pascale Grundlehner**, Sozialpädagogin FH, Mediatorin FSM

**Dienstag
24. März 2026
19.00 Uhr bis 21.00 Uhr**

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
siehe Informationstafel

Anmeldung bis 28. Febr. 2026

Teilnehmerzahl
10 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

41

Ernährung zur Prävention von Krankheiten



Gesund essen hält vital und unterstützt die Selbstständigkeit im Alter. Doch was bedeutet ausgewogene Ernährung? Wie verändert sich der Nährstoffbedarf ab 60, und was heisst genügend Eiweiss? Das praxisnahe Referat vermittelt Grundlagen und gibt Tipps für eine genussvolle, ausgewogene Ernährung.

Die Referate werden vom Programm Gesundheitsförderung im Alter der Kantons Aargau «gesund und zwäg» und Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.

Ein Nachmittag mit **Karin Nowack**, Ernährungsberaterin und Umweltwissenschaftlerin; Kompetenzzentrum für Landwirtschaft, Ernährung und Hauswirtschaft Liebegg, Kanton Aargau

**Mittwoch
25. März 2026
15.00 bis 17.00 Uhr**

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Rathaussaal

Anmeldung bis 15. März 2026

Teilnehmerzahl
12 bis 30 Personen

Kursgeld Fr. 50.-

Kursbetreuung Philippe Rey
Kursbetreuung Denise Zumsteg

42

Rosemarie Keller, Literarische Chronistin einer Epoche



Mit Rosemarie Keller-Borner, Schauspielerin, Kultur-Journalistin, Roman-Autorin, Zeit-Chronistin biographischer Studien, engagierte Familien-Frau hat sich in der Region Baden eine Erzählerin entfaltet, die für ihre Generation einzigartig wurde. Mit ihrem literarischen Hauptwerk «Die Wirtin» schuf die Wirtstochter das wohl repräsentativste Zeitgemälde von Baden zur Zeit des 2. Weltkrieges, inklusive Alltag, Arbeit, Bildung, Kultur, Flüchtlingsproblematik. «Die Wallfahrt» ist eine überaus kenntnisreiche kritische Darstellung von Gebrauch und Missbrauch katholischer Volksfrömmigkeit.

Zwei Abende mit **Dr. phil Pirmin Meier**

**Mittwoch
25. März und 1. April 2026
19.00 bis 20.30 Uhr**

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Rathaussaal

Anmeldung bis 15. März 2026

Teilnehmerzahl
12 bis 30 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Philippe Rey

43

Padel Workshop im Baregg



Padel ist eine Ballsportart auf Schlägerbasis, die man als eine Mischung aus Squash und Tennis beschreiben könnte. Er wird wie Squash in einem geschlossenen Raum ausgeübt, hat aber Ähnlichkeiten mit Tennis. Wie beim Tennis wird mit einem Netz in der Mitte gespielt und auch das Spielfeld sieht sehr ähnlich aus. Es ist einfach zu lernen und kann schon nach kurzer Instruktion gespielt werden. Bei diesem Workshop steht ein Padel-Lehrer zur Verfügung und führt uns in die Welt des Trend-Sports ein.

Ein Nachmittag mit **David Rodriguez** und **Denise Zumsteg**

**Freitag
27. März 2026
16.00 bis 18.00 Uhr**

Sportcenter Baregg
Padelarena
Zelweg 11
5405 Dättwil

Anmeldung bis 20. März 2026

Teilnehmerzahl
12 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 35.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

44

Schmerzfreie, starke Füsse



60% der Erwachsenen haben Fehlstellungen wie Hallux Valgus, Krallenzehen, Knick-, Senk-, Platt- oder Spreizfuss. 40% der Erwachsenen klagen über Schmerzen in den Füßen wie zB. Fersensporn oder Plantarfasziitis. Die meisten Menschen tragen zu kurze/kleine Schuhe oder benötigen Einlagen. Durch schmales Schuhwerk wird die Statik, Motorik und Sensorik beeinflusst, was im Alter essenziell ist. Der Vortrag zeigt die Entwicklung der Füße und was man alles beachten darf. Aber auch Fussfakten, Ursachen von Fehlstellungen, Vor- und Nachteile von Schuhen, Socken und Einlagen. Außerdem gibt es Tipps zur Fußgesundheit und Infos zu Barfußschuhen.

Ein Abend mit **Roman Gull**, Laufcoach und Fusstherapeut

**Mittwoch
01. April 2026
19.00 bis 21.00 Uhr**

Vitalhaus
Landstrasse 79
5430 Wettingen

Anmeldung bis 20. März 2026

Teilnehmerzahl
12 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

45

«Hinter den Kulissen: Die Kunst des Storytellings»



Manuel Diener, Slam Poet, Podcastproduzent und Musiker erzählt aus seiner reichhaltigen Künstlerkiste.

Manuel Diener ist ein leidenschaftlicher Slam-Poet, Kabarettist und Musiker aus Zürich. Gemeinsam mit Valero Moser hat er diverse Meisterschaftstitel abgeräumt und ist auch solo oder mit verschiedenen weiteren Projekten unterwegs (<https://www.manueldiener.ch/>).

Manuel spricht über seinen eigenen Weg zu den Texten und gibt unterhaltsame Einblicke in sein Schaffen. Und klar – im Anschluss ist genug Zeit für einen lockeren Austausch und spannende Gespräche!

**Donnerstag
02. April 2026
19.00 bis 21.00 Uhr**

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
siehe Informationstafel

Anmeldung bis 12. März 2026

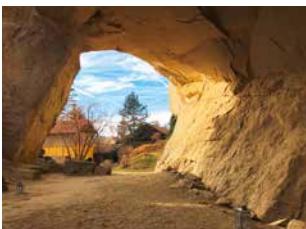
Teilnehmerzahl
20 bis 30 Personen

Kursgeld Fr. 25.– (mindestens 20 Teilnehmende)

Kursbetreuung Rolf Iten

46

Willkommen im Emma-Kunz-Zentrum



Anton C. Meier errichtete als Hommage an Emma Kunz, Heilpraktikerin, Naturforscherin und Radiästhesistin, das Zentrum und machte die Grotte als Kraftort den interessierten Menschen aus dem In- und Ausland öffentlich zugänglich. Die Führung beinhaltet einen Rundgang durch das Museum, den Besuch der Emma Kunz Grotte und der Teestube.

Ein stimmiger Vormittag mit **Irene Hofer**

Samstag
04. April 2026
09.30 bis 11.30 Uhr
EMMA KUNZ ZENTRUM
Steinbruchstrasse 5
5436 Würenlos
Anreise individuell

Anmeldung bis 27. März 2026

Teilnehmerzahl
14 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 35.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

47

Kräuterschätze am Wegrand



Bei dieser Kräuterwanderung nehmen wir Sie mit auf einen Spaziergang durch die heimische Natur und zeigen Ihnen essbare und heilkraftige Pflanzen, die am Wegesrand wachsen. Sie lernen typische Wildkräuter der Saison kennen, erfahren Wissenswertes über ihre Erkennungsmerkmale, Heilwirkungen und Verwendungsmöglichkeiten in Küche und Hausapotheke. Dabei stehen auch ökologische Zusammenhänge und ein achtsamer Umgang mit der Natur im Fokus. Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk empfohlen
Ein Nachmittag mit **Pamela Senn-Zimmerli**

Montag
06. April 2026
13.30 bis ca. 15.30 Uhr

Parkplatz im Eigi
Eigistrasse
5430 Wettingen

Anmeldung bis 17. März 2026

Teilnehmerzahl
10 bis max. 14 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Philippe Rey

48

Skandinavisches Theater



In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts prägte das skandinavische Theater den Naturalismus in Europa. Henrik Ibsen und August Strindberg kritisierten Militarismus, Imperialismus und Kapitalismus. In Fräulein Julia, Nora – Ein Puppenheim und Hedda Gabler stehen Frauen im Mittelpunkt, die sich erstmals gegen ihre gesellschaftliche Rolle auflehnen.

4 Nachmittage mit **Brigitte Künzli**

Montag
13. April bis 04. Mai 2026
14.00 bis 16.00 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Bitte Bildschirm beim Eingang beachten.

Anmeldung bis 05. April 2026

Teilnehmerzahl
12 bis 15 Personen

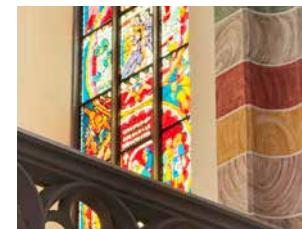
Kursgeld
Fr. 100.- / Tageskasse
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben

Daten
13./20./27. April
04. Mai 2026

Kursbetreuung
Beatrix Mathiasen

49

Klosterkirche Königsfelden



Die Klosterkirche Königsfelden in der Gemeinde Windisch ist insbesondere für ihren europaweit bedeutenden, mittelalterlichen Glasmalerezyklus im Chor bekannt. Zahlreiche Quellen berichten über ihre wechselvolle Geschichte, die vom Mord am Habsburger König Albrecht im Jahr 1308 über die Gründung des Doppelklosters Königsfelden und die Zeit als bernische Landvogtei bis zum Niedergang der Anlage im 19. Jahrhundert reicht.

Gewinnen Sie einen vertieften Einblick in die Restaurierungsgeschichte an einer Führung mit **Heiko Dobler** von der Kantonalen Denkmalpflege.

Mittwoch
15. April 2026
16.00 bis 17.00 Uhr

15.45 Uhr Eingang Klosterkirche Königsfelden

Anmeldung bis 08. April 2026

Teilnehmerzahl 20 Personen

Kursgeld
Fr. 25.- ohne Museumseintritt
Mit Raiffeisenkarte, Museums-pass gratis
Gruppeneintritt Fr. 10.-

Kursbetreuung Verena Gobeli

50

Barfuss Workshop – Gesunde, schmerzfreie Füsse



Stärkung, Mobilität, Sensorik
Gesunde und starke Füße für eine stabile Basis! Du hast Fussbeschwerden, einen Hallux Valgus, Fussfehlstellung oder suchst nach Alternativen zu Einlagen? Wir gehen dem Thema auf den Grund, arbeiten Fuss-Schmerzen entgegen und lernen praktische Übungen kennen zur Entspannung, Stärkung, Mobilität und Sensorik der Füsse. Ich zeige Vor- und Nachteile von Schuhen auf sowie deren Auswirkung auf die Stabilität und Gesundheit der Gelenke und des ganzen Körpers.

4 Stunden / keine Vorbereitung und keine Barfuss-Erfahrung nötig

Workshop mit **Roman Gull**, Laufcoach und Fußtherapeut

Samstag
18. April 2026
09.00 bis 13.00 Uhr

Vitalhaus
Landstrasse 79
5430 Wettingen

Anmeldung bis 10. April 2026

Teilnehmerzahl 6 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 185.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

51

Workshop Tag für Tag – für ein starkes ICH



Unsere Gedanken lenken unser Leben.

An zwei Abenden lernst du, wie du dein inneres Gleichgewicht stärken und die Kraft deines Bewusstseins gezielt für dich nutzen kannst.

Du erhältst wertvolle Impulse und praktische Übungen aus der Praxis, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst – für mehr innere Stärke, Klarheit und Gelassenheit.

Zwei Abende mit **Cornelia Steimer**, Dipl. Rettungs-sanitäterin HF, Dipl. Hypnose-therapeutin MV/NGH, Dipl. Mentalcoach MV

Montag
20. April und 27. April 2026
19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Steimer Weinbau
Forhölzli Trotte
Forhölzlistrasse 3
5430 Wettingen
Parkplätze vor Ort vorhanden / Zufahrt erlaubt

Anmeldung bis 31. März 2026

Teilnehmerzahl 12 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 60.-

Kursbetreuung Gabi Bühler Müller

52

Orientalischer Tanz für Einsteiger*innen



Eine Frau ohne Bauch ist wie ein Himmel ohne Sterne (arabisches Sprichwort). 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. Dieser Tanz ist für jedes Alter und für jede Frau geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

10 Abende mit **Adila Zadà**, orientalische Tanzpädagogin, eidg. Ausbildnerin

Montag 20. April bis 29. Juni 2026 18.00 bis 19.00 Uhr

Moonlight, 2. Stock,
Treppe Nähe Aldi
Landstrasse 99
5430 Wettingen

Anmeldung bis 12. April 2026

Teilnehmerzahl
3 bis max. 10 Personen

Kursgeld Fr. 220.-

Daten

20./27. April
04./11./18. Mai
01./08./15./22./29. Juni 2026

Kursbetreuung Irène Andres

53

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene



Eine Frau ohne Bauch ist wie ein Himmel ohne Sterne (arabisches Sprichwort).

Bauchtanz ist bewusste Körperarbeit, mit viel Ausdruck, Gefühl und guter Haltung. In diesem Kurs für Fortgeschrittene lernen Sie zusätzliche und neue Techniken.

10 Abende mit **Adila Zadà**, orientalische Tanzpädagogin, eidg. Ausbildnerin

Montag 20. April bis 29. Juni 2026 19.30 bis 20.30 Uhr

Boll Engineering AG
Jurastrasse 58
5430 Wettingen
Powerland Fitnessraum, 2. Stock

Anmeldung bis 12. April 2026

Teilnehmerzahl

3 bis max. 10 Personen

Kursgeld Fr. 220.-

Daten

20./27. April
04./11./18. Mai
01./08./15./22./29. Juni 2026

Kursbetreuung Irène Andres

54

Orientalischer Tanz für Wiedereinsteiger*innen



Eine Frau ohne Bauch ist wie ein Himmel ohne Sterne (arabisches Sprichwort).

Bauchtanz ist bewusste Körperarbeit, mit viel Ausdruck, Gefühl und guter Haltung. In diesem Kurs für Wiedereinsteiger*innen frischen Sie vorhandene Kenntnisse auf und lernen Sie neue Techniken.

10 Abende mit **Adila Zadà**, orientalische Tanzpädagogin, eidg. Ausbildnerin

Dienstag 21. April bis 30. Juni 2026 17.20 bis 18.20 Uhr

Moonlight, 2. Stock
Treppe Nähe Aldi
Landstrasse 99
5430 Wettingen

Anmeldung bis 12. April 2026

Teilnehmerzahl

3 bis max. 10 Personen

Kursgeld Fr. 220.-

Daten

21./28. April
05./12./19. Mai
02./09./16./23./30. Juni 2026

Kursbetreuung Irène Andres

55

Line Dance für Einsteiger*innen



Tanzen mit oder ohne Partner*in, beim Line Dance ist das möglich.

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- und Westernmusik. Die synchronen Tanzschritte wiederholen sich regelmässig, häufig mit mehreren Richtungsänderungen. Der Tanz ist für Jung und Alt geeignet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

8 Abende mit **Ueli Scheidegger**, Tanzlehrer

Dienstag 21. April bis 23. Juni 2026 18.45 bis 20.00 Uhr

Werkgebäude
Brühlstrasse 2
8956 Killwangen

Anmeldung bis 12. April 2026

Teilnehmerzahl

10 bis 30 Personen

Kursgeld Fr. 152.-

Daten

21./28. April
05./12./19. Mai
09./16./23. Juni 2026

Kursbetreuung Irène Andres

56

Line Dance 1

Tanzen mit oder ohne Partner*in, beim Line Dance ist das möglich.



57

Tierisch nah dran

Auge in Auge mit Löwen, Leoparden und Elefanten



Daniela Lüscher erzählt von ihren Reisen und Abenteuern, die sie seit über 28 Jahren in ihrer zweiten Heimat im südlichen Afrika erlebt. Als Selbstfahrerin gemeinsam mit ihrem Partner bevorzugt sie es, im tiefen afrikanischen Busch unterwegs zu sein. Auf eine sehr authentische, persönliche und berührende Art lässt sie die Zuschauer an den faszinierenden Begegnungen mit den wilden Tieren teilhaben.

Ein Abend mit
Daniela Lüscher

Mittwoch 22. April 2025 19.00 bis 21.00 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen

Anmeldung bis 15. April

Kursgeld Fr. 25.-

Teilnehmerzahl
20 bis 50 Personen

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

58

Zumba

Das beliebte Group Fitness Workout Zumba geht weiter. Komm und mach mit.



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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

8 Abende mit
Bibiana Heusser, dipl. Zumba-Instrukturin

Donnerstag
23. April bis 25. Juni 2026
19.00 bis 19.55 Uhr

Turnhalle Boostock Spreitenbach
Bitte Hallenschuhe, entsprechende Kleidung, Getränk und Handtuch mitbringen!

Anmeldung bis 19. April 2026

Teilnehmerzahl
7 bis 26 Personen

Kursgeld Fr. 152.-

Daten

23./30. April
07./21./28. Mai
11./18./25. Juni 2026

Kursbetreuung Irène Andres

59

MELT & Pilates

Die Kombination von Melt und Pilates bewirkt erstaunliches!



Mit Hilfe einer weichen Rolle und kleinen Bällen werden die Faszien in einen gesunden flüssigkeitsreichen Zustand zurückgebracht. Tiefsitzende Verspannungen werden gelöst und Gelenke entlastet. Das Wohlbefinden wird physisch und psychisch verbessert. Diese sichere und feinfühlige Kombination von MELT und Pilates (der Fokus liegt mehrheitlich auf MELT) ist für jeden geeignet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bitte bequeme Kleidung und Yoga-Matte mitnehmen.

8 Abende mit **Lotten Enarson**, dipl. Pilates Instrukturin, dipl. Physiotherapeutin

Donnerstag
23. April bis 25. Juni
19.30 bis 20.30 Uhr

Quartierzentrum Langäcker Spreitenbach
Eingang neben der Bibliothek

Anmeldung bis 19. April 2026

Teilnehmerzahl
6 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 152.-

Daten

23./30. April
07./21./28. Mai
11./18./25. Juni 2026

Kursbetreuung Irène Andres

60

Besichtigung der Verkehrsleitzentrale der Kantonspolizei Zürich



Erhalten Sie einen spannenden Einblick in die Arbeit der Kantonspolizei Zürich! Während rund zwei Stunden erhalten Sie spannende Einblicke in die Verkehrsleitzentrale der Kantonspolizei Zürich und erfahren durch Fachleute, wie moderne Technik hilft, Verkehr zu lenken, Staus zu vermeiden und die Sicherheit zu gewährleisten. Bitte führen Sie einen gültigen Ausweis (ID oder Pass) mit; Details zur Personensicherheitsprüfung finden Sie im Informationsblatt: www.vhsag.ch/wettingen/.../Information-Besuch-Verkehrsleitzentrale.pdf.

Führung mit Frau **Sonja Matzinger**

Freitag
24. April 2026
13.30 bis 15.30 Uhr

Verkehrsleitzentrale Letten beim Eingang
Die Anreise erfolgt individuell
Ab HB Zürich Tram 11 oder 14
bis Haltestelle «Beckenhof» oder «Kronenstrasse»

Anmeldung
bis 31. März 2026
Namen, Vornamen, Geburtsdatum und Wohnadresse

Teilnehmerzahl
10 bis 24 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Verena Gobeli

61

Finnisches Papiergarn – Einzigartige Blumenlichterkette



In diesem Kurs gestalten Sie aus finnischem Papiergarn eine einzigartige Blumenlichterkette. Schritt für Schritt lernen Sie verschiedene Techniken und fertigen in Ihrer Lieblingsfarbe zehn robuste Blumen, die im warmen Licht wunderschöne Akzente setzen. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Erfahrene geeignet – alle Materialien werden gestellt, Sie bringen nur Ihre Kreativität mit! Ob am Fenster oder auf dem Tisch, Ihre selbstgemachte Lichterkette wird garantiert zum Hingucker.

Ein Nachmittag mit
Cornelia Hürlimann,
<http://www.bastel-kurse.ch/>

Samstag
25. April 2026
11.00 bis 15.00 Uhr

Im Roggebode 5
5400 Baden

Anmeldung bis 20. April 2026

Teilnehmerzahl
4 bis 11 Personen

Kursgeld Fr. 85.–
(inkl. Material und Getränke)

Kursbetreuung Hanna Doka

62

Reise durch 2000 Jahre Stadtgeschichte



Tauchen Sie in die Altstadt-Geschichte von Baden ein. Erleben Sie Badens Geschichte auf einer faszinierenden Zeitreise – von römischen Thermalquellen bis zur modernen Stadt. Der Rundgang führt durch bedeutende Epochen, erzählt spannende Anekdoten und zeigt, wie Baden zur heimlichen Hauptstadt der Eidgenossenschaft wurde. Geschichte wird lebendig!

Ein Nachmittag mit
Michael Jäckle

Samstag
25. April 2026
14.00 bis 15.30 Uhr

Info Baden Tourist Office
Bahnhofplatz
5400 Baden

Anmeldung bis 09. April 2026

Teilnehmerzahl
12 bis max. 25 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung Rahel Kramer

63

Einfach aufräumen – mit System und Leichtigkeit zu mehr Ordnung und Übersicht



Balance statt Ballast: Schritt für Schritt zu deinen Wohlfühlräumen – nachhaltig und alltagstauglich.

Ordnung tut gut und erleichtert den Alltag – und das Leben. Dabei geht es nicht nur ums Aufräumen, sondern auch: wie Loslassen und Strukturen bilden? Ob du einzelne Schränke oder dein ganzes Zuhause angehen möchtest oder ein Umzug ansteht und du den Ballast nicht mitnehmen willst – du bekommst praktische Tipps und Tools, wie Ordnung gelingt und du dein Zuhause nachhaltig in Balance bringst.

Ein Abend mit
Angelica Bütler,
Aufräumcoachin (CDMC)

Dienstag
28. April 2026
19.00 bis 21.00 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen

Anmeldung bis 21. April 2026

Teilnehmerzahl
10 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung Hanna Doka

64

Degustieren und Spazieren



Wir packen Wein in unsere Rucksäcke und spazieren zu einem schönen Aussichtspunkt um dort gemütlich Wein zu degustieren und Köstlichkeiten aus Italien zu geniessen.

Zwingend mitbringen: 1 Rucksack pro Person und dem Wetter entsprechende Kleidung.

Ein Abend mit
Simona Sacripanti

Donnerstag
30. April 2026
18.30 bis 21.00 Uhr

Treffpunkt bei Vini Sacripanti
Lägerstrasse 17
5430 Wettingen

Anmeldung bis 25. April 2026

Teilnehmerzahl
10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 60.-

Kursbetreuung
Simona Sacripanti

65

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg



Einstieg in die Gewaltfreie Kommunikation, die eine echte Verbindung zu sich selbst und zu den anderen fördert.

Gewaltfreie Kommunikation ist eine Sprache und eine Haltung, die es ermöglicht, Konflikte kreativ anzugehen, um überraschende Lösungen zu finden. Sie erfahren im Einstiegskurs, wie Sie mehr Aufmerksamkeit und Bewusstheit in Ihre Beziehungen bringen können. Sie werden in die Gewaltfreie Kommunikation eingeführt. Dabei sammeln Sie erste Erfahrungen, die Sie anschliessend in ihren Alltag einbauen können.

Donnerstag
30. April 2026
19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

Haus am Lindenplatz
Dorfstrasse 47
5430 Wettingen
2. Stock

Anmeldung bis 20. April 2026

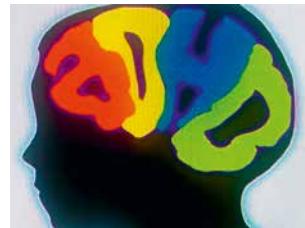
Teilnehmerzahl
10 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

66

Was ist eigentlich ADHS



Mythen und Fakten zur Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung.

Wir erarbeiten ein umfassendes Bild von ADHS. Fragen, denen wir nachgehen wollen: Wie wird AHS definiert, diagnostiziert? Kann man ADHS «haben»? Welche Rolle spielt das Gehirn? Ist die Neurodiversität ein hilfreiches Konzept oder Vernachlässigung echten Leidens? Nimmt die Störung in letzter Zeit zu oder wird sie bloss häufiger diagnostiziert? Geht ADHS mit besonderen Begabungen einher? Wird zu viel Ritalin verschrieben?

Ein Abend mit **Dr. Ueli Müller**, Psychotherapeut

Dienstag

5. Mai 2026

19.00 bis 21.00 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Rathaussaal

Anmeldung bis 30. April 2026

Kursgeld Fr. 25.-

Teilnehmerzahl

12 bis 30 Personen

Kursbetreuung

Gabi Bühler Müller

67

Wanderung an der Lötschberg Südrampe mit deren Geheimnissen



Auf Entdeckungstour durch die Naturgeschichte.

Die Lötschberg-Südrampe ist eine Wanderung wert. Einfache Wanderung (T2) über 9,7 km, 297 Hm Aufstieg, 444 Hm Abstieg, ca. 3 Std. Von Hohtenn entlang der BLS-Linie durch Jolli- und Bietschtal, mit Mittagessen und Aussicht im gemütlichen Bärgbeizli. Weiter geht es nach Ausserberg, dem charmanten Suonendorf der Südrampe, inklusive «Tässlä»-Entdeckung.

Ein Wandertag mit
Gaby Waltenspül-Gentinetta,
Wanderleiterin SBV

Mittwoch
06. Mai 2026

09.57 Uhr Ankunft am Bahnhof, Hohtenn

19.37 Uhr Ankunft am Bahnhof, Baden

Anreise und Rückreise erfolgt individuell.

Anmeldung
bis 01.Mai 2026

Teilnehmerzahl
4 bis max. 12 Personen

Kursgeld

Fr. 115.- bei 4–6 Personen
Fr. 70.- bei 7–9 Personen
Fr. 50.- bei 10–12 Personen
Konsumationen im Bärgbeizli müssen direkt vor Ort beglichen werden.

Kursbetreuung Rahel Kramer

68

Theaterbesuch ANTIGONE im Kurtheater



Tragödie von Sophokles in der Fassung von Anne Carson. Theater Kanton Zürich.

Sophokles' Tragödie ANTIGONE – in der zeitgenössischen Version der kanadischen Autorin Anne Carson – zeigt uns, wie unvernünftig die Vernunft sein kann. Jenseits von Gut und Böse erkundet sie ein neues Feld der Menschlichkeit und des Menschen in der Krise und fragt dabei nach dem Recht des Einzelnen auf Widerstand gegen staatliche Vorgaben.

Vor dem Theater Einführung im Neuen Foyer (18.45). Nach der Vorstellung Nachgespräch exklusiv für die VHS-Besucher*innen. (ohne Pause)

Mittwoch
06. Mai 2025

18.45 Uhr bis ca. 20.15 Uhr

Parkstrasse 20
5400 Baden

Anmeldung bis 15. April 2026

Teilnehmerzahl
10 bis 12 Personen

Kosten Fr. 45.-

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

69

Hirngesundheit und Langlebigkeit – mit welchen essenziellen Faktoren ist dies erreichbar?



Jahren ist unser Gehirn vor besondere Anforderungen gestellt. Entdecken Sie die vielseitigen Aspekte der Hirngesundheit, welche unmittelbar auch einen Einfluss auf eine gesunde Langlebigkeit haben! Dr. Eva Hess stellt fünf zentrale Faktoren vor, die Ihre kognitiven Fähigkeiten nachhaltig fördern. Anhand einer Checkliste erkennen Sie persönliche Risikofaktoren und erfahren, wie Sie diese reduzieren. Aktuelle Forschung zeigt, wie Sie die Bildung neuer Hirnzellen anregen und neuronale Verbindungen stärken können.

Nutzen Sie wertvolle Tipps und bauen Sie jetzt schon Ihre Hirn-Reserve auf! Freuen Sie sich auf einen bereichernden Austausch und bringen Sie Ihre Fragen mit.

Ein Abend mit
Dr. med. Eva Hess

Mittwoch
06. Mai 2026

19.00 bis 21.00 Uhr

Rathaussaal
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen

Anmeldung bis 01. Mai 2026

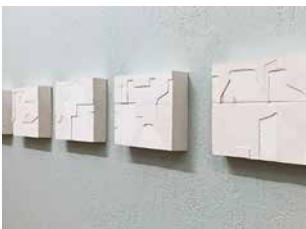
Teilnehmerzahl 20 bis 60 Pers.

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

70

Atelierbesuch bei Dominique Eliane Girod



Die Grafikerin und Künstlerin gibt Einblick in ihr kreatives Schaffen.

Dominique Eliane Girod nimmt Sie mit auf eine Reise zu ihren Inspirationsquellen. Sie erfahren, wie die Gestalterin aus Alltäglichem schöpft und Zufälle wirken lässt, wenn sie mit spielerischer Herangehensweise bekannte Betrachtungsweisen hinterfragt. Ihre Arbeiten wurden seit 2011 in verschiedenen Ausstellungen gezeigt.

Donnerstag
7. Mai 2026
19.00 bis 21.00 Uhr
GIROD GRÜNDISCH
Visuelle Kommunikation SGD
Bruggerstrasse 37
5400 Baden

Anmeldung bis 30. April 2026

Teilnehmerzahl
10 bis 14 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

71

Historische Oelmühle Böttstein ...



... und das grösste oberschlächtige Holz-Wasserrad Europas

Die von Wasserkraft betriebene Oelmühle war bis 1963 in Betrieb. Bei der Führung erleben Sie, wie Wasser seit Jahrhunderten Öl presst oder eine Säge antreibt.

Sie erleben zudem beim grössten oberschlächtigen Holz-Wasserrad Europas mit 10 Metern Durchmesser die Faszination alter Handwerkskunst in der historischen Unteren Mühle Böttstein.

Führung in der Oelmühle durch **Buko Huwiler oder Thomas Färber** (HvdBZ)

Führung beim Holzwasserrad durch **Peter Ming oder Walter Hess**

Samstag
09. Mai 2026

10.00 bis 12.30 Uhr

Untere Mühle Böttstein (siehe Plan)

Die Oelmühle ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt zugänglich. Öffentlicher Parkplatz bei Axporama / Schloss Böttstein

Anmeldung bis 01. Mai 2026

Teilnehmerzahl
10 bis 24 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Verena Gobeli

72

Sennenbergzimmer – ein geborgener Schatz



Der Wettinger Abt Nikolaus Göldin liess zu Ende des 17. Jahrhunderts auf dem Sennenberg ob Killwangen ein klösterliches Erholungsheim erbauen. Sein Nachfolger,

Abt Alberik Beusch, liess das Dachzimmer mit prächtigen Malereien ausstatten. Bei Umbauten wurden diese vollkommen zerstört, die bemalten Tafeln des Dachgeschosses konnten jedoch gerettet und ins Landvogteischloss Baden überführt werden. Das nach alten Fotos inzwischen rekonstruierte Sennenbergzimmer hat in der Lindenhofscheune Oberrohrdorf eine vorläufige Bleibe gefunden.

Ein Abend mit Initiator **Hubert Spörri** für einen spannenden Abend

Dienstag

19. Mai 2026

20.00 bis 21.30 Uhr

Lindenhofscheune
Oberhalb Sorchenstrasse 11
5452 Oberrohrdorf
ÖV: Ob.Rohrdorf Post, Beschilderung Sennenbergzimmer

Anmeldung bis 01. Mai 2026

Teilnehmerzahl
11 bis max. 22 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Philippe Rey

73

Urban Sketchen im Park des Museums Langmatt



Wir finden Ruhe und Entspannung beim Zeichnen.

Skizzieren draussen an schönen Plätzen unter freiem Himmel ist Entschleunigung pur! Malend finden wir Ruhe und Entspannung. Dabei bietet der Park im Museum Langmatt das perfekte Ambiente. Beim Zeichnen der Umgebung erkennen wir Details, an denen wir normalerweise achtlos vorbeigehen würden. Wir füllen unsere Skizzenbücher oder gestalten selber eine Postkarte, die wir an Freunde verschicken können.

Dieser Kurs ist für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.

Ein Nachmittag mit **Susanne Brem** (Illustratorin, Kursleiterin mit eigenem Kurslokal in Bremgarten AG)

Mittwoch

20. Mai 2026

14.00 bis 16.00 Uhr

Im Park der Villa Langmatt
Römerstrasse 30
5400 Baden

Anmeldung bis 10. Mai 2026

Teilnehmerzahl
10 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Rahel Kramer

74

Kompliziertes einfach – Die Kunst des Wissenschaftsjournalismus



Der Wissenschaftsjournalist Nik Walter spricht zu Themen, die uns alle beschäftigen

Nik Walter ist ein profiliertter Schweizer Wissenschaftsjournalist und freier Autor aus Zürich (<http://nikwalter.ch>). Fast drei Jahrzehnte lang war er Redaktor und Ressortleiter Wissen bei Tamedia. Sein Markenzeichen ist die verständliche Vermittlung komplexer wissenschaftlicher Themen wie z.B. Hirnforschung, Solarflieger oder Otterschutzprojekte. Nik Walter erzählt aus seinen 30-jährigen Erfahrungen und steht für einen Austausch zur Verfügung.

Dienstag

20. Mai 2026

19.00 bis 21.00 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
siehe Infotafel beim Eingang

Anmeldung bis 06. Mai 2026

Teilnehmerzahl
20 bis 30 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Rolf Iten

75

Töpfern



Hier kannst du eine Vase, einen Blumentopf oder eine Tasse gestalten. Ich erkläre euch die Technik und los geht's!

In drei Stunden haben wir ein fertiges Projekt. Der Kurs ist inklusive Material und Rohbrand, Glasieren und Glasurbrand werden separat verrechnet.

Ein Nachmittag mit **Juli Werkfang**

Samstag
23. Mai 2026
09.00 bis 12.00 Uhr

Werkfang
Bifangstrasse 27
5430 Wettingen

Anmeldung bis 16. Mai 2026

Teilnehmerzahl
3 bis 8 Personen

Kursgeld Fr. 175.– inkl. Material und Rohbrand (Glasieren und Glasurbrand wird separat verrechnet)

Kursbetreuung Hanna Doka

76

Lesen bewegt – Lesen macht beweglich



Annette König, Literaturkritikerin im Hause SRF, die am liebsten liest, und zwar Bücher, die ihr neue Welten eröffnen, stellt uns ihre Lieblingsbücher vor.

Sie spricht über zwei aktuelle Bücher:

Ayelet Gundar – Göschen (2025) Ungebetene Gäste. Kein und Aber. Zürich/Berlin. Dmitrij Kapitelmann (2025) Russische Spezialitäten. Hanser. Berlin.

Daneben stellt sie weitere literarische Werke vor.

**Mittwoch
10. Juni 2026
19.00 Uhr bis 21.00 Uhr**

Vitalhaus
Landstrasse 79
5430 Wettingen

Anmeldung bis 31. Mai 2026

Teilnehmerzahl
12 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kurstreuung
Gabi Bühler Müller

77

Staatswesen der Schweiz



Auch für Einheimische ein sehr lehrreicher Kurs.

Wie funktioniert die Schweiz? Was braucht es, um in diesem wunderbaren Land leben zu können? Lernen Sie die Aufgaben von Bund, Kanton und Gemeinde kennen! 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.

Ein Vormittag mit **Sarah Kim**, Lehrerin und Sozialarbeiterin

**Samstag
20. Juni 2026
9.00 bis 13.00 Uhr**

Schulhaus Haufländli
Bitte Block und Schreibzeug mitnehmen.

Anmeldung bis 14. Juni 2026

Teilnehmerzahl
3 bis 15 Personen

Kursgeld Fr. 100.– / Tageskasse

Kurstreuung Irène Andres

78

«Eine Klostergeschichte schreiben – ein Blick hinter die Kulissen»



Klostergeschichte Wettingen – Trouvaillen zu Abtei und Schule
Ein Zyklus in 4 Abenden vom 22. Juni, 24. August, 19. Oktober und 9. November 2026

Zum 800-Jahr-Jubiläum des Klosters Wettingen arbeitet ein Team von Historikern und Historikerinnen dessen Geschichte auf. Welches sind die wichtigen Entwicklungen in den vergangenen acht Jahrhunderten?

Ein Abend mit dem Kernteam der «Neuen Klostergeschichte Wettingen»: **Dr. Bruno Meier, Dr. Annina Sandmeier-Walt, Dr. Ruth Wiederkehr**, Historiker und Historikerinnen

**Montag
22. Juni 2026
19.00 bis 21.00 Uhr**

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Rathaussaal, 5. Stock

Anmeldung bis 16. Juni 2026

Teilnehmerzahl
20 bis 50 Personen

Kursgeld Fr. 25.– / Abendkasse

Kurstreuung Verena Gobeli

79

Eine Führung durch die Schnapsbrennerei Humbel



Im aargauischen Stetten wird seit 1918 in dritter Generation Schnaps gebrannt. Mit sortenreinen Kirschbränden, dem Slow Food Presidi Brenzer Kirsch und Bio-Spirituosen hat sich Humbel in der Schweiz und Europa einen Namen gemacht.

Bei der Führung erhalten Sie einen spannenden Einblick hinter die Kulissen, erleben die Kunst des Brennens hautnah und können am Ende alle Humbel-Destillate erschnuppern.

**Samstag
27. Juni 2026
14.00 bis ca. 15.30 Uhr**

Treffpunkt 13.45 vor der Schnapsbrennerei

Schnapsbrennerei Humbel
Baumgartenstrasse 12
5608 Stetten

Anmeldung bis 12. Juni 2026

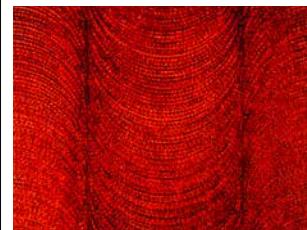
Teilnehmerzahl
8 bis 11 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kurstreuung Hanna Doka

80

Die Sprache der Materialien – Kunst bei Ruth Maria Obrist



Atelierbesuch bei Ruth Maria Obrist

Ruth Maria Obrist ist eine renommierte Künstlerin, die in Baden lebt und arbeitet (<https://www.ruthmaria-obrist.ch>). Seit 1982 ist sie als freischaffende Künstlerin aktiv und nimmt mit ihren Kunstobjekten an Ausstellungen im In- und Ausland teil. Ihr Werk ist geprägt von Vielfalt an Materialien, Raumbezügen und einer eigenständigen Formensprache.

Ruth Maria Obrist gibt Einblick in ihr vielseitiges Kunstschaften und steht für einen Austausch zur Verfügung.

**Dienstag
30. Juni 2026
18.00 bis 20.00 Uhr**

Atelier der Künstlerin
Merker-Areal
Bruggerstrasse 37
5400 Baden

Anmeldung bis 04. April 2026

Teilnehmerzahl
12 bis 24 Personen / max. 30 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kurstreuung Rolf Iten

81

Wehwehchen, Weckrufe und Wunder – Ein unterhaltsamer Blick auf das Älterwerden



Ist die Strassenbeleuchtung nachts wirklich dunkler – oder nur Ihre Augen?

Auch das Treppenhaus wirkt steiler, und nach dem Essen wächst nicht nur der Bauch, sondern auch die Müdigkeit? Willkommen in der charmant-chaotischen Welt des Älterwerdens!

Mit Humor und Offenheit schauen wir alltägliche Herausforderungen an. Der Kurs öffnet die Türe für neue Perspektiven rund ums Älterwerden, eine praktische Vorsorge-Checkliste (garantiert lateinfrei!) und hilfreiche Tricks für Körper und Wohlbefinden. Bringen Sie Ihre Fragen mit – hier wird gemeinsam gelacht, gestaunt und festgestellt: Altern kann richtig Spass machen!

Ein Abend mit
Dr. med. Eva Hess

**Mittwoch
01. Juli 2026
19.00 bis 21.00 Uhr**

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Rathaussaal

Anmeldung bis 25. Juni 2026

Teilnehmerzahl 20 bis 60 Pers.

Kursgeld Fr. 25.–

Kurstreuung Denise Zumsteg

Florales Zeichnen im Klostergarten



Der prächtige Klostergarten mit der vielfältigen Blumenpracht lädt zum Zeichnen ein!

Wir entdecken die vielfältige, farbenprächtige Blumenwelt und halten diese mit Bleistift auf Papier fest. Das konzentrierte Zeichnen im Klostergarten kann zu weiteren kreativen Skizzen und kleinen Werken im Alltag animieren.

Das Zeichnen kann nur bei gutem Wetter stattfinden. Darum geben wir zwei Daten an. Das zweite soll als Verschiebungsdatum gelten. Wir werden vorgängig informieren.

Ein Nachmittag mit **Edlyn Brucker**

Donnerstag
06. August 2026
(07. August, Verschiebedatum)
09.00 bis 12.00 Uhr
Rathaus Sternen
Klosterstrasse 9
5430 Wettingen

Anmeldung bis 30. Juni 2026

Kursgeld
Fr. 35.- plus 10.- Materialkosten

Teilnehmerzahl
8 bis 12 Personen

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

«Trouvaillen zur Klosteraufhebung und der Erinnerung daran»



Klostergeschichte Wettingen - Trouvaillen zu Abtei und Schule
Ein Zyklus in 4 Abenden vom 22. Juni, 24. August, 19. Oktober und 9. November 2026

Die Klosteraufhebung im Jahr 1841 ist eine Zäsur in der Geschichte der Zisterzienserabtei Wettingen. Das Kloster besteht heute in Mehrerau bei Bregenz (A) weiter. Wie kam es zur Aufhebung? Was waren die Auswirkungen?

Ein Abend mit **Dr. Annina Sandmeier-Walt und Dr. Bruno Meier** vom Team «Neue Klostergeschichte Wettingen»

Montag
24. August 2026
19.00 bis 21.00 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Rathaussaal, 5. Stock

Anmeldung
bis 19. August 2026

Teilnehmerzahl
20 bis 50 Personen

Kursgeld
Fr. 25.- / Abendkasse

Kursbetreuung Verena Gobeli

«Trouvaillen aus Mittelalter und Früher Neuzeit»



Klostergeschichte Wettingen - Trouvaillen zu Abtei und Schule
Ein Zyklus in 4 Abenden vom 22. Juni, 24. August, 19. Oktober und 9. November 2026

Zwischen 1227 und 1841 lebten während mehr als 600 Jahren Zisterziensermönche an der Limmat. Was wissen wir über das Leben der Zisterzienser – innerhalb und außerhalb der Klostermauern?

Ein Abend mit **Dr. Bruno Meier und Dr. Ruth Wiederkehr** vom Team «Neue Klostergeschichte Wettingen»

Montag
19. Oktober 2026
19.00 bis 21.00 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Rathaussaal, 5. Stock

Anmeldung
bis 14. Oktober 2026

Teilnehmerzahl
20 bis 50 Personen

Kursgeld
Fr. 25.- / Abendkasse

Kursbetreuung Verena Gobeli

«Trouvaillen aus der Schulgeschichte – und Resümee zur Klostergeschichte Wettingen»



Klostergeschichte Wettingen - Trouvaillen zu Abtei und Schule
Ein Zyklus in 4 Abenden vom 22. Juni, 24. August, 19. Oktober und 9. November 2026

Nach der Klosteraufhebung zog das kantonale Lehrerseminar in die Gebäude ein. Wie entwickelte sich die Schule? Als Resümee: Was sind die wichtigsten Erkenntnisse im Buch «Neue Klostergeschichte Wettingen»?

Ein Abend mit dem Kernteam der «Neuen Klostergeschichte Wettingen»: **Hansjörg Frank, Dr. Bruno Meier, Dr. Annina Sandmeier-Walt, Dr. Ruth Wiederkehr**, Historiker und Historikerinnen

Montag
09. November 2026
19.00 bis 21.00 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich-Zwyssigstrasse 76
5430 Wettingen
Rathaussaal, 5. Stock

Anmeldung
bis 03. November 2026

Teilnehmerzahl
20 bis 50 Personen

Kursgeld
Fr. 25.- / Abendkasse

Kursbetreuung Verena Gobeli

Landstrasse 79 - 5430 Wettingen (neben Awarillo)

Sturzprävention

Täglich Gleichgewichtstraining

Montag, Mittwoch, Freitag: jeweils 09:30 bis 10:00 Uhr

Dienstag, Donnerstag: jeweils 08:30 bis 09:00 Uhr

BITTE ANMELDEN: 056 426 88 66

Gutschein für ein kostenloses Schnuppertraining im Wert von CHF 25.–



Räumung und Entsorgung



Umzug mit Möbellift



Emil Schmid
Wettingen

Unsere Dienstleistungen



Skyworker



Garage Wettigen



Verpackung



Solarreinigung

Verpackung



Emil Schmid
Wettingen

Ein erfolgreicher Umzug beginnt mit einer guten Vorbereitung und Planung

Karola Armetta

Juan Kistner

Ihre Umszugsberater

Verpacken, Lagern, Entsorgen, Reinigen

Ihr italienischer Weinspezialist - seit 1981

- Grosse Auswahl an italienischen Weinen und Grappe
- Pasta, Riso, Sushi, Olio d'oliva, Aceti, Dolci...
- grosses Ladenlokal und professionelle Beratung
- grosse und kleine Degustationen
- Wanderdegus
- Deguabos
- Wein- und Gläserservice für Ihren Anlass
- Degustationskeller für Gruppendedegus/Privatanlässe
- grosse Geschenkauswahl
- Onlineshop mit Versand in die ganze Schweiz

VINI SACRIPANTI AG, Wettingen



Der Italiener der Schweiz.

www.vinisacripanti.ch



Kursanmeldung

Anmeldungen auch über www.vhs-wettingen.ch willkommen!



Ich möchte folgende Kurse besuchen:

(Bitte in Blockschrift ausfüllen)

Kurs-Nr.	Bezeichnung

Frau Herr

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Ich bin Mitglied der Volkshochschule Wettingen.

Ich möchte Mitglied der Volkshochschule Wettingen werden.

Ich möchte noch _____ Programme zum Verteilen.

Ich möchte das nächste Programm erhalten (gratis).

AGB: Bei Abmeldung später als 10 Tage vor Kursbeginn werden 50% des Kursgeldes berechnet. Bei Abmeldung nach Kursbeginn ist der ganze Kursbetrag vollenfänglich zu bezahlen. Können einzelne Kursstunden nicht besucht werden, besteht kein Anrecht auf Rückerstattung.

GAS/ECR/ICR



nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare
50098360
000002

DIE POST

B



Volkshochschule Wettingen
Sekretariat
Tägerhardstrasse 90
5430 Wettingen