

# Kurse für Kopf, Herz und Hand

**Volkshochschule Wettingen**

**Programm Frühling 2026**



WETTINGEN

# Informationen

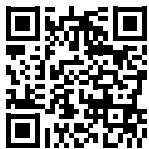
## Sekretariat

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

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

## Anmeldung für Kurse

- Mit Anmeldekarte – siehe letzte Umschlagseite
- Via Website: [www.vhs-wettingen.ch](http://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 vollumfänglich 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](http://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](mailto:info@vhs-wettingen.ch)  
[www.vhs-wettingen.ch](http://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: Matthias 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.



ORTSBÜRGERGEMEINDE SPREITENBACH







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

## April 2026

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

## Mai 2026

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

## Juni 2026

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

## Juli 2026

01.07.	Wehwehchen, Weckrufe und Wunder – Ein unterhaltsamer Blick auf das Alterwerden	<b>81</b>	Denise Zumsteg
--------	--	-----------	----------------

## Kurse im Herbstsemester

06.08.	Florales Zeichnen im Klostergarten	<b>82</b>	Gabi Bühler
24.08.	Trouvaillen zur Klosteraufhebung und der Erinnerung daran	<b>83</b>	Verena Gobeli

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

# Programmübersicht nach Themen

## Abendkurs

## Tageskurs

Themen	Kurs-Nr.	Datum
<b>Gesundheit und Bewegung</b>		
Orientalischer Tanz für Einsteiger*innen	<b>1</b>	05.01.2026
Antara-Rückentraining	<b>2</b>	05.01.2026
Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	<b>3</b>	05.01.2026
Orientalischer Tanz Wiedereinsteiger*innen	<b>4</b>	06.01.2026
Rückentraining Yoga-Elemente: Erwecke deine Wirbelsäule	<b>5</b>	07.01.2026
Zumba	<b>6</b>	08.01.2026
Melt & Pilates	<b>7</b>	08.01.2026
Sturzprävention in Theorie und Praxis	<b>8</b>	12.01.2026
Line Dance für Einsteiger*innen	<b>9</b>	13.01.2026
Line Dance 1	<b>10</b>	13.01.2026
Gesunder Rücken – mobile Gelenke	<b>13</b>	16.02.2026
Atmen-Bewegen-Aufleben und Lebensbalance	<b>14</b>	16.02.2026
Vegane Ernährung – Zwischen Ideal und Herausforderung	<b>15</b>	16.02.2026
Yoga	<b>20</b>	20.02.2026
Engpassdehnen nach Liebscher und Bracht Kurs A	<b>21</b>	23.02.2026
Engpassdehnen nach Liebscher und Bracht Kurs B	<b>22</b>	23.02.2026
Mikrobiom und Darm-Hirn-Achse	<b>26</b>	04.03.2026
Laufend vital – Bewegung als Schlüssel zu einem aktiven Leben	<b>32</b>	12.03.2026
Komplementärtherapie – neue Wege gehen	<b>36</b>	19.03.2026
QiGong im Frühling	<b>39</b>	21.03.2026
Ernährung zur Prävention von Krankheiten	<b>41</b>	25.03.2026
Padel Workshopp im Baregg	<b>43</b>	27.03.2026
Schmerzfrie, starke Füsse	<b>44</b>	01.04.2026
Barfuss Workshop – Gesunde, schmerzfreie Füsse	<b>50</b>	18.04.2026
Workshop Tag für Tag – für ein starkes ICH	<b>51</b>	20.04.2026
Orientalischer Tanz für Einsteiger*innen	<b>52</b>	20.04.2026
Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	<b>53</b>	20.04.2026
Orientalischer Tanz Wiedereinsteiger*innen	<b>54</b>	21.04.2026
Line Dance für Einsteiger*innen	<b>55</b>	21.04.2026
Line Dance 1	<b>56</b>	21.04.2026
Zumba	<b>58</b>	23.04.2026
Melt & Pilates	<b>59</b>	23.04.2026
Hirngesundheit und Langlebigkeit – mit welchen essenziellen Faktoren ist dies erreichbar?	<b>69</b>	06.05.2026
Wehwehchen, Weckrufe und Wunder – Ein unterhaltsamer Blick auf das Alterwerden	<b>81</b>	01.07.2026
<b>Kunst, Musik, Kultur, Literatur</b>		
Von Heinrich Pestalozzi bis Julius Binder	<b>11</b>	14.01.2026
Hinter den Detektoren: Live-Führung durch die Hightech-Welt von DECTRIS	<b>25</b>	03.03.2026
Blumen für die Kunst	<b>27</b>	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
Kräuterschatze 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	19.02.2026
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 Verkehrszentrale 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 überschlächlige 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, filmfreund
- 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

# Musik schule Wettingen



Staffelstrasse 49  
Telefon 056 437 45 80  
E-Mail [musikschule@schule-wettingen.ch](mailto:musikschule@schule-wettingen.ch)  
Homepage: [musikschule.schule-wettingen.ch](http://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. Ausbilderin

**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. März 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**, Rücken-trainerin ANTARA®

**Montag**  
**05. Januar bis 04. Mai 2026**  
**16.30 bis 17.30 Uhr**

Physioflex  
Bewegungsraum mit Herz  
Alberich-Zwysigstrasse 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. Ausbilderin

**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. März 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. Ausbilderin

**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**

Physioflex  
Bewegungsraum mit Herz  
Alberich-Zwysigstrasse 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-Instruktorin

**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 feinfühligte 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 Instruktorin, dipl. Physiotherapeutin

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

Quartierzentrum Langacker  
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-Burkhardt**, 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-Zwysigstrasse 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 Bedingung 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-Zwysigstrasse 76  
5430 Wettingen  
Rathausaal

**Anmeldung** bis 05. Jan. 2026

### Teilnehmerzahl

12 bis 30 Personen

### Kursgeld

Fr. 50.–

**Kursbetreuung** Philippe Rey

# 12

## Conversation Française



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

Im Vordergrund steht das Praktizieren der Sprache zu aktuellen Themen, Textbeispielen 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-Zwysigstrasse 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-Zwysigstrasse 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  
Sitzungszimmer 413 im 4. Stock

**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 Übungsbuch (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 Übungsbuch (Klett Verlag) – Bitte selber kaufen.

**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

### Engpassdehnen 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-Zwysigstrasse 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 Hightech-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  
Täferweg 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-Zwysigstrasse 76  
5430 Wettingen  
Rathausaal

**Anmeldung** bis 01. März 2026

#### Teilnehmerzahl

20 bis 60 Personen

**Kursgeld** Fr. 25.–

**Kursbetreuung** Denise Zumsteg

## 27

### Blumen für die Kunst Ein Projekt des Aargauer Kunsthauses 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 erblihen – 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 Kunsthaus  
Treffpunkt: Private Führungen  
Bitte nicht durch das Zelt gehen.  
Die notwendigen Eintritt-Tickets werden mit der Gruppe direkt an der Kasse im Kunsthaus 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 Kunsthauses 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 Kunsthaus 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, Museumspass oder Mitglieder Aargauischer Kunstverein gratis  
Fr. 15.– Gruppentarif

**Kursbetreuung**  
Verena Gobeli

## 29

### Blumen für die Kunst

Ein Projekt des Aargauer Kunsthauses 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 Kunsthaus  
Treffpunkt: Private Führungen  
Bitte nicht durch das Zelt gehen.  
Die notwendigen Eintritt-Tickets werden mit der Gruppe direkt an der Kasse im Kunsthaus 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, Museumspass oder Mitglieder Aargauischer 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**  
Rathausaal Wettingen  
Alberich-Zwysigstrasse 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-Zwysigstrasse 76  
5430 Wettingen  
Sulpergstube 5.0G

**Anmeldung** bis 01. März 2026

**Teilnehmerzahl**  
8 bis 16 Personen

**Kursgeld** Fr. 25.–

**Kursbetreuung** Rahel Kramer

## 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-Zwysigstrasse 76  
5430 Wettingen  
Rathausaal, 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**, Archäoastrophysikerin, Geologin, Wettingen

**Dienstag**  
**17. März 2026**  
**19.00 bis 20.30 Uhr**

Rathaus Wettingen  
Alberich-Zwysigstrasse 76  
5430 Wettingen  
Sulpergstrasse 5.0G

**Anmeldung**  
bis 01. März 2026

**Teilnehmerzahl**  
10 bis max. 20 Personen

**Kursgeld** Fr. 25.–

**Kursbetreuung** Philippe Rey

## 35

### Sichere Elektroinstallationen



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-Zwysigstrasse 76  
5430 Wettingen

**Anmeldung**  
bis 10. März 2026

**Personen**  
11 bis 14 Personen

**Kursgeld**  
Fr. 25.–

**Kursbetreuung**  
Hanna Doka

## 36

### Komplementärtherapie – 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-Zwysigstrasse 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 Flipperkastenwelt. Geboten wird eine Einführung über Geschichte und Technik, ein Einblick in die Reparatur-Werkstätten und die Möglichkeit zum Flippern. Ein exquisiter Abend.

Ein Abend mit **Dani von Silverball**

**Donnerstag**  
**19. März 2026**  
**18.30 bis 20.30 Uhr**  
Würtenloser 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 eine 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.– Materialkosten

**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 Spriessen 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-Zwysigstrasse 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-Zwysigstrasse 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-Zwysigstrasse 76  
5430 Wettingen  
Rathausaal

**Anmeldung** bis 10. März 2026

**Teilnehmerzahl**  
16 bis 60 Personen

**Kursgeld** Fr. 25.–

**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-Zwysigstrasse 76  
5430 Wettingen  
Rathausaal

**Anmeldung** bis 15. März 2026

**Teilnehmerzahl**  
12 bis 30 Personen

**Kursgeld** Fr. 50.–

**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 ausgetragen, 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  
Zelgweg 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 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.

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 Barfusschuhen.

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

**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 Valerio 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-Zwysigstrasse 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 heilkräftige 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 Glasmalereizyklus 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 Fusserschmerzen, 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. Rettungssanitäterin 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. Ausbilderin

**Montag**  
**20. April bis 26. 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. Ausbilderin

**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 Wiedereinsteigerinnen frischen Sie vorhandene Kenntnisse auf und lernen Sie neue Techniken.

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

**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**  
**20.00 bis 21.15 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.



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 Bedingung für diesen Kurs ist der Besuch des 'Einsteigerkurses' oder tänzerische Vorerfahrung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

8 Abende mit **Ueli Scheidegger**, Tanzlehrer

**Dienstag**  
**21. April bis 23. Juni**  
**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

## 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-Zwysigstrasse 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-Instruktorin

**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 feinfühlig 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 Instruktorin, dipl. Physiotherapeutin

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

Quartierzentrum Langacker 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](http://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 nachhaltig in Balance bringst.

Ein Abend mit **Angelica Bütler**,  
Aufräumcoachin (CDMC)

**Dienstag**  
**28. April 2026**  
**19.00 bis 21.00 Uhr**

Rathaus Wettingen  
Alberich-Zwysigstrasse 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

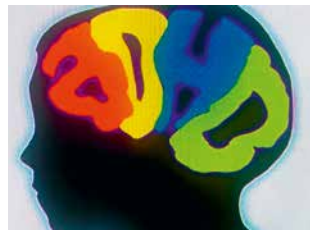
**Kursgeld** Fr. 25.–

**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 ADHS 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-Zwysigstrasse 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 Joli- und Bietschtal, mit Mittagessen und Aussicht im gemütlichen Bährbeizli. 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 Bährbeizli 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-Zwysigstrasse 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 oberfläch-tige 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 oberfläch-tigen 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 Kurs-lokal 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 profilierter 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**, Literaturkri-  
tikerin 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 – Götschen  
(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.–

**Kursbetreuung**  
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 Aufga-  
ben von Bund, Kanton und Ge-  
meinde 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 Broschü-  
ren der Gemeinden Spreiten-  
bach, 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

**Kursbetreuung** Irène Andres

## 78

### «Eine Klostergeschich- te schreiben – ein Blick hinter die Kulissen»



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

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

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

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

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

**Anmeldung** bis 16. Juni 2026

**Teilnehmerzahl**  
20 bis 50 Personen

**Kursgeld**  
Fr. 25.– / Abendkasse

**Kursbetreuung** Verena Gobeli

## 79

### Eine Führung durch die Schnapsbrennerei Humbel



Im aargauischen Stetten wird  
seit 1918 in dritter Genera-  
tion 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 erschnup-  
pern.

**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

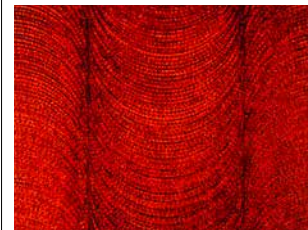
**Teilnehmerzahl**  
8 bis 11 Personen

**Kursgeld** Fr. 25.–

**Kursbetreuung** 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-ob-  
rist.ch](https://www.ruthmaria-obrist.ch)). Seit 1982 ist sie als  
freischaffende Künstlerin aktiv  
und nimmt mit ihren Kunst-  
objekten an Ausstellungen im  
In- und Ausland teil. Ihr Werk  
ist geprägt von Vielfalt an  
Materialien, Raumbezügen und  
einer eigenständigen Formen-  
sprache.

**Ruth Maria Obrist** gibt Ein-  
blick in ihr vielseitiges Kunst-  
schaffen 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.–

**Kursbetreuung** Rolf Iten

## 81

### Wehwehchen, Weckrufe und Wunder – Ein unterhalt- samer Blick auf das Älter- werden



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 Älter-  
werdens!

Mit Humor und Offenheit  
schauen wir alltägliche Heraus-  
forderungen an. Der Kurs öffnet  
die Türe für neue Perspektiven  
rund ums Älterwerden, eine  
praktische Vorsorge-Checkliste  
(garantiert lateinfrei!) und hilf-  
reiche 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-Zwysigstrasse 76  
5430 Wettingen  
Rathaussaal

**Anmeldung** bis 25. Juni 2026

**Teilnehmerzahl** 20 bis 60 Pers.

**Kursgeld** Fr. 25.–

**Kursbetreuung** Denise Zumsteg



82

## Florales Zeichnen im Klostergarten



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

Wir entdecken die vielfältige, farbenprächtigen 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 Verschiebedatum gelten. Wir werden vorgängig informieren.

Ein Nachmittag mit **Edlyn Brucker**

**Donnerstag**  
**06. August 2026**  
**(07. August, Verschiebedatum)**  
**09.00 bis 12.00 Uhr**  
Restaurant 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

83

## «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-Zwysigstrasse 76  
5430 Wettingen  
Rathaussaal, 5. Stock

**Anmeldung**  
bis 19. August 2026

**Teilnehmerzahl**  
20 bis 50 Personen

**Kursgeld**  
Fr. 25.- / Abendkasse

**Kursbetreuung** Verena Gobeli

84

## «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-Zwysigstrasse 76  
5430 Wettingen  
Rathaussaal, 5. Stock

**Anmeldung**  
bis 14. Oktober 2026

**Teilnehmerzahl**  
20 bis 50 Personen

**Kursgeld**  
Fr. 25.- / Abendkasse

**Kursbetreuung** Verena Gobeli

85

## «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-Zwysigstrasse 76  
5430 Wettingen  
Rathaussaal, 5. Stock

**Anmeldung**  
bis 03. November 2026

**Teilnehmerzahl**  
20 bis 50 Personen

**Kursgeld**  
Fr. 25.- / Abendkasse

**Kursbetreuung** Verena Gobeli

**vitalhaus**  
GESUNDHEITSTRaining  
vitalhaus.ch

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



Reinigung



Reinigungs-Abo



Skyworker



Verpackung



Solarreinigung



Emil Schmid Wettingen

Dorfstrasse 49  
5430 Wettingen  
056 426 42 42  
info@espag.ch  
emil-schmid.ch



Karola Armetta Juan Kistner

Ihre Umzugsberater  
Verpacken, Lagern, Entsorgen, Reinigen

# Ihr italienischer Weinspezialist - seit 1981

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

VINI SACRIPANTI AG, Wettingen



www.vinisacripanti.ch

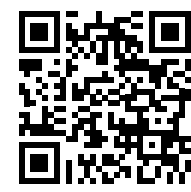


Der Italiener der Schweiz.



## Kursanmeldung

Anmeldungen auch über [www.vhs-wettingen.ch](http://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 vollumfänglich 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**