

Kurse für Kopf, Herz und Hand

Volkshochschule Wettingen
Programm Frühling 2025



WETTINGEN

Informationen

Sekretariat

Rahel Kramer
Hanna Doka
Volkshochschule Wettingen
5430 Wettingen

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

Anmeldung für Kurse

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



Bestätigung und Zahlung

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

Nach Erhalt der definitiven Kurszusage bezahlen Sie bitte 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 telefonisch.
Oder auf unserer Homepage:
www.vhs-wettingen.ch
Jahresbeitrag: Fr. 20.– (Einzel), Fr. 30.– (Paare).
Neu sind wir auch für unsere Mitglieder per Nachricht auf folgender Nummer erreichbar:
077 453 88 54

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
Monica Gassner-Rusconi
Verena Gobeli
Beatrix Mathiasen
Simona Sacripanti
Iwan Suter

Sekretariat

Rahel Kramer
Hanna Doka

Tages-/Abendkasse

Antonia Zumstein
Beatrix Mathiasen

Revisorin

Cornelia Berger



Volkshochschule Wettingen
5430 Wettingen

Tel: 077 453 88 54
E-Mail: info@vhs-wettingen.ch
www.vhs-wettingen.ch

Editorial

Bienvenue à Wettingen

Ich schreibe dieses Editorial sozusagen «Back to the Future». Zum Zeitpunkt des Fassens sind nämlich noch nicht alle GV-Beschlüsse der Volkshochschulen Spreitenbach und Wettingen gefasst.



Ich bin und bleibe aber Optimist und freue mich, mitzuteilen, dass mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit die beiden VHS fusionieren und Wettingen den Betrieb der VHS Spreitenbach ab 2025 weiterführt. Vielerlei Gründe haben dazu geführt, dass die gut geführte und beliebte VHS Spreitenbach die lange im Voraus angekündigte Vereinsauflösung vollzieht. Da wir schon seit geraumer Zeit zusammengearbeitet haben war es naheliegend, dass wir nun fusionieren. Wir freuen uns und sind stolz, dass wir unseren Mitgliedern und den Kursteilnehmenden ein noch attraktiveres Programm bieten können. In diesem Sinne: Herzlich willkommen Spreitenbach, Killwangen, Würenlos und Bergdietikon.

Noch nie in unserer mehr als 60jährigen Geschichte war unser Programmheft so umfangreich wie jetzt. Noch nie lag die Auflage unseres Programmheftes so hoch. Noch nie durften wir so viele Mitglieder begrüßen. Wir haben darum unser Programmheft um einige redaktionelle und vereinspezifische Texte erweitert und hoffen, damit das Lesevergnügen noch zu erhöhen.

Und nun stellen wir Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, unsere neuen Kurse vor, darunter «Italienischkurs», «Veloflickkurs», «Ukulele», «Schach», «Line Dance», «Conversation Française», «Lesen bewegt», «Unser Staatsarchiv», «Tai Chi», «Blumen für die Kunst», «Weindegustation» usw. Im Jahr 2025 bieten wir insgesamt über 100 Kurse an. Es geht öppis, und das esch e greuti Sach!

Wir freuen uns auf die nächsten Begegnungen.
In den Volkshochschulkursen, natürlich....

Mit herzlichem Frühlingsgruss – Philippe Rey, Euer Präsident VHS

38 gute Jahre:

Volkshochschule Spreitenbach lebt weiter, wenn auch anders

Am 5. Mai 1987 wurde die VHS Spreitenbach gegründet. Mit Beschluss der ausserordentlichen Mitgliederversammlung im Sommer 2024 wurde die Auflösung per Ende Jahr 2024 besiegelt. Die Suche nach Freiwilligen, die Raumsituation in verschiedenen Gemeinden, aber auch persönliche Gründe haben dazu geführt, dass sich die VHS zu diesem Schritt entschlossen hat. Die Probleme waren seit längerem bekannt und wurden auch offen kommuniziert. Nach verschiedenen Abklärungen, Diskussionen und Verhandlungen übernimmt die VHS Wettingen die Aktivitäten und Aktiven des Vereins VHS Spreitenbach. Auf die Auflösung der VHS Zurzach folgt nun also auch die Auflösung der VHS Spreitenbach, wodurch der Verband Aargauer VHS von 11 auf 9 schrumpft. Wir heissen alle Mitglieder, Sponsoren*innen, Kursbesuchende und Interessierte der VHS Spreitenbach herzlich willkommen und freuen uns auf den Weiterbestand der bisher erfolgreichen beiden VHS. In diesem Sinn werden alle bisherigen Mitglieder der VHS Spreitenbach ein Programmheft zugeschickt erhalten.



Der letzte Vorstand der VHS Spreitenbach

Von links beginnend:
Olivier Ruppen – Buchhaltung, welante, Banana, seit GV 2023 dabei. Urs Schweri – Revisor (sein Vater, Leo Schweri, war Gründungsmitglied der VHS Spreitenbach). Pia Bürgi – Kursorganisation, seit Mai 2021 dabei. Antoinette Bolliger – Terminkontrolle, Reservation der Räume, in Zusammenarbeit mit Denise Dittli Texte für Programm, seit GV 2016 dabei. Irène Andres – Kursorganisation, Social Media, Newsletter, seit GV 2022 dabei. Sie wird in der VHS Wettingen Kommission weiterarbeiten. Heinz Wechner – Kursorganisation, Vertretung Bergdietikon, seit GV 2023 dabei. Denise Dittli – Mädchen für Alles 🤗 seit GV 2005 Kursorganisation, 2017 bis 2024/25 Präsidium, Sekretariat, Buchhaltung etc., Eric Sauvin – Revisor und Gründungsmitglied der VHS Spreitenbach. Fay Dittli – Kassiererin und grosse Hilfe im Hintergrund, seit GV 2019.

Who is who

Der neue Vorstand des Vereins Volkshochschule Wettingen 2025 – 2027

Die Mitglieder des Vorstands werden jeweils an der ordentlichen Generalversammlung gewählt/wiedergewählt. Esther Seger ist per GV (21. Oktober 2024) aus dem Vorstand ausgetreten.

Als neues Mitglied im Vorstand wurde am 21.10.2024 Rahel Kramer aus Wettingen gewählt, die auch die Stelle als Geschäftsführerin seit 1. Juli angetreten hat. Wiedergewählt wurden Denise Zumsteg und Philippe Rey sowie die Revisorin.



Philippe Rey, Denise Zumsteg und Rahel Kramer

Programmkommission

Irène Andres, Gabi Bühler Müller, Hanna Doka, Monica Gassner-Rusconi, Verena Gobeli, Rahel Kramer, Philippe Rey, Simona Sacripanti, Iwan Suter, Denise Zumsteg. Interessierte sind jederzeit willkommen.

Ehrenmitglieder

André Ehrhard, Esther Seger.

Administration / Geschäftsführung

Rahel Kramer (Geschäftsführung), Neu (Foto): Hanna Doka (Assistentin GF), Neu (Foto): Christoph Bächli (Buchhaltung), Cornelia Berger (Revision), Antonia Zumstein (Abendkasse), Denise Zumsteg (Kurse, GF), Philippe Rey (Verband, GF).



Hanna Doka und Christoph Bächli

Save the dates

Dienstag, 28. Januar 2025

Generalversammlung für Mitglieder der VHS Spreitenbach
Jahresabschluss und Verabschiedung.
Einladung und Traktandenliste folgen.

Montag, 24. Februar 2025, 19 Uhr.

Generalversammlung für Mitglieder der VHS Wettingen
Jahresabschluss per 31.12.2024, Information über Fusion, Budget 2025
Rathaussaal, Wettingen. Einladung und Traktandenliste folgen.

Montag, 23. Februar 2026, 19 Uhr.

Generalversammlung für Mitglieder der VHS Wettingen
Jahresabschluss per 31.12.2025, Budget 2026
Rathaussaal, Wettingen. Einladung und Traktandenliste folgen.

Die Mitglieder der beiden Volkshochschulen Spreitenbach und Wettingen erhalten rechtzeitig eine Einladung.

Eine GV mit Swing und Hawaii-Gitarre

Traditionsgemäss präsentieren wir an unseren Generalversammlungen nach den Traktanden und vor dem Apéro Riche ein kulturelles Highlight. Das soll auch diesmal so sein:

Am Montag, **24. Februar 2025** spielen die **Red Hot Serenaders** exklusiv für unsere Volkshochschule: Rainer Wöffler (D) spielt Gitarre, Hawaii-Gitarre, Mandoline, Ukulele und singt mit unverkennbarer Stimme. Top-Gitarrist des akustischen Blues in Deutschland, bisher weit über 2000 Konzerte, u.a. auch Louisiana Red (USA/D), Al Cook (A), Erik Trauner (A, Mojo Bluesband), John Mooney (USA), Sam Mitchell (UK), Rudi Blazer (NL), Bob Brozman (US) und David Evans (USA). Fingerpicking, Slide-Gitarre, Delta Grooves und Ragtime. Tanja Wirz (CH) spielt Gitarre, Ukulele, Klarinette sowie Kontrabass und swingt sich als «Frau Doktor Jazz» mit einer ausdrucksstarken Stimme durch das Serenaders-Menü. Den Dokortitel hat sie sich bei den Historikern an der Universität Zürich geholt, der Swing ist ihr angeboren, sie unterrichtet Jazzakkorde-Basics, Freddie Green-Chords, Gipsy-Swing-Begleitung und Chordmelody-Solos. Nicht verpassen.



Red Hot Serenaders

Merci!

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,
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





Programmübersicht nach Beginn

Abendkurs **Tageskurs**

Datum	Kurstitel	Kurs-Nr.	Betreuer/in
Januar 2025			
06.01.	Yoga am Montag	1	Hanna Doka
08.01.	Yoga am Mittwoch	2	Hanna Doka
09.01.	Zumba	3	Irène Andres
09.01.	Melt und Pilates	4	Irène Andres
11.01.	Tai Chi	5	Philippe Rey
13.01.	Orientalischer Tanz für Einsteiger*innen	6	Irène Andres
13.01.	Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	7	Irène Andres
14.01.	Conversation Française	8	Philippe Rey
16.01.	Qigong für den Alltag	9	Hanna Doka
24.01.	Gesund ins Neue Jahr	10	Denise Zumsteg
27.01.	Antara Rückentraining	11	Denise Zumsteg
Februar 2025			
12.02.	Das Staatsarchiv Aargau	12	Verena Gobeli
17.02.	Atem-Bewegung-Aufleben und Lebensbalance	13	Rahel Kramer
17.02.	Gesunder Rücken	14	Rahel Kramer
18.02.	Die Dogen von Venedig	15	Verena Gobeli
18.02.	Line Dance 1	16	Irène Andres
18.02.	Line Dance für Einsteiger*innen	17	Irène Andres
19.02.	Rückentraining Yoga Elementen	18	Denise Zumsteg
19.02.	Corso di conversazione Italiana	19	Simona Sacripanti
20.02.	A1.1 Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse	20	Monica Gassner
21.02.	Padel Workshop im Baregg	21	Denise Zumsteg
21.02.	Yoga	22	Rahel Kramer
21.02.	SBB - Olten Betriebszentrale Mitte Olten	23	Verena Gobeli
22.02.	Kurtheater - Cabaret	24	Philippe Rey
24.02.	Ukulele für Einsteiger*innen	25	Denise Zumsteg
24.02.	Kurs A Engpassdehnen nach Liebscher und Bracht	26	Simona Sacripanti
24.02.	Kurs B Engpassdehnen nach Liebscher und Bracht	27	Simona Sacripanti
26.02.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshalla B. Rosenberg	28	Gabi Bühler
27.02.	Gedächtnistraining	29	Monica Gassner
20.02.	Rückentraining funktionell	30	Denise Zumsteg
März 2025			
04.03.	Geschichte des Jazz in der Schweiz	31	Gabi Bühler
04.03.	Velopflege und Reparatur mit Bauer Sport	32	Simona Sacripanti
05.03.	Blumen für die Kunst	33	Verena Gobeli
05.03.	Shibashi Qi Gong	34	Denise Zumsteg
07.03.	Blumen für die Kunst	35	Verena Gobeli
08.03.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg	36	Gabi Bühler
11.03.	Sichere Elektroinstallationen	37	Hanna Doka
12.03.	Der Goldene Schnitt: Von der Zahl zum Mythos	38	Irène Andres
15.03.	Qigong im Frühling	39	Monica Gassner
18.03.	Die Kraft der Farben: Mehr als nur bunt	40	Simona Sacripanti
20.03.	Körper und Psyche selber regulieren	41	Denise Zumsteg

22.03.	Willkommen im Emma Kunz Zentrum	42	Denise Zumsteg
22.03.	Oxymel	43	Irène Andres
26.03.	Feng Shui mit Mechtild	44	Simona Sacripanti
27.03.	Blumendeko selber gestalten mit Vera	45	Denise Zumsteg
27.03.	Gelingende Wertschätzung	46	Denise Zumsteg
27.03.	Haiku	47	Monica Gassner
27.03.	Karten-Aquarellkurs Thema Ostern	48	Simona Sacripanti

April 2025

02.04.	Schmerzfremie, starke Füsse	49	Denise Zumsteg
05.04.	SBB Historic in Windisch	50	Verena Gobeli
07.04.	Auf dem Küstenweg nach Santiago	51	Verena Gobeli
15.04.	Tag für Tag - für ein starkes ICH	52	Gabi Bühler
23.04.	Tierisch nah dran	53	Gabi Bühler
24.04.	Bilder in den Diensten der Bildung aus dem 17. und 18 Jhd.	54	Gabi Bühler
24.04.	Spanisch für Anfänger*innen	55	Monica Gassner
26.04.	Barfuss Workshop - Gesunde, schmerzfreie Füsse	56	Denise Zumsteg
28.04.	Yoga am Montag	57	Hanna Doka
28.04.	In Zeiten wie diesen – Klassiker lesen Teil I	58	Beatrix Mathiasen
29.04.	Kreatives Gestalten mit Seidenpapier	59	Gabi Bühler
30.04.	Kinder gestalten mit Erwachsenen	60	Gabi Bühler
30.04.	Degustieren und Spazieren Weinwanderung	61	Simona Sacripanti
30.04.	Yoga am Mittwoch	62	Hanna Doka

Mai 2025

06.05.	Line Dance für Einsteiger*innen Fortsetzung	63	Irène Andres
07.05.	Künstliche Intelligenz	64	Denise Zumsteg
07.05.	Besuch im Idiotikon in Zürich	65	Monica Gassner
10.05.	Leben und Wirken am Wasserschloss	66	Verena Gobeli
14.05.	Saami Armband Kurs	67	Simona Sacripanti
15.05.	Haiku und drei seiner Verwandten	68	Monica Gassner
17.05.	Pétanque für Einsteiger*innen	69	Irène Andres
17.05.	Artilleriewerk Rein	70	Verena Gobeli
21.05.	Lesen bewegt	71	Gabi Bühler
25.05.	Wein- und Genussreise	72	Simona Sacripanti
26.05.	In Zeiten wie diesen – Klassiker lesen Teil II	73	Beatrix Mathiasen

Juni 2025

04.06.	Baustellenführung Museum Langmatt, Baden	74	Philippe Rey
11.06.	Mediation unter Generationen	75	Gabi Bühler
11.06.	Drohnen über Wettingen	76	Philippe Rey
13.06.	Atelierbesuch bei Julien Gründisch	77	Gabi Bühler
14.06.	Staatswesen der Schweiz	78	Irène Andres
14.06.	Qigong im Sommer	79	Monica Gassner
15.06.	Achtsames Selbstmitgefühl	80	Gabi Bühler
25.06.	Meine Wahrnehmung als Auslands-Chinese in der Schweiz	81	Monica Gassner
05.11.	Schach!	82	Philippe Rey

Programmübersicht nach Themen

Abendkurs **Tageskurs**

Themen	Kurs-Nr.	Datum
Gesundheit und Bewegung		
Yoga am Montag	1	06.01.25
Yoga am Mittwoch	2	08.01.
Zumba	3	09.01.
Melt und Pilates	4	09.01.
Tai Chi	5	11.01.
Orientalischer Tanz für Einsteiger*innen	6	13.01.
Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene	7	13.01.
Qigong für den Alltag	9	16.01.
Gesund ins Neue Jahr	10	24.01.
Antara Rückentraining	11	27.01.
Atem-Bewegung-Aufleben und Lebensbalance	13	17.02.
Gesunder Rücken	14	17.02.
Line Dance 1	16	18.02.
Line Dance für Einsteiger*innen	17	18.02.
Rückentraining Yoga Elementen	18	19.02.
Padel Workshop im Baregg	21	21.02.
Yoga	22	21.02.
Kurs A Engpassdehnen nach Liebscher und Bracht	26	24.02.
Kurs B Engpassdehnen nach Liebscher und Bracht	27	24.02.
Gedächtnistraining	29	27.02.
Rückentraining Funktionell	30	20.02.
Shibashi Qi Gong	34	05.03.
Qigong im Frühling	39	15.03.
Körper und Psyche selber regulieren	41	20.03.
Oxymel	43	22.03.
Feng Shui mit Mechtild	44	26.03.
Schmerzfremie, starke Füsse	49	02.04.
Tag für Tag - für ein starkes ICH	52	15.04.
Barfuss Workshop - Gesunde, schmerzfreie Füsse	56	26.04.
Yoga am Montag	57	28.04.
Yoga am Mittwoch	62	30.04.
Line Dance für Einsteiger*innen Fortsetzung	63	06.05.
Pétanque für Einsteiger*innen	69	17.05.
Mediation unter Generationen	75	11.06.
Qigong im Sommer	79	14.06.
Achtsames Selbstmitgefühl	80	25.06.
Kunst, Musik, Kultur		
Das Staatsarchiv Aargau	12	12.02.
Die Dogen von Venedig	15	18.02.
SBB – Olten Betriebszentrale Mitte Olten	23	21.02.
Kurtheater - Cabaret	24	22.02.
Ukulele für Einsteiger*innen	25	24.02.
Geschichte des Jazz in der Schweiz	31	04.03.

Blumen für die Kunst	33	05.03.25
Blumen für die Kunst	35	07.03.
Die Kraft der Farben: Mehr als nur bunt	40	18.03.
Willkommen im Emma Kunz Zentrum	42	22.03.
Blumendeko selber gestalten mit Vera	45	27.03.
Haiku	47	27.03.
Karten-Aquarellkurs Thema Ostern	48	27.03.
SBB Historic in Windisch	50	05.04.
Auf dem Küstenweg nach Santiago	51	07.04.
Tierisch nah dran	53	23.04.
Kreatives Gestalten mit Seidenpapier	59	29.04.
Kinder gestalten mit Erwachsenen	60	30.04.
Degustieren und Spazieren Weinwanderung	61	30.04.
Besuch im Idiotikon in Zürich	65	07.05.
Saami Armband Kurs	67	14.05.
Haiku und drei seiner Verwandten	68	15.05.
Wein- und Genussreise	72	25.05.
Atelierbesuch bei Julien Gründisch	77	13.06.
Meine Wahrnehmung als Auslands-Chinese in der Schweiz	81	25.06.

Literatur

In Zeiten wie diesen – Klassiker lesen Teil I	58	28.04
Lesen bewegt	71	21.05.
In Zeiten wie diesen – Klassiker lesen Teil II	73	26.05

Politik, Gesellschaft und Geschichte

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg	28	26.02.
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg	36	08.03.
Der Goldene Schnitt: Von der Zahl zum Mythos	38	12.03.
Gelingende Wertschätzung	46	27.03.
Bilder in den Diensten der Bildung aus dem 17. und 18 Jhd.	54	24.04.
Künstliche Intelligenz	64	07.05.
Leben und Wirken am Wasserschloss	66	10.05.
Artilleriewerk Rein	70	17.05.
Baustellenführung Museum Langmatt, Baden	74	04.06.
Staatswesen der Schweiz	78	14.06.

Praktisches

Conversation Française	8	14.01.
Corso di conversazione Italiana	19	19.02.
A1.1 Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse	20	20.02.
Velopflege und Reparatur mit Bauer Sport	32	04.03.
Sichere Elektroinstallationen	37	11.03.
Spanisch für Anfänger*innen	55	24.04.
Drohnen über Wettingen	76	11.06.
Schach!	82	05.11.

1 Yoga-Montag

Yoga ist eine wertvolle Bereicherung für das Leben.

Montag

6. Januar bis 17. März 2025
19.00 bis 20.15 Uhr

Werkgebäude
Brühlstrasse 2, 8956 Killwangen

Anmeldung bis 6. Januar

Teilnehmerzahl

7 bis 14 Personen

Kursgeld

Fr. 195.-

Daten

06./13./20./27. Januar
17./24. Februar
03./10./17. März. 2025

Kursbetreuung Hanna Doka

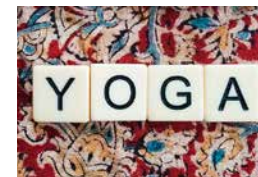
Die einfachen Übungen werden bewusst mit Achtsamkeit ausgeführt. Der Kurs eignet sich für junge und ältere Menschen, er ist für Männer wie auch für Frauen geeignet. Anfänger sind willkommen.

Die alte indische Lehre der Einheit umfasst sanfte Körperübungen mit bewusstem Atmen.

Der achtsame Umgang mit sich selbst lässt die Übungen langsam und mit Hingabe ausführen.

Yoga stärkt das gesamte Immunsystem, fördert die Durchblutung, hält den Körper beweglich, verhilft zu positivem Denken und steigert die Sinneswahrnehmung.

Durch das konzentrierte Atmen wird die Selbstbeobachtung gefördert. Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Ruhe und Einklang.



Es braucht keine Vorkenntnisse. Yogamatte, Decke, Sitzkissen, evtl. Getränk mitbringen.

9 Abende mit **Madeleine Lüchinger**, dipl. Yogalehrerin

2 Yoga-Mittwoch

Yoga ist eine wertvolle Bereicherung für das Leben.

Mittwoch

8. Januar bis 19. März 2025
17.45 bis 19.00 Uhr

Werkgebäude
Brühlstrasse 2, 8956 Killwangen

Anmeldung bis 8. Januar

Teilnehmerzahl

7 bis 14 Personen

Kursgeld

Fr. 195.-

Daten

08./15./22./29. Januar
19./26. Februar
05./12./19. März 2025

Kursbetreuung Hanna Doka

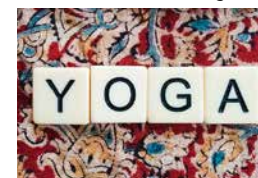
Die einfachen Übungen werden bewusst mit Achtsamkeit ausgeführt. Der Kurs eignet sich für junge und ältere Menschen, er ist für Männer wie auch für Frauen geeignet. Anfänger sind willkommen.

Die alte indische Lehre der Einheit umfasst sanfte Körperübungen mit bewusstem Atmen.

Der achtsame Umgang mit sich selbst lässt die Übungen langsam und mit Hingabe ausführen.

Yoga stärkt das gesamte Immunsystem, fördert die Durchblutung, hält den Körper beweglich, verhilft zu positivem Denken und steigert die Sinneswahrnehmung.

Durch das konzentrierte Atmen wird die Selbstbeobachtung gefördert. Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Ruhe und Einklang.



Es braucht keine Vorkenntnisse. Yogamatte, Decke, Sitzkissen, evtl. Getränk mitbringen.

9 Abende mit **Madeleine Lüchinger**, dipl. Yogalehrerin

3 Zumba

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

Donnerstag

9. Januar bis 26. Juni 2025
19.00 bis 19.55 Uhr

Turnhalle Boostock Spreitenbach

Anmeldung bis 5. Januar

Teilnehmerzahl

7 bis 26 Personen

Kursgeld

Fr. 342.-

Daten

9./16./23./30. Januar
20./27. Februar
6./13./20./27. März
3./24. April
8./15./22. Mai
5./12./26. Juni 2025

Kursbetreuung Irène Andres

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, den 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.
Bitte Hallenschuhe, entsprechende Kleidung, Getränk und Handtuch mitbringen!

18 Abende mit **Bibiana Heusser**, dipl. Zumba-Instruktorin



4 MELT & Pilates

Die Kombination von Melt und Pilates bewirkt erstaunliches!

Donnerstag

9. Januar bis 26. Juni 2025
19.30 bis 20.30 Uhr

Quartierzentrum Langäcker
Spreitenbach
Eingang neben der Bibliothek

Anmeldung bis 5. Januar

Teilnehmerzahl

6 bis 12 Personen

Kursgeld

Fr. 342.-

Daten

9./16./23./30. Januar
20./27. Februar
6./13./20./27. März
3./24. April
8./15./22. Mai
5./12./26. Juni 2025

Kursbetreuung Irène Andres

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 ist mehrheitlich auf MELT) ist für jeden geeignet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Bitte bequeme Kleidung und Yoga-Matte mitnehmen.

18 Abende mit **Lotten Enarson**, dipl. Pilates Instruktorin, dipl. Physiotherapeutin



5 Tai Chi

Samstag

11. Januar bis 28. Juni 2025
9.00 bis 10.00 Uhr Beginners
10.00 bis 11.00 Uhr Fort-
geschrittene

Spinnerei-Areal, 1. Stock
Klosterstrasse 40, 5430 Wettingen

Anmeldung bis 4. Januar

Teilnehmerzahl

6 bis 10 Personen

Kursgeld

Fr. 400.- pro Semester

Daten

11./18./25. Januar
22. Februar
01./08./15./22./29. März
26. April
03./10./17./24./31. Mai
07./14./21./28. Juni

Kursbetreuung Philippe Rey

«Wer Tai Chi Chuan regelmässig übt, wird stark wie ein Holzfäller, geschmeidig wie ein Kind und gelassen wie ein Weiser.» Chinesisches Sprichwort. Mitnehmen: bequeme Kleidung.

19 entspannte Morgen mit **Thomas Mennig**, seit 2006 Lehrberechtigter der ITCCA.

Bitte kontaktieren Sie das Sekretariat, um das passende Level zu finden.



6 Orientalischer Tanz für Einsteigerinnen

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

Montag

13. Januar bis 30. Juni 2025
18.00 bis 19.00 Uhr

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

Anmeldung bis 5. Januar

Teilnehmerzahl

3 bis 10 Personen

Kursgeld Fr. 418.-

Daten

13./20./27. Januar
17./24. Februar
3./10./17./24./31. März
28. April
5./12./19./26. Mai
2./16./23./30. Juni 2025

Kursbetreuung Irène Andres

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.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

19 Abende mit **Adila Zadà**, orientalische Tanzpädagogin, eidg.dipl. Ausbilderin



7 Orientalischer Tanz für Einsteigerinnen

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

Montag

13. Januar bis 30. Juni 2025
19.30 bis 20.30 Uhr

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

Anmeldung bis 5. Januar

Teilnehmerzahl

3 bis 10 Personen

Kursgeld Fr. 418.–

Daten

13./20./27. Januar
17./24. Februar
3./10./17./24./31. März
28. April
5./12./19./26. Mai
2./16./23./30. Juni 2025

Kursbetreuung Irène Andres

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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

19 Abende mit **Adila Zadà**, orientalische Tanzpädagogin, eidg.dipl. Ausbilderin



8 Conversation Française

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

Dienstag

14. Januar bis 03. Juni 2025
18.00 bis 19.30 Uhr

Altes Schulhüsli beim Lindenplatz
Dorfstrasse 47, 5430 Wettingen,
Bus 3 Haltestelle St. Sebastian

Anmeldung bis 7. Januar

Teilnehmerzahl

8 bis 14 Personen

Kursgeld Fr. 200.–

Daten

14./ 28. Januar
25. Februar
11./ 25. März
22. April
13. Mai
3. Juni 2025

Kursbetreuung Philippe Rey

Im Vordergrund steht das Praktizieren der Sprache zu aktuellen Themen, mit Textbeispielen oder spielerischen 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



9 Qigong für den Alltag

Mehr Gesundheit, Lebenskraft und Freude!

Donnerstag

16. Januar bis 05. Juni 2025
18.00 bis 19.30 Uhr

Ref. Kirche Wettingen
im Cheminéeraum
Lägerstrasse 31

Anmeldung bis 9. Januar

Teilnehmerzahl 7 bis 12 Pers.

Kursgeld Fr. 250.– bei 7 Personen

Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten

16./30. Januar
20. Februar
06./20. März
03./24. April
08./22. Mai
05. Juni 2025

Kursbetreuung Hanna Doka

An heutige Bedürfnisse und Lebensweise angepasst, lassen sich die Qigong Techniken und Übungen – im Stehen, Sitzen oder Liegen – in alle Alltagsaktivitäten integrieren. Das Training beeinflusst massgeblich Körperfunktionen, Regeneration sowie Heilungsprozesse.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

10 Abende mit **Katarzyna Kuhn Hämmerli**, TCM PLUS Naturheilpraxis



10 Gesund ins Neue Jahr –

Workshop im Vitalhaus

Freitag

24. Januar 2025
16.00 bis 19.00 Uhr

Vitalhaus AG
Landstrasse 79
5430 Wettingen

Anmeldung bis 10. Januar

Teilnehmerzahl

12 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 35.–

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Die Gesundheit ist nicht nur am Jahresanfang ein wichtiges Thema. Trotzdem wird oft genau dann mehr darauf geachtet. Bei diesem Workshop werden diverse Aspekte des gesunden Lebensstils beleuchtet. Ausserdem können Gesundheits-Checkups durchgeführt werden: Körperzusammensetzung messen, Stresstest, Beweglichkeitstests und Handkraftmessung.

Der Workshop wird von Fachleuten geleitet und findet im Vitalhaus statt. Es wird theoretisch und praktisch gearbeitet und auch fürs leibliche Wohl gesorgt.

Ein Abend mit **Denise Zumsteg**



11 ANTARA – Rückenfit

Montag
27. Januar bis 5. Mai 2025
16.30 bis 17.30 Uhr

Physioflex
Bewegungsraum mit Herz
Alberich Zwyssigstr. 83
5430 Wettingen

Anmeldung bis 20. Januar

Teilnehmerzahl 6 bis 10 Pers.

Kursgeld
Fr. 180.– bei 10 Personen
Fr. 225.– bei 8 Personen
Fr. 300.– bei 6 Personen

Daten
27. Januar
3./10./17./24. Februar
3./10./17./24./31. März
7./14./28. April
5. Mai 2025

Kursbetreuung Denise Zumsteg

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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleider, Trainingstuch

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



12 Das Staatsarchiv Aargau

Mittwoch
12. Februar 2025
16.00 bis ca. 17.30 Uhr

Treffpunkt Staatsarchiv Aargau
Im Buchenhof Haus C
Entfelderstrasse 22
5001 Aarau

Anmeldung bis 7. Februar

Teilnehmerzahl
10 bis 14 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung Verena Gobeli

Das Staatsarchiv Aargau ist das zentrale Archiv des Kantons und seiner Rechtsvorgänger. Es sammelt das archivalische Kulturgut des Kantons und sorgt für die fachgerechte Aufbewahrung, Erschliessung und Vermittlung.

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, bewundern Sie die Schätze und erfahren Sie mehr über die vielfältigen Aufgaben des Staatsarchivs Aargau. Sie können Magazinluft schnuppern und bekommen einen Einblick, welche Stationen Papierakten der kantonalen Verwaltung und von privaten Nachlässen durchlaufen, bevor sie im Lesesaal der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Neben der Erschliessung und Konservierung von Archivgut zeigt das

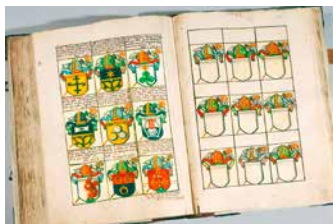


Bild aus «Pergament zum Chip von Piroška R. Mathé» Dokumentenbuch des Kloster Wettingen

Staatsarchiv Aargau einige ausgewählte Zeitzeugnisse, welche es in den Magazinen zu entdecken gibt.

Führung durch eine fachkundige Person

13 Atmen-Bewegen-Aufleben und Lebensbalance Entdecken Sie die Kraft des Atems

Montag
17. Februar bis 16. Juni 2025
17.00 bis 18.00 Uhr

im Cheminée Raum
der ref. Kirche Wettingen
Lägerstrasse 31

Anmeldung bis 10. Februar

Teilnehmerzahl 10 bis 12 Pers.

Kursgeld
Fr. 185.– bei 10 Personen.
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten
17./24. Februar
3./10./17./24./ 31. März
28. April
5./12./19./26. Mai
2./16. Juni
Ersatzdatum: 30. Juni 2025

Kursbetreuung Rahel Kramer

Ein Ganzkörpertraining im regenerativen Bereich auch mit Blick nach innen. Ziele: freies, vertieftes Atmen im Alltag, rhythmisches Entspannen der Atmung, rasches Regenerieren, Energiebildung und Stressabbau.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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



14 Gesunder Rücken – mobile Gelenke

Montag
17. Februar bis 16. Juni 2025
18.00 bis 19.00 Uhr

Bezirksschule Wettingen
Mehrzweckraum
Alberich Zwyssigstrasse 72

Anmeldung bis 10. Februar

Teilnehmerzahl
10 bis 15 Personen

Kursgeld Fr. 120.– bei 15 Pers.
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten
17./24. Februar
3./10./17./24./31. März
28. April
5./12./19./26. Mai
2./16. Juni 2025

Kursbetreuung Rahel Kramer

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**, dipl. Turn- und Sportlehrer ETH



15 Die Dogen von Venedig

Dienstag
18. Februar und
25. Februar 2025
19.00 bis 21.00 Uhr
Rathaus Wettingen
Alberich Zwysigstr. 76
Rathaussaal, 5. Stock

Anmeldung bis 14. Februar

Teilnehmerzahl
10 bis 50 Personen

Kursgeld
Fr. 50.- / Abendkasse

Kursbetreuung Verena Gobeli

Der **Doge** (von lat. dux, Führer, Fürst) war das Staatsoberhaupt der Republik Venedig. Von 697 bis 1797 sassen 120 Dogen als Repräsentationsfiguren des Staates in allen Gremien und kontrollierten die Amtsträger. Der Dogenpalast, einer der bedeutendsten Profanbauten der Welt und die benachbarte Palastkapelle San Marco, sind prachtvoller materialisierter Ausdruck dieses Selbstverständnisses.

Zwei Abend mit **Dr. phil. Rudolf Velhagen**, Kunsthistoriker



16 Line Dance 1

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

Dienstag
18. Februar bis 10. Juni 2025
20.05 bis 21.20 Uhr
In Killwangen oder Spreitenbach
Kursort wird bei der Bestätigung
angegeben

Anmeldung bis 11. Februar

Teilnehmerzahl
10 bis 30 Personen

Kursgeld Fr. 228.-

Daten
18./25. Februar
4./11./18./25. März
6./13./20./27. Mai
3./10. Juni 2025

Kursbetreuung Irène Andres

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 Tänze* innen Linien und Reihen auf und tanzen zu Country-/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

12 Abende mit **Ueli Scheidegger**, Tanzlehrer



17 Line Dance für Einsteiger*innen

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

Dienstag
18. Februar bis 25. März 2025
18.45 bis 20.00 Uhr
In Killwangen oder Spreitenbach
Kursort wird bei der Bestätigung
angegeben

Anmeldung bis 11. Februar

Teilnehmerzahl
10 bis 30 Personen

Kursgeld Fr. 114.-

Daten
18./25. Februar
04./11./18./25. März 2025

Kursbetreuung Irène Andres

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

6 Abende mit **Ueli Scheidegger**, Tanzlehrer



18 Rückentraining Yoga-Elementen: Erwecke deine Wirbelsäule!

Mittwoch
19. Februar bis 21. Mai 2025
16.30 bis 17.30 Uhr
Physioflex
Bewegungsraum mit Herz
Alberich Zwysigstr. 83
5430 Wettingen

Anmeldung bis 12. Februar

Teilnehmerzahl 6 bis 10 Pers.

Kursgeld
Fr. 180.- bei 10 Personen
Fr. 225.- bei 8 Personen
Fr. 300.- bei 6 Personen

Daten
19./26. Februar
5./12./19./26. März
2./9./16./23./30. April
7./14./21. Mai 2025

Kursbetreuung Denise Zumsteg

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

Durch die Kombination von traditionellen Rückenübungen mit sanften Yoga-Posen werden wir eine harmonische Verbindung von Körper und Geist schaffen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

14 Abende mit **Karin Bajna**, Rückentrainerin



19 Corso di conversazione italiana

Mittwoch

19. Februar bis 2. Juli 2025

18.00 bis 19.30 Uhr

im Rathaus Wettingen, Sitzungszimmer 413 im 4. Stock
Bildschirm beim Eingang beachten
Alberich Zwyszigstrasse 76

Anmeldung bis 1. Februar

Teilnehmerzahl 7 bis 10 Pers.

Kursgeld

Fr. 520.– bei 7 Teilnehmenden
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten

19./26. Februar
5./12./19./26. März
2./23./30. April
7./14./21./28. Mai
4./11./18./25. Juni
2. Juli 2025

Kursbetreuung Simona Sacripanti

Questo corso di indirizza a persone con conoscenze avanzate della lingua italiana (livello B2-C1)

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



20 A1.1 Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Donnerstag

20. Februar bis 10. April 2025

Lektionen 9-16

17.00 bis 18.30 Uhr

Rathaus Wettingen
Bitte Bildschirm beim Eingang beachten.

Anmeldung bis 11. Februar

Teilnehmerzahl 8 bis 12 Pers.

Kursgeld

Fr. 200.– exkl. Lehrmittel bei 8 Pers.
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten

20./27. Februar
6./13./20./27. März
3./10. April 2025

Kursbetreuung

Monica Gassner-Rusconi

Wer Spanisch lernt, für den öffnen sich unzählige Türen: von Spanien bis Panama und von Puerto Rico bis Argentinien ist Spanisch die Muttersprache von etwa 470 Millionen Menschen. Seien Sie versichert: Auf Ihrer nächsten Reise in ein spanischsprachiges Land werden Sie bestimmt nicht «sprachlos» sein.
Lehrmittel: Con gusto NUEVO A1 (Klett Verlag) – Bitte selber kaufen.

Fortsetzung, 8 Abende mit unserer erfahrenen Kursleiterin, **Marybel Carrillo-Fischer**. ¡Hasta pronto!



21 Padel Workshop im Baregg

Freitag

21. Februar 2025

16.00 bis 18.00 Uhr

Sportcenter Baregg, Padelarena

Anmeldung bis 30. Januar

Teilnehmerzahl

20 bis 32 Personen

Kursgeld Fr. 35.–

Kursbetreuung Denise Zumsteg

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 Abend mit **Denise Zumsteg**



22 Yoga

Natürlicher Weg zu Beweglichkeit und Zufriedenheit

Freitag

21. Februar bis 13. Juni 2025

09.00 bis 10.00 Uhr Kurs a

10.00 bis 11.00 Uhr Kurs b

im Cheminée Raum
der ref. Kirche Wettingen
Lägerstrasse 31

Anmeldung bis 10. Februar

Teilnehmerzahl 8 bis 10 Pers.

Kursgeld

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

Daten

21./28. Februar
7./14./21./28. März
4./25. April
2./9./16./23./30. Mai
6./13. Juni
Ersatzdatum: 20. Juni 2025

Kursbetreuung Rahel Kramer

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**, Yogalehrerin, Fislisbach





Räumung und Entsorgung



Umzug mit Möbellift



Reinigung



Reinigungs-Abo



Skyworker



Zügel-Laden




Verpackung



Solarreinigung

Emil Schmid Wettingen

Dorfstrasse 49
5430 Wettingen
056 42642 42
info@espag.ch
emil-schmid.ch



**Emil Schmid
Wettingen**

**Unsere
Dienstleistungen**

Zügeln

**Emil Schmid
Wettingen**

Ein erfolgreicher Umzug beginnt mit einer guten Vorbereitung und Planung



Karola Armetta

Juan Kistner

Ihre Umzugsberater

Verpacken, Lagern, Entsorgen, Reinigen

23 SBB - Olten Betriebszentrale Mitte Olten - Von hier aus steuern wir den Zugverkehr des Schweizer Mittellandes

Freitag
21. Februar 2025
14.30 bis 16.30 Uhr
Gösgerstrasse 18, 4600 Olten
An- und Abreise individuell

Treffpunkt Beim Empfang Betriebszentrale SBB AG Fussmarsch: ca. 5 Minuten vom Bahnhof bis zur Betriebszentrale

Anmeldung bis 13. Februar

Teilnehmerzahl
8 bis 14 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Verena Gobeli

Von der Betriebszentrale Mitte aus wird das Mittelland mit den Städten Basel, Bern, Luzern und Olten, sowie der Zulauf der beiden NEAT-Achsen Gotthard/Ceneri und Lötschberg gesteuert. Herzstück ist der Kommandoraum mit über 100 operativen Leitstellen-Arbeitsplätzen.

Ein Rundgang durch das Gebäude der Betriebszentralen, ein Demo-Arbeitsplatz sowie der Einblick in den Kommandoraum zeigen die spannende Tätigkeit für einen sicheren und pünktlichen Bahnverkehr auf.

Die Führung durch die Betriebszentralen wird durch **Markus Seitz** gemacht.



24 Cabaret

Samstag
22. Februar 2025
18.30 bis 22.45 Uhr
Kurtheater Baden

Anmeldung bis 24. Januar

Teilnehmerzahl
8 bis 15 Personen

Kursgeld
Fr. 70.-, inkl. Theaterticket

Kursbetreuung Philippe Rey

Der atemberaubende Musical-Welthit «Cabaret» aus dem Jahr 1966 nimmt Sie mit auf eine aufwühlende Reise ins «Babylon Berlin» der frühen 1930er Jahre! Tauchen Sie ein in die schillernd dekadente Welt des Kit Kat Klubs und erleben Sie das tragische Scheitern zweier Liebesgeschichten.

Musical von John Kander. Buch von Joe Masteroff. Liedtexte von Fred Ebb. In deutscher und englischer Sprache mit deutschen Übertiteln. TOBS! Theater Orchester Biel Solothurn, musikalische Leitung Iwan Wassilevski.



VOR dem Musical: Einführung im Neuen Foyer durch Dramaturgin Meike Lieser ab 18.45 Uhr, NACH der Vorstellung **exklusiv für VHS-Teilnehmende** Nachgespräch mit Regisseur Oliver Tambosi und Sängerin Christiane Boesiger.

25 Ukulele für Einsteiger*innen

Montag
24. Februar und 10. März 2025
19.00 bis 20.30 Uhr

Neophoni Musikschule
Landstrasse 2b, 5415 Rieden
(Oederlin Areal)
Grosser Raum, Haus Nord, 2. Stock

Anmeldung 30. Januar

Teilnehmerzahl
10 bis 15 Personen

Kursgeld Fr. 60.–

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Entdecken Sie die Ukulele – ein kleines Instrument mit grosser Wirkung. Erfahren Sie, wie Sie mit nur vier Saiten Melodien zaubern und Ihr erstes Lied begleiten können.

Dieser Einsteigerkurs öffnet Ihnen die Tür zur Welt der Ukulele. In angenehmer Atmosphäre erlernen Sie alles Wichtige – von der ersten Berührung der Saiten bis hin zu Akkorden und Rhythmen, die Sie durch Ihre ersten Lieder führen.

Bitte mitbringen: Ukulele und Stimmgerät (Stimmgerät kann auch am Kursabend für Fr. 20.– erworben werden)

Zwei Abende mit **Leon Zihlmann**, Musiklehrer, Musikschule Neophoni



26 Engpassdehnen nach Liebscher und Bracht

Montag
24. Februar 2025
16.30 bis 17.45 Uhr

Alberich Zwysigstrasse 36 in Wettingen

Anmeldung bis 1. Februar

Teilnehmerzahl
6 bis 7 Personen/max. 7 Personen

Kursgeld
Fr. 170.– bei 6 Personen
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten
24. Februar
3./10./17./24./31. März 2025

Kursbetreuung
Simona Sacripanti

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.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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



27 Engpassdehnen nach Liebscher und Bracht / Kurs B

Montag
24. Februar 2025
18.00 bis 19.15 Uhr

Alberich Zwysigstrasse 36 in Wettingen

Anmeldung bis 1. Februar

Teilnehmerzahl
6 bis 7 Personen/max. 7 Personen

Kursgeld
Fr. 170.– bei 6 Personen
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten
24. Februar
3./10./17./24./31. März 2025

Kursbetreuung
Simona Sacripanti

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.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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



28 Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Mittwoch
26. Februar 2025
19.00 bis 20.30 Uhr

Vitalhaus
Landstrasse 79
5430 Wettingen

Anmeldung bis 31. Januar

Teilnehmerzahl
10 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

Kennenlernen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK): Entdecken Sie, wie Sie die Verbindung zu sich selbst und zu anderen fördern können. GFK ist eine Sprache und eine Haltung, die es ermöglicht, Konflikte kreativ anzugehen und achtsam zu lösen. Lernen Sie an einem Abend, was es braucht, um auch in schwierigen Situationen mehr Verbundenheit zu erleben. Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen und machen erste Erfahrungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Lassen Sie sich inspirieren.

Ein Abend mit **David Lüthi**, GFK-Trainer i. A.



Beachten Sie die beiden Vertiefungsdaten.
(Eigene Kursausschreibung:
8. März und 29. März)

29 Gedächtnistraining

- Aktiv und fit bleiben

Donnerstag

Kurs 1a

**27.2.+13.3.+27.3.+10.4.+24.4.+
8.5.2025, 9.00 bis 11.00 Uhr**

Kurs 1b

**27.2.+13.3.+27.3.+10.4.+24.4.+
8.5.2025, 13.30 bis 15.30 Uhr**

Rathaus Wettingen
Alberich Zwysigstrasse 76
Raum siehe Info Bildschirm

Anmeldung bis 20. Februar

Teilnehmerzahl

6 bis 10 Personen

Kursgeld

Fr. 310.- bei 6-7 Personen

Fr. 230.- bei 8-10 Personen

Kursbetreuung

Monica Gassner-Rusconi

Geistige Fitness ist ein stärkender Faktor für unsere Hirngesundheit. Ein 6-teiliger Kurs mit Übungen, die unser Gedächtnis stärken und erhalten. Konzentration, Wahrnehmung, Wortfindung, Sprache, räumliches und logisches Denken werden angeregt. Neugier mitbringen und in lockerer Atmosphäre mit Freude und Humor mit Gleichgesinnten trainieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

6 Nachmittage mit **Silvia Suter**, zertifizierte Gedächtnistrainerin, Erwachsenenbildung SVEB



30 Rückentraining funktionell

Donnerstag

27. Februar bis 3. April 2025

14.00 bis 15.00 Uhr

Bewegungsraum beim Physioflex
Alberich Zwysigstrasse 83
5430 Wettingen

Anmeldung bis 30. Januar

Teilnehmerzahl

6 bis 10 Personen

Kursgeld Fr. 130.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Funktionelles Ganzkörpertraining mit Fokus und Kräftigung der Rumpfmuskulatur und zur Stärkung des Rückens. Es können alle mitmachen, mit oder ohne Erfahrung. Die Übungen werden so vermittelt, dass alle Teilnehmenden auf dem eigenen Level trainieren können.

6 Abende mit **Monica Peterhans**



31 Geschichte des Jazz in der Schweiz – 1920 bis 1980 Schweizer Jazz seit 1980

Dienstag

4. März und 11. März 2025

19.00 bis 20.30 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich Zwysigstr. 76
siehe Informationstafel

Anmeldung bis 28. Februar

Teilnehmerzahl

12 bis 20 Personen

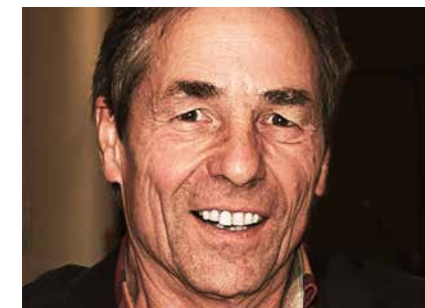
Kursgeld Fr. 50.-

Kursbetreuung

Gabi Bühler Müller

In den 1980er-Jahren fragmentierte sich die Jazzszene, auch die schweizerische, seit dann gibt es nicht mehr nur eine, sondern viele Szenen zwischen Tradition und aktuellen Tendenzen. Im einem zweiten Kurs im März 2025 werden diese neuen Musiken Thema sein, verbunden mit einem gemeinsamen Konzertbesuch samt Gesprächsmöglichkeit mit den Spielenden.

Zwei Abende mit **Beat Blaser**, Jazzjournalist, Musiker



32 Velopflege und -reparatur mit Bauer Sport Wie pflege und warte ich mein Velo?

Dienstag

4. März 2025

18.30 Uhr Eintreffen

Start 19.00 bis 21.00 Uhr

Bauer Sport
Landstrasse 109
5430 Wettingen

Anmeldung bis 1. März

Teilnehmerzahl

10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung

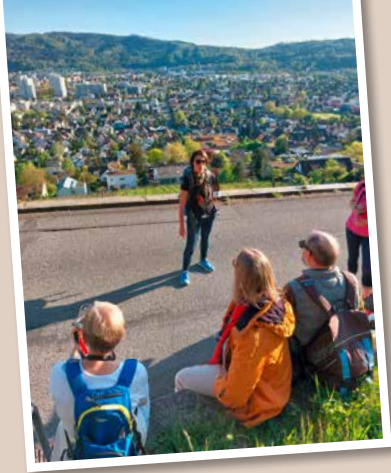
Simona Sacripanti

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Velo richtig pflegen, was man selbst flicken kann und wann man besser den Fachmann konsultiert. Sie lernen einen Schlauch richtig zu reparieren, Bremsbeläge zu ersetzen und vieles mehr.

Bauer Sport, Fahrradfachgeschäft in Wettingen für Reparaturen und Service-Arbeiten aller Marken und Modelle.

Ein Abend mit **Marc Tschanz** und **Nicola Kohler**





33 Blumen für die Kunst

Ein Ausstellungs- und Vermittlungsprojekt des Aargauer Kunsthaus in Zusammenarbeit mit dem Verein FLOWERS TO ARTS

Mittwoch
5. März 2025
16.30 bis 17.30 Uhr

Kunsthaus Aarau
16.15 vor dem Kunsthaus beim Treffpunkt Private Führungen
Bitte nicht durch das Zelt gehen. Die notwendigen Eintritt-Tickets werden mit der Gruppe direkt an der Kasse im Kunsthaus gelöst.

Anmeldung bis 28. Februar

Teilnehmerzahl max. 25 Pers.

Kursgeld Fr. 25.– ohne Eintritt

Museumseintritt:

Bitte keine Online-Tickets lösen

Mit Raiffeisenkarte, Museumspass oder Mitglieder Aargauischer Kunstverein gratis Fr. 15.– Gruppentarif

Kursbetreuung Verena Gobeli

Auch bei der 11. Ausgabe der beliebten Ausstellung «Blumen für die Kunst» im Aargauer Kunsthaus in Aarau bilden 14 Kunstwerke von klassischen bis zeitgenössischen Schweizer Künstlerinnen und Künstlern den Ausgangspunkt für die floralen Interpretationen. Die Werke aus der Sammlung des Aargauer Kunsthauses werden dieses Mal von Floristen und Blumengestalterinnen, einem Jungtalent sowie zwei Gästen aus Indien mit frischen Schnittblumen interpretiert.

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



Meisterflorist Michal Haut, internationaler Gast aus Bratislava, interpretierte an der Ausstellung von März 2024 das Bild «Chalet psychédélique» (1967) des Basler Künstlers Samuel Buri (geb. 1935).
Foto: R. Velhagen

34 Shibashi Qi Gong

Meditation in Bewegung für Harmonie und Vitalität

Mittwoch
5. März bis 2. April 2025
19.00 bis 20.30 Uhr

Bewegungsraum beim Physioflex Alberich Zwysigstr. 83
5430 Wettingen

Anmeldung bis 15. Februar

Teilnehmerzahl
8 bis 10 Personen

Kursgeld Fr. 150.–

Daten

05./12./19./26. März
02. April 2025

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Erleben Sie die sanfte Kraft von Shibashi Qi Gong. Die langsamen, fließenden Bewegungen verbinden die Weisheit des alten China mit Elementen aus dem Tai Chi. Jede der 18 Gesundheitsübungen steht in Verbindung mit einem poetischen Bild aus der Natur. Shibashi fördert die Entspannung, löst Blockaden, hält Gelenke geschmeidig, verbessert Beweglichkeit und Koordination. Die Energie im Körper kann harmonisch fließen. Unabhängig von Alter oder Fitnesslevel – Shibashi ist für jeden geeignet.

5 Abende mit **Juliane Lanter**



35 Blumen für die Kunst

Ein Ausstellungs- und Vermittlungsprojekt des Aargauer Kunsthaus in Zusammenarbeit mit dem Verein FLOWERS TO ARTS

Freitag
7. März 2025
16.30 bis 17.30 Uhr

Kunsthaus Aarau
16.15 vor dem Kunsthaus beim Treffpunkt Private Führungen
Bitte nicht durch das Zelt gehen. Die notwendigen Eintritt-Tickets werden mit der Gruppe direkt an der Kasse im Kunsthaus gelöst.

Anmeldung bis 1. März

Teilnehmerzahl max. 25 Pers.

Kursgeld Fr. 25.– ohne Eintritt

Museumseintritt:

Bitte keine Online-Tickets lösen

Mit Raiffeisenkarte, Museumspass oder Mitglieder Aargauischer Kunstverein gratis Fr. 15.– Gruppentarif

Kursbetreuung Verena Gobeli

Auch bei der 11. Ausgabe der beliebten Ausstellung «Blumen für die Kunst» im Aargauer Kunsthaus in Aarau bilden 14 Kunstwerke von klassischen bis zeitgenössischen Schweizer Künstlerinnen und Künstlern den Ausgangspunkt für die floralen Interpretationen. Die Werke aus der Sammlung des Aargauer Kunsthauses werden dieses Mal von Floristen und Blumengestalterinnen, einem Jungtalent sowie zwei Gästen aus Indien mit frischen Schnittblumen interpretiert.

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



Meisterflorist Michal Haut, internationaler Gast aus Bratislava, interpretierte an der Ausstellung von März 2024 das Bild «Chalet psychédélique» (1967) des Basler Künstlers Samuel Buri (geb. 1935).
Foto: R. Velhagen

36 Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg

Samstag
8. März und 29. März 2025
8.30 bis 12.00 Uhr

Altes Schulhüsli beim Lindenplatz
Dorfstrasse 47
5430 Wettingen

Anmeldung bis 1. März

Teilnehmerzahl
10 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 100.–

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

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

Gemeinsam erforschen wir, wie Konflikte entstehen. Sie lernen, wie Sie in schwierigen Situationen Klarheit über Ihre eigenen Bedürfnisse gewinnen und wie Sie andere besser verstehen können. Gemeinsam beleuchten wir reale Konfliktsituationen aus unserem Leben, dabei lernen Sie neue Wege kennen, damit umzugehen.

Vertiefen Sie Ihr Wissen und begeben Sie sich auf den Weg der «Gewaltfreien Kommunikation».

Zwei Samstagmorgen mit **David Lüthi**, GFK-Trainer i. A.
Keine Vorkenntnisse nötig.



37 Sichere Elektroinstallationen

Dienstag

11. März 2025

18.00 bis 20.00 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich Zwysigstr. 76
Sulpergstube 5. Stock

Anmeldung bis 4. März

Teilnehmerzahl

12 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Hanna Doka

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.



38 Der Goldene Schnitt: Von der Zahl zum Mythos Die Geschichte eines merkwürdigen Phänomens

Mittwoch

12. März 2025

19.00 bis 20.30 Uhr

Schulhaus Haufländli
Spreitenbach

Anmeldung bis 5. März

Teilnehmerzahl

10 bis 30 Personen

Kursgeld Fr. 30.-

Kursbetreuung

Irène Andres

Vor ca. 2500 Jahren untersuchten griech. Mathematiker ein spez. Streckenverhältnis im regelmässigen Fünfeck. Sie zeigten, dass diese geometrisch hergeleitete Zahl im Widerspruch zu den algebraischen Kenntnissen der Mathematik stand. Mit dem von Indien kommenden Zehnersystems und der in Italien entwickelten Gleichungslehre konnte ein genauer Wert berechnet werden. Wir begleiten dieses Phänomen ab der Antike bis in die Neuzeit.

Der Vortrag setzt keine mathematischen Kenntnisse voraus.

Ein Abend mit **Dr. Hans Martin Aepli**, pensionierter Gymnasiallehrer



39 Qigong im Frühling

Samstag

15. März 2025

19.00 bis 20.30 Uhr

Bewegungsraum mit Herz
Alb. Zwysigstr. 81,
5430 Wettingen

Anmeldung bis 8. März

Teilnehmerzahl

6 bis 12 Personen

Kursgeld

(6-8 TN) Fr. 40.-, (9-12 TN) Fr. 30.-

Kursbetreuung

Monica Gassner-Rusconi

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,



stadtelektriker

**Robert Kramer
& Rolf Aebi**



Tägerhardstrasse 90
5430 Wettingen
www.stadtelektriker.ch

40 Die Kraft der Farben: Mehr als nur bunt

Dienstag
18. März 2025
19.00 bis 20.30 Uhr
Rütlistrasse 7 in Wettingen
FocusWerk

Anmeldung bis 10. März

Teilnehmerzahl
12 bis 30 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung
Simona Sacripanti

Farben beeinflussen direkt unsere Emotionen, unser Wohlbefinden und Verhalten. Im Alltag wirken sie als mentale Unterstützung – In der Raumgestaltung schaffen Farben zusammen mit Licht eine stimmige Atmosphäre. Mit bewusster Farbwahl in den eigenen vier Wänden fördern wir positive Stimmungen und gestalten Wohlfühlorte.

Nehmen Sie Platz und tauchen Sie mit uns in die Welt der Farben ein!

Ein inspirierender Abend mit **Regina Bigler**, Farbdesignerin und Bauleiterin, Farbstrich GmbH



41 Körper und Psyche selber regulieren Hintergründe für unser Verhalten erkennen und im Alltag nutzen

Donnerstag
20. März 2025
19.00 bis 21.00 Uhr
Altes Schulhüsli beim Lindenplatz
Dorfstrasse 47, 5430 Wettingen,
Bushaltestelle St. Sebastian
Parkplätze vorhanden

Anmeldung bis 10. März

Teilnehmerzahl
10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Im Laufe der Evolution entwickelte der Körper verschiedene Arten auf Stress und (vermeintliche) Gefahr zu reagieren. Diese Modi haben wiederum grossen Einfluss auf unser Verhalten, Fühlen und auch unsere Körperreaktionen (Herzschlag, Verdauung, Denk- und Konzentrationsfähigkeit, etc.).

Ziel dieses Kurses ist, die verschiedenen Modi bei sich und anderen zu erkennen und sie mit einfachen, alltagstauglichen Übungen positiv beeinflussen zu können.

Ein Abend mit **Isabelle Thoresen**, Craniosacral Therapeutin, Spezialistin für Zusammenhänge von Körper und Psyche



42 Willkommen im Emma Kunz Zentrum

Samstag
22. März 2025
9.30 bis 11.30 Uhr
Emma Kunz Zentrum
Steinbruchstrasse 5
5436 Würenlos
Anreise individuell

Anmeldung bis 10. März

Teilnehmerzahl
14 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 35.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

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 sowie den Besuch der Emma Kunz Grotte und der Teestube.

Ein stimmiger Vormittag mit **Irene Hofer**.



43 Oxymel Gesund mit der Kraft der Natur

Samstag
22. März 2025
10.00 bis 14.00 Uhr
Spreitenbacher Wald
Egelseestrasse – Holzhütte

Anmeldung bis 17. März

Teilnehmerzahl
4 bis 15 Personen

Kursgeld Fr. 105.-

Kursbetreuung Irène Andres

Oxymel oder Sauerhonig wie er auch genannt wird, ist seit 2500 Jahren als Nahrungs-, Arznei- und Extraktionsmittel bekannt. Oxymel-Auszüge vereinen die Kraft von Kräutern, Honig und Essig. Sie eignen sich besonders für Kinder und ältere Menschen zur Stärkung des Immunsystems. Erfahren Sie in diesem Workshop die Grundlagen zur Herstellung von Oxymel und lernen Sie ihre Anwendungsmöglichkeiten kennen.

Wir sammeln in der näheren Umgebung frische Wildkräuter, die wir zu unserem Oxymel verarbeiten. Entsprechende Kleidung anziehen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Ein Vormittag mit **Antje Walker**, dipl. Naturheilpraktikerin TEN



44 Feng Shui

Mittwoch
26. März 2025
19.00 bis 20.30 Uhr
Vitalhaus AG
Landstrasse 79 in Wettingen

Anmeldung bis 20. März

Teilnehmerzahl
10 bis 25 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Simona Sacripanti

Die uralte Lehre des Feng Shui beschäftigt sich mit der Raumharmonie und zeigt uns viele Möglichkeiten auf, wie wir uns in Schlafräumen besser entspannen, im Heimbüro besser konzentrieren können oder einfach rundum wohler fühlen. Der gezielte Einsatz von Formen, Farben und Materialien steigert unser Wohlbefinden. Mechthild Meier Fischer, gibt Ihnen leicht umsetzbare Tipps mit auf den Weg.

Ein Abend mit **Mechthild Meier Fischer**, dipl. Feng Shui-Beraterin IAF



45 Blumenwerkstatt – selber Deko gestalten

Donnerstag
27. März 2025
18.30 bis 20.30 Uhr
Blumenwerkstatt Vera
am Zentrumsplatz
5430 Wettingen

Anmeldung bis 20. März

Teilnehmerzahl
8 bis 10 Personen

Kursgeld Fr. 30.- (plus Material)

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Vera von der Blumenwerkstatt am Zentrumsplatz zeigt, wie man schöne Gestecke, Kränze oder Tischdekorationen gestalten kann. Vera hilft, ein bis zwei Werke zu gestalten, die dann nach Hause genommen werden dürfen (Material wird vor Ort bezahlt).

Ein Abend mit **Vera** von der Blumenwerkstatt Wettingen



46 Gelingende Wertschätzung

Die fünf Sprachen der Liebe im Alltag

Donnerstag
27. März 2025
19.00 bis 21.00 Uhr
Altes Schulhüsi beim Lindenplatz
Dorfstrasse 47, 5430 Wettingen,
Bushaltestelle S. Sebastian,
Parkplätze vorhanden

Anmeldung bis 20. März

Teilnehmerzahl
10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Haben Sie schon mal einen Blumenstrauss erhalten, obwohl Sie sich lieber eine Umarmung oder ein Kompliment gewünscht hätten? Gemäss Gary Chapman gibt es fünf verschiedene «Sprachen», mit denen wir Wertschätzung (Liebe) ausdrücken.

Gemeinsam erkunden wir in diesem Kurs auf unterhaltsame und erhellende Weise die fünf Sprachen der Liebe und lernen unsere persönliche Muttersprache kennen.

Ein Abend mit **Isabelle Thoresen**, Craniosacral Therapeutin, Supervisorin und Coach



47 Haiku schreiben

Workshop mit Markus Kirchhofer

Donnerstag
27. März 2025
19.15 bis 21.00 Uhr
Gemeindebibliothek Wettingen
Mattenstrasse 26
5430 Wettingen

Anmeldung bis 20. März

Teilnehmerzahl
5 bis 12 Personen

Kursgeld
5–6 Personen Fr. 40.- /Abend
7–8 Personen Fr. 35.- /Abend
9–12 Personen Fr. 25.-/Abend

Kursbetreuung
Monica Gassner-Rusconi

Das Haiku gilt als die kürzeste Gedichtform der Welt. Es stammt aus Japan und umfasst drei Zeilen. Das Haiku hält die Stimmung eines Lebensaugenblicks fest. Schriftsteller Markus Kirchhofer bringt Ihnen das Wesen des Haiku näher und leitet Sie an, eigene Gedichte zu schreiben, allein oder zu zweit. Das Schreiben von Haiku steigert die Aufmerksamkeit für die Vielfalt und die Poesie des Alltags.



Ein Abend mit **Markus Kirchhofer** (Schriftsteller).

Markus Kirchhofer (*1963) lebt mit seiner Frau in Oberkulm AG. Seit 2013 ist er freier Schriftsteller. 2024 erschien seine 17. Publikation, der Lyrikband «silbensee – Haiku und andere Gedichte»

48 Karten-Aquarellkurs Thema Ostern

Aquarelltechniken und Fineliner

Donnerstag
27. März 2025
18.30 bis 21.00 Uhr
im Atelier von beads & creations
Aeschstrasse 59
in 5430 Wettingen

Anmeldung bis 13. März

Teilnehmerzahl
8 bis 10 Personen

Kursgeld
Fr. 80,- inkl. Materialkosten

Kursbetreuung
Simona Sacripanti

Wir malen unter fachkundiger Leitung mit diversen Aquarell-techniken und Fineliner verschiedene Motive und ergänzen diese mit kreativen Schriftzügen. Der Kurs ist für alle, die gerne malen und persönliche Karten anfertigen möchten und beinhaltet ein Starterset für zuhause. Für den Kurs braucht es keine Vorkenntnisse.

Ein Abend mit **Domenica Bass** (beads & creations)



49 Schmerzfreie, starke Füsse

Mittwoch
2. April 2025
19.00 bis 20.30 Uhr
Vitalhaus
Landstr. 79
5430 Wettingen

Anmeldung bis 25. Mai

Teilnehmerzahl
10 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 25,-

Kursbetreuung Denise Zumsteg

60% der Erwachsenen haben Fehlstellungen wie Hallux Valgus, Krallenzehen, Knick-, Senk-, Platt- oder Spreizfuss. 40% der Erwachsenen klagen über Schmerzen in den Füßen wie zB. Fersensporn oder Plantarfasziitis. Die meisten Menschen tragen zu kurze/kleine Schuhe oder benötigen Einlagen. Durch schmales Schuhwerk wird die Statik, Motorik und Sensorik beeinflusst, was im Alter essenziell ist.

Der Vortrag zeigt Fussfakten, Ursachen von Fehlstellungen, Vor- und Nachteile von Schuhen, Socken und Einlagen sowie einige Übungen um die Fussmuskulatur zu stärken.

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



50 SBB Historic in Windisch – Entdeckungstour

Samstag
5. April 2025
10.00 bis ca. 11.30 Uhr
SBB Historic – Stiftung
Historisches Erbe der SBB
Lagerstrasse 1, 5210 Windisch
Treffpunkt: Beim Eingang
Gebäude SBB Historic

Anmeldung bis 28. März

Teilnehmerzahl 12 Personen

Kursgeld Fr. 25,-

Kursbetreuung Verena Gobeli

Tauchen Sie hinter den Kulissen von SBB Historic ein und lernen Sie die Schätze aus Archiven, Bibliothek und Sammlungen bei einer privaten Führung kennen. Wir zeigen Ihnen die ältesten Fahrpläne, die elegantesten Musikautomaten, die schönsten Plakate und die hellsten Laternen aus unserem breiten Fundus.

Eine spannende Führung mit fachkundigem Guide welche vergessene Objekte aus dem Eisenbahnalltag zeigen oder von ihren Erfahrungen mit den historischen Zügen erzählen.



Foto: Laternen im Begehlager von SBB Historic, 2022, ©Benedikt Redmann

51 Auf dem Küstenweg nach Santiago

Montag
7. April 2025
19.00 bis 21.00 Uhr
Rathaus Wettingen
Alberich Zwysigstr. 76
Rathaussaal, 5. Stock

Anmeldung bis 2. April

Teilnehmerzahl
10 bis 50 Personen

Kursgeld Fr. 25,- / Abendkasse

Kursbetreuung Verena Gobeli

Der Camino del Norte ist ein kaum bekannter Jakobsweg durch Spanien. Er verläuft der Küste entlang und bietet atemberaubende Ausblicke auf Meer, Berge und grüne Landschaften.

Neben dem Camino Francés führt der deutlich weniger begangene «andere Jakobsweg» vom Baskenland durch Kantabrien und Asturien bis nach Galizien. Bilbao, Santander, Viladés und viele weitere historische Orte liegen am Weg. Das Meer ist hier wild, aber es verblüffen auch immer wieder weite Sandstrände. Im Hinterland erheben sich eindruckliche Gebirgszüge wie die Picos del Europa, die «Gipfel Europas». Das Ziel: Santiago de Compostela.



Ein Abend mit **Fritz Kammermann**, Wandergate von SchweizMobil.

52 Tag für Tag – für ein starkes ICH

Unsere Gedanken lenken unser Leben

Dienstag
15. April bis 29. April 2025
19.00 bis 21.00 Uhr

Steimer Weinbau
Forhölzli Trotte
Forhölzlistrasse 3
5430 Wettingen
Zufahrt mit dem Auto ist erlaubt

Anmeldung bis 31. März

Teilnehmerzahl
10 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 50.–

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

In der heutigen, schnelllebigen Zeit nehmen wir uns immer weniger Zeit für uns selbst und unsere Bedürfnisse. Das können wir ändern.

An zwei Abenden erfahren Sie mehr über die «Kraft der Gedanken». Wir können unser Leben damit unbewusst und bewusst beeinflussen.

Wie das funktionieren kann, erfahren Sie durch viele Praxisbeispiele von Cornelia Steimer.

Zwei Abende mit Cornelia Steimer, Dipl. Rettungssanitäterin HF, Dipl. Hypnosetherapeutin MV/NGH, Dipl. Mentalcoach MV



53 Tierisch nah dran

Auge in Auge mit Löwen, Leoparden und Elefanten

Mittwoch
23. April 2025
19.00 bis 21.00 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich Zwyszigstrasse 76
Bitte Bildschirm beim Eingang beachten

Anmeldung bis 15. April

Teilnehmerzahl
Mind. 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

Daniela Lüscher erzählt von ihren Reisen und Abenteuern, die sie seit über 28 Jahren in ihrer zweiten Heimat im südlichen Afrika erlebt. Als Selbstfahrer 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. Staunen Sie über die fantastischen Bilder und lassen Sie sich verführen in die Welt der Wildnis.

Ein Abend mit **Daniela Lüscher**, Afrika-Kennerin



54 Bilder in den Diensten der Bildung aus dem 17. und 18. Jahrhundert

Dr. Roger Kaysel stellt seine wertvolle, einzigartige Sammlung von Einblattdrucken aus dem 17. und 18. Jahrhundert vor.

Donnerstag
24. April bis 15. Mai 2025
14.00 bis 15.30 Uhr

Grafik Galerie Kontrapunkt
Ländliweg 24
5400 Baden

Anmeldung bis 31. März

Teilnehmerzahl
10 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Daten
24. April 2025
08. Mai 2025
15. Mai 2025

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

In den ersten drei von sechs Blöcken werden im Konzentrat, Zeitgeist, Kindheit, Erziehung und Bildungsmittel beleuchtet. Das Rezept zur Weckung von Wissensbegierde hiess Anschauungsunterricht, spielerisches Experimentieren und Lernen. Besonders das Buch und der Einblattdruck mit Kupferstichen illustriert, vermittelte ein Bild der Welt und offenbarte den Kindern die Geheimnisse der Natur und der Physik.

1. Alltag und Spiel - Kindheit im Kupferstich
2. Orbis Sensualium Pictus – Bilder in den Diensten der Bildung
3. Religion – Bilder in den Diensten der Erbauung

Drei Nachmittage mit **Roger Kaysel**, Mitbegründer des Kindermuseums Baden.



55 A1.2 Spanisch für Anfänger*innen

ohne Vorkenntnisse

Donnerstag
24. April bis 3. Juli 2025
17.00 bis 18.30 Uhr

Rathaus Wettingen
Alberich Zwyszigstr. 76
Bitte Bildschirm beim Eingang beachten

Anmeldung bis 15. April

Teilnehmerzahl 8 bis 12 Pers.

Kursgeld
Fr. 200.– exkl. Lehrmittel bei 8 Pers.
Bei kleinerer Teilnehmerzahl wird ein Zuschlag erhoben.

Daten
24. April
1./15./22. Mai
5./12./26. Juni
3. Juli 2025

Kursbetreuung
Monica Gassner-Rusconi

Wer Spanisch lernt, für den öffnen sich unzählige Türen: von Spanien bis Panama und von Puerto Rico bis Argentinien ist Spanisch die Muttersprache von etwa 470 Millionen Menschen. Seien Sie versichert: Auf Ihrer nächsten Reise in ein spanischsprachiges Land werden Sie bestimmt nicht «sprachlos» sein

Lehrmittel: Con gusto NUEVO A1 (Klett Verlag), TN kaufen es selbst
8 Abende mit unserer erfahrenen Kursleiterin, **Marybel Carrillo-Fischer**. ¡Hasta pronto!



56 Barfuss Workshop – Gesunde, schmerzfreie Füsse Stärkung, Mobilität, Sensorik

Samstag
26. April 2025
9.00 bis 13.00 Uhr
im Vitalhaus
Landstrasse 79
5430 Wettingen
Bushaltestelle Zentrumplatz
Parkplätze Migros

Anmeldung bis 20. April

Teilnehmerzahl
6 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 150.–

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Befreie Deine Füsse für unbeschwerte Bewegung und stärke Deine Basis! Du hast Fusschmerzen, 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.

Keine Vorbereitung und keine Barfuss-Erfahrung nötig.

Workshop mit **Roman Gull**, Laufcoach



57 Yoga-Montag Yoga ist eine wertvolle Bereicherung für das Leben.

Montag
28. April bis 30. Juni 2025
19.00 bis 20.15 Uhr
Werkgebäude
Brühlstrasse 2, 8956 Killwangen

Anmeldung bis 28. April

Teilnehmerzahl
7 bis 14 Personen

Kursgeld
Fr. 195.–

Daten
28. April
05./12./19./26. Mai
02./16./23./30. Juni 2025

Kursbetreuung
Hanna Doka

Die einfachen Übungen werden bewusst mit Achtsamkeit ausgeführt. Der Kurs eignet sich für junge und ältere Menschen, er ist für Männer wie auch für Frauen geeignet. Anfänger sind willkommen.

Die alte indische Lehre der Einheit umfasst sanfte Körperübungen mit bewusstem Atmen.

Der achtsame Umgang mit sich selbst lässt die Übungen langsam und mit Hingabe ausführen.

Yoga stärkt das gesamte Immunsystem, fördert die Durchblutung, hält den Körper beweglich, verhilft zu positivem Denken und steigert die Sinneswahrnehmung. Durch das konzentrierte Atmen wird die Selbstbeobachtung gefördert. Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Ruhe und Einklang.



Es braucht keine Vorkenntnisse.

Yogamatte, Decke, Sitzkissen, evtl. Getränk mitbringen.

9 Abende mit **Madeleine Lüchinger**, dipl. Yogalehrerin

58 In Zeiten wie diesen – Klassiker lesen Thomas Mann: Joseph und seine Brüder Teil I

Montag
28. April bis 12. Mai 2025
14.00 bis 16.00 Uhr
Rathaus Wettingen
Alberich Zwyssigstr. 76
5. Stock, Sulpergstube

Anmeldung
bis 30. März

Teilnehmerzahl 12–15 Personen

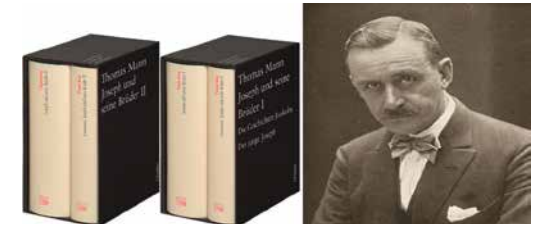
Kursgeld
Fr. 75.– bei 12 Personen /
Tageskasse
Bei kleinerer Zahl wird ein
Zuschlag erhoben.

Daten
28. April
05./12. Mai 2025

Kursbetreuung
Beatrix Mathiasen

Wir leben in unruhigen Zeiten. Da kann man Ruhe und Stabilität finden bei den Klassikern der Literatur. Es gibt unter ihnen Bücher, die man meint, lesen zu müssen, man traut sich aber nicht an sie heran; unter fachkundiger Hilfe vielleicht aber doch. Thomas Mann schrieb diesen grossen Roman in den dreissiger Jahren des 20. Jahrhunderts. Auch diese Zeit war eine unruhige, auch für ihn selbst, der in dieser Zeit im schweizerischen und amerikanischen Exil lebte. Er machte aus der Geschichte im Alten Testament der Bibel ein fesselndes Buch, das die Figuren lebendig werden lässt und sie in ihren kulturgeschichtlichen Zusammenhang stellt.

Drei Nachmittage mit **Brigitte Künzli**



59 Kreatives Gestalten mit Seidenpapier Den Frühling aufs Papier zaubern

Dienstag
29. April 2025
18.00 bis 21.00 Uhr
Figurenatelier bei Möbel Meier
Seminarstrasse
5430 Wettingen

Anmeldung bis 10. April

Teilnehmerzahl
10 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 25.– plus Fr. 10.– für
Materialkosten

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

Farbiges Seidenpapier, Kleister, Pinsel und Freude am Tun, das braucht es, um wunderbare Bilder zu gestalten, die sowohl als Fensterbilder oder Wandbilder den Frühling in die Wohnungen bringen. Das kreative Handwerk ist einfach zu erlernen – die Wirkung ist gross. Das Erlernte kann anschliessend zuhause, auch gemeinsam mit Kindern, angewendet werden.

Ein Abend mit **Susanna Fry** und **Barbara Winzer**, Pädagoginnen, Künstlerinnen



60 Kinder gestalten mit Erwachsenen

Gemeinsam ein Fensterbild (z. B. zum Muttertag) gestalten

Mittwoch

30. April 2025

14.00 bis 16.30 Uhr

Figurenatelier bei Möbel Meier
Seminarstrasse
5430 Wettingen

Anmeldung bis 15. April

Teilnehmerzahl

9 Paare (9 Plätze)

Kursgeld Fr. 25.- plus Fr. 10.- für
Materialkosten

Kursbetreuung

Gabi Bühler Müller

Haben Sie Lust mit ihrem Kind, Grosskind, Patenkind oder Nachbarskind gemeinsam die Freude an Farben und Formen zu entdecken?

Farbiges Seidenpapier, Kleister, Pinsel und Freude am Tun, das braucht es, um wunderbare Bilder zu kreieren, die als Fensterbilder oder Wandbilder (beispielsweise zum Muttertag) Farbe ins Wohnzimmer bringen.

Das kreative Handwerk ist einfach zu erlernen – die Wirkung ist gross.

Ein Nachmittag mit **Barbara Winzer** und **Susanna Fry**,
Pädagoginnen, Künstlerinnen



61 Degustieren und Spazieren

Mittwoch

30. April.2025

18.30 bis 21.00 Uhr

Treffpunkt in Wettingen wird noch
bekannt gegeben

Anmeldung bis 25. April

Teilnehmerzahl

10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 50.-

Kursbetreuung

Simona Sacripanti

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



62 Yoga-Mittwoch

Yoga ist eine wertvolle Bereicherung für das Leben.

Mittwoch

30. April bis 2. Juli 2025

17.45 bis 19.00 Uhr

Werkgebäude
Brühlstrasse 2, 8956 Killwangen

Anmeldung bis 30. April

Teilnehmerzahl

7 bis 14 Personen

Kursgeld

Fr. 195.-

Daten

30. April

07./14./21./28. Mai

04./18./25. Juni

02. Juni 2025

Kursbetreuung Hanna Doka

Die einfachen Übungen werden bewusst mit Achtsamkeit ausgeführt. Der Kurs eignet sich für junge und ältere Menschen, er ist für Männer wie auch für Frauen geeignet. Anfänger sind willkommen.

Die alte indische Lehre der Einheit umfasst sanfte Körperübungen mit bewusstem Atmen.

Der achtsame Umgang mit sich selbst lässt die Übungen langsam und mit Hingabe ausführen.

Yoga stärkt das gesamte Immunsystem, fördert die Durchblutung, hält den Körper beweglich, verhilft zu positivem Denken und steigert die Sinneswahrnehmung.

Durch das konzentrierte Atmen wird die Selbstbeobachtung gefördert. Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Ruhe und Einklang.



Es braucht keine Vorkenntnisse.
Yogamatte, Decke, Sitzkissen,
evtl. Getränk mitbringen.

9 Abende mit **Karin Baeriswyl**,
dipl. Yogalehrerin

63 Line Dance

für Einsteiger*innen – Folgekurs
Tanzen mit oder ohne Partner*in, beim Line Dance ist das möglich.

Dienstag

6. Mai bis 10. Juni 2025

18.45 bis 20.00 Uhr

In Killwangen oder Spreitenbach
Kursort wird bei der Bestätigung
angegeben

Anmeldung bis 29. April

Teilnehmerzahl

10 bis 30 Personen

Kursgeld Fr. 114.-

Daten

6./13./20./27. Mai

3./10. Juni 2025

Kursbetreuung Irène Andres

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

6 Abende mit **Ueli Scheidegger**, Tanzlehrer



64 Künstliche Intelligenz – Ein echter Fortschritt oder nur eine Blase?

Mittwoch
7. Mai 2025
19.00 bis 21.00 Uhr

Rathaussaal 5. Stock
Rathaus Wettingen
Alberich Zwysigstr. 76

Anmeldung bis 15. April

Teilnehmerzahl
15 bis 50 Personen

Kursgeld Fr. 25.– / Abendkasse

Kursbetreuung Denise Zumsteg

Alles spricht über die KI und ganze Wirtschaftszweige dazu entstehen. Doch stellt sich dem einen oder anderen die Frage, ob dies nicht die nächste Blase ist und so auch der Hype wieder abflacht, wenn die KI-Blase platzt?

An diesem Abend wird Ihnen Stefan Stambach, Inhaber der Firma CleverDisplay, einen Überblick über KI und die Zukunft(chancen) geben, damit Sie sich ein umfassendes Bild der aktuellen Lage verschaffen können.

Ein Abend mit **Stefan Stambach**



65 In der Werkstatt des Schweizerdeutschen Wörterbuches Besuch im Idiotikon in Zürich

Mittwoch
7. Mai 2025
18.00 bis 20.00 Uhr

Schweizerdeutsches Wörterbuch
Idiotikon
Auf der Mauer 5
8001 Zürich

Das Archiv Idiotikon ist oberhalb des Central in Zürich.
Tram oder zu Fuss bis Central,
Treppe hoch und weiter bis Hausnummer 5

Anmeldung bis 25. April

Teilnehmerzahl
10 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung
Monica Gassner-Rusconi

Zehe, Zeche oder Zeeje? Wie wird das Schweizerdeutsche erforscht und dokumentiert? Bei einem Besuch auf der Redaktion des Schweizerischen Idiotikons im Zentrum von Zürich lernen Sie die beiden wichtigsten dialektologischen Standardwerke – das Schweizerische Idiotikon und den Sprachatlas der deutschen Schweiz – kennen und erhalten einen Einblick in die Arbeit an den beiden Jahrhundertwerken.

Mit **Dr. Matthias Friedli** und **Dr. Martin Graf**, Redaktoren beim Schweizerdeutschen Wörterbuch



66 Leben und Wirken am Wasserschloss Vom alten Handwerk am Wasser zur Industrialisierung in der Neuzeit

Samstag
10. Mai 2025
11.00 bis ca. 13.00 Uhr

Verein Lernwerk
Eingang Kantine Wasserschloss
Limmatstrasse 55
5412 Vogelsang AG
(Areal Limmatwerk)

Kleidung
Dem Wetter angepasste Kleider
und Schuhe

Anmeldung bis 2. Mai

Teilnehmerzahl
12 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung Verena Gobeli

Wo Aare, Reuss und Limmat sich vereinen, liegt das Wasserschloss. Ausgedehnte Hartholz-Auenwälder und Reste wertvoller Weichholzaunen sind noch auf den Inseln vertreten. Schon früh nutzten die Menschen die strategische Gunst dieser Lage.

Später brachte die Industrialisierung markante Veränderungen in das Landschaftsbild und unter die ansässige Bevölkerung. Mit der Errichtung von Wasserkraftwerken nahm eine wechselvolle Geschichte ihren Lauf.

Erlebnisreicher Rundgang mit **Ruth Blaser**, Kulturhistorische Führungen



Foto: Ruth Blaser

67 Saami Armband Kurs

Mittwoch
14. Mai 2025
18.30 bis 21.30 Uhr

Im Atelier von beads & creations
Aeschstrasse 59
5430 Wettingen

Anmeldung bis 1. Mai

Teilnehmerzahl
6 bis 10 Personen

Kursgeld Fr. 95.– inkl. Material

Kursbetreuung Simona Sacripanti

Zaubern Sie sich ein persönliches Armband. Unter fachkundiger Leitung lernen Sie dieses kunstvolle Handwerk von einem Volk skandinavischer Ureinwohner. Das hochwertige Material besteht aus verschiedenen Farben aus Rentier- und Lammleder, Zinndraht mit Silberanteil und versilberten Perlen oder Lederkordeln. Mit der erlernten Technik und einer detaillierten Anleitung mit Bildern sind Sie in der Lage, zu Hause weitere Armbänder anzufertigen

Ein Abend mit **Domenica Bass** (beads & creations)



68 HAIKU und drei seiner Verwandten

Workshop mit Markus Kirchhofer

Donnerstag
15. Mai 2025
19.15 bis 21.00 Uhr
Gemeindebibliothek
Mattenstr. 26
5430 Wettingen

Anmeldung bis 10. Mai

Teilnehmerzahl
5 bis 12 Personen

Kursgeld
5–6 Personen Fr. 40.–
7–8 Personen Fr. 35.–
9–12 Personen Fr. 25.–

Kursbetreuung
Monica Gassner-Rusconi

Das Haiku gilt als die kürzeste Gedichtform der Welt. Es stammt aus Japan und umfasst drei Zeilen. Das Haiku hält die Stimmung eines Lebensaugenblicks fest. Heute lernen wir Neues kennen: Haiku und Bild (mit Fotografie, Zeichnung) Haiku und Tan-Renga (mit Kettengedicht) und Haiku und Haibun (mit kurzem Prosa-Text)



Ein Abend mit **Markus Kirchhofer** (*1963). Er lebt mit seiner Frau in Oberkulm AG. Seit 2013 ist er freier Schriftsteller. 2024 erschien seine 17. Publikation, der Lyrikband «silbensee – Haiku und andere Gedichte»

69 Pétanque für Einsteiger*innen

Boule oder Pétanque, ist der beliebte französische Kugelsport.

Samstag
17. Mai 2025
14.00 bis 17.00 Uhr
Schürenweg 2, Killwangen
(Vis-à-Vis Gemeindehaus
Killwangen)
Bei starkem Regen wird der Kurs um eine Woche verschoben.

Kleidung
Dem Wetter angepasste Kleider und Schuhe

Anmeldung bis 10. Mai

Teilnehmerzahl
6 bis 18 Personen

Kursgeld Fr. 30.–

Kursbetreuung Irène Andres

In lockerer Atmosphäre führen Sie die Pétanque Freunde Killwangen in die Kultur dieses Spieles ein. In einem kurzen Theorieteil werden Spieltaktik, Wurftechnik sowie die gesellschaftlichen Hintergründe nähergebracht. Unter Anleitung führen Sie ein kleines Plausch Turnier durch. Zum Abschluss des Kurses wird ein typisch französischer Aperitif, ein Pastis, offeriert. Pétanque ist für Jung und Alt geeignet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Kugeln stehen zur Verfügung.

Ein Nachmittag mit **Pétanque Freunde Killwangen**



70 Artilleriewerk Rein

Samstag
17. Mai 2025
09.30 bis 12.00 Uhr
Rein Aargau
Notausgang bzw. Eingang
(Nähe Kirche Rein)
Parkplatz vorhanden
Anreise individuell

Kleidung / Schuhe
Gutes Schuhwerk und passende Kleidung (Innentemperatur ca. 17 Grad)
Während der Führung werden diverse Treppen überwunden

Anmeldung bis 12. Mai

Teilnehmerzahl
8 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung Verena Gobeli

Das unterirdische Artilleriewerk Rein «Adlerhorst» befindet sich im Hügel unter dem Dorf Rein. In den Jahren 1939/40 wurde zuerst das Infanteriewerk «Peter» gebaut. 1988 wurde das Werk umgebaut und neu als Zentrallager S «Schloss» der Widerstandsorganisation P26 genutzt.

Seit 2017 gehört das Lager S dem Verein Militär- und Festungsmuseum Reuental.

Bei der Führung von 2 ½ Stunden wird von kundigen Personen in der unterirdischen Anlage Geschichte und Ausrüstung vom P26 gezeigt.



71 Lesen bewegt – Lesen macht beweglich

Mittwoch
21. Mai 2025
19.00 bis 20.30 Uhr
Vitalhaus
Landstrasse 79
5430 Wettingen

Anmeldung bis 30. April

Teilnehmerzahl
12 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.–

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

Annette König, Literaturkritikerin im Hause SRF, die am liebsten liest, und zwar Bücher, die ihr neue Welten eröffnen, stellt uns ihre Lieblingsbücher vor. Sie führt uns in die Welt der Literatur, die sie berührt, inspiriert, erstaunt, erfreut oder gar herausfordert. Lassen Sie sich verführen und tauchen Sie einen Abend lang ein in die vielfältige Literaturwelt: Denn sie bewegt und macht beweglich!

Ein Abend mit **Annette König**, Literaturkritikerin SRF



72 Wein- und Genussreise Verona, Valpolicella- und Franciacortagebiet

Sonntag
25. Mai bis 27. Mai 2025
Abreise ca. 07.00 Uhr
in Rütihof
Twerenbold-Busterminal

Anmeldung bis 1. Februar

Teilnehmerzahl
14 bis 20 Personen

Kursgeld
Fr. 1300.- /Person im DZ
Fr. 1395.- /Person im EZ
diese Preise können sich leicht
verändern

Kursbetreuung
Simona Sacripanti

Wir geniessen Kultur, gutes Essen und hervorragende Weine in und um Verona. Die Reise beinhaltet eine Stadtführung in Verona, Besuch einer Reismühle mit Risottodegustationsmenü, Besuch eines Valpolicella/Amarone- und eines Franciacortaweinguts, Reisebus mit Chauffeur, 2 Übernachtungen in Hotels, ein 3-Gang-Abendessen und ein 3-Gang-Mittagessen und mehr. Reiseversicherung ist Sache des Teilnehmers.

Eine Reise mit **Simona Sacripanti**, Weinhändlerin und Reiseleiterin



73 In Zeiten wie diesen – Klassiker lesen Thomas Mann: Joseph und seine Brüder Teil II

Montag
26. Mai bis 16. Juni 2025
14.00 bis 16.00 Uhr
Rathaus Wettingen
Alberich Zwysigstr. 76
5. Stock, Sulpergstube

Anmeldung bis 30. April 2025

Teilnehmerzahl
12–15 Personen

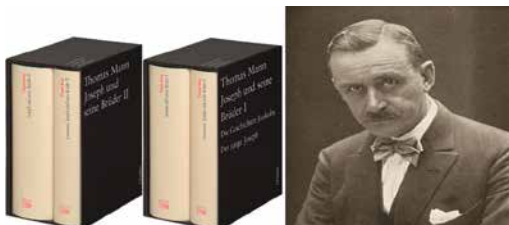
Kursgeld
Fr. 75.- bei 12 Personen /
Tageskasse
Bei kleinerer Zahl wird ein
Zuschlag erhoben.

Daten
26. Mai
02./16.Juni 2025

Kursbetreuung
Beatrix Mathiasen

Fortsetzung des Klassikers; Joseph und seine Brüder von Thomas Mann. Da kann man Ruhe und Stabilität finden bei den Klassikern der Literatur. Es gibt unter ihnen Bücher, die man meint, lesen zu müssen, man traut sich aber nicht an sie heran; unter fachkundiger Hilfe vielleicht aber doch. Thomas Mann schrieb diesen grossen Roman in den dreissiger Jahren des 20. Jahrhunderts. Auch diese Zeit war eine unruhige. Er machte aus der Geschichte im Alten Testament der Bibel ein fesselndes Buch, das die Figuren lebendig werden lässt.

Drei Nachmittage mit **Brigitte Künzli**



74 Baustellenführung Museum Langmatt, Baden

Mittwoch
4. Juni 2025
18.00 bis 19.15 Uhr
Langmattareal, Baden
vor dem Baucontainer

Anmeldung bis 12. Mai

Teilnehmerzahl
8 bis 20 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Philippe Rey

Das Museum Langmatt wird 2024–2025 komplett saniert. Eine Baustellenführung vermittelt interessante Einblicke zu verschiedenen Themen wie z. B. energetische Ertüchtigungen, Restaurierungen, neuer Pavillon und Eingangsbereich sowie zu Massnahmen im Park.

Ein Abend mit **Dr. Markus Stegmann**



75 Mediation unter Generationen Konflikte mit Anleitung und Eigenverantwortung bestmöglich lösen

Mittwoch
11. Juni 2025
19.00 bis 20.30 Uhr
Rathaus Wettingen
Alberich Zwysigstrasse 76
5430 Wettingen

Anmeldung bis 31. Mai

Teilnehmerzahl
10 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung
Gabi Bühler Müller

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

76 Drohnen über Wettingen

Mittwoch

11. Juni 2025

Ausweichdatum bei Schlechtwetter
Dienstag 17. Juni

18.30 bis 20.30 Uhr

Treffpunkt Eingang
Tägi Schwimmbad
Wettingen

Anmeldung bis 25. Mai

Teilnehmerzahl

8 bis 15 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung Philippe Rey

Fabian Schmid, erfahrener Fotograf und Drohnenpilot mit A1/A3- und A2-Lizenz erklärt uns ein bisschen Theorie, einige aktuelle Regeln sowie den Umgang mit der Drohne und der Kamera-onboard. Geflogen wird mit einer Phantom 4 (1388 g), Mavic 2 pro (907 g) oder Mini 3 pro (249 g). Teilnahme mit oder ohne eigene Drohne, gutes Schuhwerk erforderlich. Bei Regen Verschiebedatum beachten.



77 Atelierbesuch bei Julien Gründisch

Julien Gründisch gibt Einblick in sein vielfältiges, kreatives Wirken

Freitag

13. Juni 2025

19.00 bis 20.30 Uhr

Giröd Gründisch
Visuelle Gestaltung SGD
Bruggerstrasse 37
5400 Baden

Anmeldung bis 31. Mai

Teilnehmerzahl

12 bis 16 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung

Gabi Bühler Müller

Julien Gründisch ist Grafiker, Illustrator, Chor-Sänger und begeisterter Hobby-Musiker.

Durch seine witzigen, einzigartigen Zeichnungen begeistert er, beispielsweise in Broschüren und Lehrmitteln, Jung und Alt. Mit viel Liebe zum Detail und oft mit verstecktem Humor bereichert er Texte mit visueller Gestaltung. Einzigartig sind seine Wimmelbilder und -Bücher, die es zu entdecken lohnt.

Ein Abend mit **Julien Gründisch**.



78 Staatswesen der Schweiz

Auch für Einheimische ein sehr lehrreicher Kurs.

Samstag

14. Juni 2025

9.00 bis 13.00 Uhr

Schulhaus Haufländli
Spreitenbach

Mitnehmen

Bitte Block und Schreibzeug
mitnehmen.

Anmeldung bis 6. Juni

Teilnehmerzahl

3 bis 15 Personen

Kursgeld Fr. 100.- / Tageskasse

Kursbetreuung Irène Andres

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

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



79 Qigong im Sommer

Bewegungsübungen mit Kopf, Hand und Herz

Samstag

14. Juni 2025

10.00 bis 12.00 Uhr

Bewegungsraum mit Herz
Alberich Zwysigstr. 81
5430 Wettingen

Anmeldung bis 8. Juni

Teilnehmerzahl

6 bis 12 Personen

Kursgeld

(6-8 TN) Fr. 40.-, (9-12 TN) Fr. 30.-

Kursbetreuung

Monica Gassner-Rusconi

Wenn die Grillen zirpen und der Ruf der Schwalben die warmen Abende erfüllt, ist es wieder Sommer. Sommertage erfreuen unser Herz. Kein Wunder zählen in der Chinesischen Medizin das Herz und der Sommer zur Wandlungsphase «Feuer». Feuer braucht Holz und Luft, damit es seine wärmende und lichtpendende Wirkung entfalten kann. Auch wir werden im Kurs mit unserem Körper und unserer Atmung Qigong-Übungen kennenlernen, die unserem Herzen guttun!

Ein Morgen Dr. phil. **Marko Nedeljковиć**, Tai Chi und Qigong
Lehrer SGQT, Wettingen.



80 Achtsames Selbstmitgefühl

Einstiegsabend zur 6-teiligen Kursreihe SC-MSC (short Course – Mindful Self-Compassion)

Mittwoch

25. Juni 2025

19.00 bis 21.00 Uhr

Vitalhaus
Landstrasse 79
5430 Wettingen

Anmeldung bis 31. Mai 2025

Information: Die Vertiefungsabende (SC-MSC) finden am 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09. statt. Die Ausschreibung folgt im Herbstprogramm. Anmeldungen sind jetzt schon möglich. Der Einstiegsabend ist keine Voraussetzung.

Teilnehmerzahl

10 bis 12 Personen

Kursgeld Fr. 25.-

Kursbetreuung

Gabi Bühler Müller

Selbstmitgefühl ist eine Achtsamkeitspraxis, die uns hilft, im Strudel des Lebens innezuhalten und zu fragen: «Was brauche ich?»

Selbstmitgefühl gibt uns die emotionale Stärke, um mit Schwierigkeiten im Leben gelassener umgehen zu können und macht uns widerstandsfähiger.

SC-MSC enthält zentrale Übungen des ursprünglichen MSC-Kurses. Dieser basiert auf den Forschungserkenntnissen von Kristin Neff und Christopher Germer.



Erfahren Sie, wie Sie mit sich selbst Freundschaft schliessen können. Der Einstiegsabend ermöglicht Ihnen, einen Einblick in SC-MSC (6-teilige Kursreihe) zu erhalten.

Ein Abend mit **Corinne Lüthi**, MSC-Teacher, Pflegefachfrau HF Psychiatrie, Körpertherapeutin

82 Schach!

Mittwoch

5. bis 26. November 2025

18.00 bis 19.30 Uhr

Altes Schulhüsli beim Lindenplatz
Dorfstrasse 47, 5430 Wettingen,
Bushaltestelle St. Sebastian
Parkplätze vorhanden

Anmeldung bis 11. Oktober

Teilnehmerzahl

8 bis 14 Personen
Schachbretter sind vorhanden

Kursgeld Fr. 100.-

Daten

5./12./19./26. November 2025

Kursbetreuung Philippe Rey

Das Erlernen des Schachspiels ist höchst vergnüglich und ganz einfach. Neben den Grundlagen werden Tricks und Strategien für jede Spielphase vermittelt. Spannende Geschichten über berühmte Weltmeister lockern den Kurs auf und machen die Welt des Schachs lebendig. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen sowie Spieler/innen, welche die grundlegenden Regeln schon kennen.

4 Abende mit **Ruedi Farner**



81 Meine Wahrnehmung als Auslands-Chinese in der Schweiz Chinese ist nicht gleich Chinese

Mittwoch

25. Juni 2025

19.00 bis 21.00 Uhr

Rathaussaal 5
im Rathaus Wettingen

Anmeldung bis 25. Juni

Teilnehmerzahl

10 bis 50 Personen

Kursgeld Fr. 25.- / Abendkasse

Kursbetreuung

Monica Gassner-Rusconi

Dr. Hinchu Kong legt dar, warum eine präzisere Begrifflichkeit im westlichen Sprachraum anstelle der allgemeinen Bezeichnung «Chinese» richtiger ist. Warum die chinesische Kultur und Politik nicht eins zu eins von China ins Ausland übertragen werden sollte. Im Sinne eines interkulturellen Austausches vermittelt er den authentischen Facettenreichtum Chinas mit Fokus auf Kultur und Gesellschaft.

Ein Abend mit **Hinchu Kong**, Dr. nat.sc. (neurosciences) der Universität Basel.

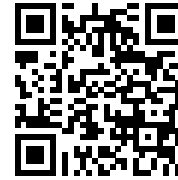
Geboren in China, kam er 1984 in die Schweiz und wuchs in beiden Kulturen auf.





Kursanmeldung

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



Ich möchte folgende Kurse besuchen:

(Bitte in Blockschrift ausfüllen)

Kurs-Nr.	Bezeichnung

Frau Herr

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

- Ich bin Mitglied der Volkshochschule Wettingen.
- Ich möchte Mitglied der Volkshochschule Wettingen werden.
- Ich möchte noch _____ Programme zum Verteilen.
- Ich möchte das nächste Programm erhalten (gratis).

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

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.

Auflage: 5000 Exemplare

Redaktion: VHS-Vorstand Rahel Kramer, Denise Zumsteg, Philippe Rey

Texte: Kursleiter*innen, Kursbetreuer*innen, Redaktion

Bildnachweis: Referent*innen, Kursbetreuende, pixabay.com

Grafik: Matthis Beck, Klosterstrasse 42, Wettingen

Versand: ARWO Wettingen

Bezug weiterer Exemplare gratis bei Volkshochschule, 5430 Wettingen

Versand: ARWO Wettingen



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare
50098360
000002

B



**Volkshochschule Wettingen
Sekretariat
5430 Wettingen**