

Alle haben ein
Brett
vor dem
Kopf.



Es kommt auf die Entfernung an.



Liebe Leser:in

Es freut uns, dass wir dir bereits wieder ein neues Programm zur Freizeitgestaltung in Schlieren zusenden dürfen.

In den Händen hältst du unser Winterprogramm für die Saison 2024/2025. Es kommt in einer leicht veränderten Darstellung daher. Du findest im ersten Abschnitt alle Veranstaltungen. Der zweite Abschnitt ist allen einmaligen Kursen gewidmet und danach folgen alle regelmässigen Kurse.

Doch es sind längst nicht alle Veranstaltungen und Kurse im Programm zu finden, denn uns erreichen lau-

fend neue Angebote. Daher schau doch auch mal auf unserer Webseite www.vivat-schlieren.ch vorbei. Da findest du weitere Angebote sowie detaillierte Informationen zu den hier aufgeführten.

Wenn du keinen Zugang zum Internet hast, kannst du dich unter Angabe aller notwendigen Informationen auch telefonisch anmelden: Tel. 077 408 03 01 (bitte Telefonbeantworter nutzen) oder Postadresse: Freizeit Schlieren, Freiestrasse 10, 8952 Schlieren.

Wir wünschen dir frohe Feiertage und einen zufriedenen Rutsch ins neue Jahr!

Wir brauchen dich!

Help

Gerade findet wieder das jährliche Kerzenziehen statt. Möglich ist das nur durch freiwillige Helfer:innen und von diesen haben wir zuwenige.

Schon seit 1970 gibt es jedes Jahr ein Kerzenziehen in Schlieren. Damit dieser traditionelle Anlass auch in den nächsten Jahren durchgeführt werden kann, braucht es Helfende, die unser ehrenamtliches Team unterstützen.

Vorkenntnisse sind keine nötig, du kannst dich unkompliziert vor Ort beim Kerzenziehen oder bei Severina per Mail melden: severina.luginbuehl@freizeit-schlieren.ch.

Bitte hilf mit damit 2025 wiederum ein Kerzenziehen stattfinden kann.

Es fehlt nicht nur beim Kerzenziehen an freiwillig Engagierten. Auch der Vorstand und die Programmgruppe benötigen dringend Verstärkung.

Möchtest du das Angebot von Freizeit Schlieren unterstützen? Hast aber noch keine Idee wie - dann melde dich bei Judith: judith.buehler@freizeit-schlieren.ch

Gut zu wissen...

Alle Interessierten können an den VIVAT-Veranstaltungen und -Kursen teilnehmen. Mitglieder von **Freizeit Schlieren** profitieren von Vorzugsbedingungen und werden bei Überbuchungen bevorzugt behandelt.

Ansonsten werden die Anmeldungen nach Posteingang berücksichtigt und bestätigt. Die Kurskosten für Mitglieder (KK-M) und Nicht-Mitglieder (KK-NM) sind jeweils entsprechend bezeichnet.

Mit der Anmeldung zu einem Kurs oder einer Veranstaltung verpflichtest du dich zur Teilnahme und Bezahlung des Kurses oder der Veranstaltung. Beim Besuch eines Kurses verpflichtest du dich zur Bezahlung des ganzen Kurses.

Bei Absenzen werden keine Kostenreduktionen gewährt. Hingegen werden schriftlich begründete Abmeldungen infolge Krankheit oder ähnlichen wichtigen Vorfällen akzeptiert.

Bei Annullation oder Nichterscheinen wird von der Kursleitung 50 Prozent des Kursgeldes erhoben. Liegen die Gesamtkurskosten unter 25 Franken, muss der ganze Kurs bezahlt werden.

Freizeit Schlieren behält sich vor, bei ungenügenden Teilnehmerzahlen Kurse und Veranstaltungen nicht durchzuführen. Die angemeldeten Teilnehmenden werden natürlich persönlich informiert.

Kursgeld / Eintritt / Teilnahmegebühren werden am ersten Kurstag oder an

der Veranstaltung in bar eingezogen.

Weitere Auskünfte:

Irma van der Ploeg, Programmchefin
irma.vanderploeg@freizeit-schlieren.ch



Partner & Sponsor von Freizeit Schlieren



Veranstaltungen



ab 16. 11.2024 / Nr 1296

V

Kerzenziehen mit Kafistube

Sa. 16. November bis So. 1. Dez 2024

Kerzenziehen-Zeiten: Mo. 15 - 18 Uhr / Di. 15 - 20 Uhr / Mi. 14 - 20 Uhr / Do. 15 - 20 Uhr / Fr. 15 - 20 Uhr / Sa. 11 - 18 Uhr / So. 10 - 17 Uhr

Kafistube-Zeiten: Mi. bis Fr. 15 - 19 Uhr / Sa. und So. 11 - 17 Uhr

Ort: Altes Schulhaus, Freiestrasse 10, Schlieren

Leitung: IG Kerzenziehen

Kosten: Nach Aufwand

Anmeldung: keine Anmeldung



01.12.2024 /

V

Adventsfeier auf dem Kirchplatz in Schlieren

So. 01. Dezember 2024

Zeit: ab 16.30 Uhr

Ort: Kirchplatz Reformierte Kirche Schlieren

Leitung: Stadt Schlieren

Kosten: kostenlos

Anmeldeschluss: keine Anmeldung

Mit Programm für Gross und Klein!

15.00 Uhr: Adventsschmuckbasteln

16.30 Uhr: Baumschmücken vor Ort

17.00 Uhr: Adventssingen

18.00 Uhr: Glühwein und Marroni

15.01.2025 / Nr 1400

V

Besichtigung der Wasserschutzpolizei Zürich

Mi. 15. Januar 2025

Zeit Führung: 14 - 16 Uhr

Treffpunkt: Dienstgebäude Wasserschutzpolizei, Mythenquai 73, Zürich

Leitung: Robert Bickel

Unkostenbeitrag: KK-M: Fr. 10.- / KK-NM: 10.-

Anmeldeschluss: 18.12.2024

Besichtige mit uns die Wasserschutzpolizei. Erhalte Einblick in deren Bootshalle und Tauchraum und wirf einen Blick ins Tauchmuseum.

05.02.2025 / Nr 1421

V

Abendbier zum Klavier

Mi. 05. Februar 2025

Zeit: 18.30 Uhr

Ort: Neues Pfarreizentrum, Uitikonstrasse 39, Schlieren

Leitung: Marian Rosenfeld

Kosten: kostenlos

Anmeldeschluss: keine Anmeldung

Entspannt in den Feierabend – mit einem frischen Bier und klassischer Klaviermusik!

11.02.2025 / Nr 1406

V

Cholesterin - Gefahren und Herausforderungen

Di. 11. Februar 2025

Zeit: 18.30 - ca. 19.30 Uhr

Ort: Raum 1 & 2 Freiestrasse 23, Schlieren

Leitung: Frau Dr. Christine Gerl

Kosten: KK-M: Fr. 10.- / KK-NM: 20.-

Anmeldeschluss: 05.02.2025

Zu hohes Cholesterin ist ein Risikofaktor für Erkrankungen. Der Vortrag informiert über Zusammenhänge und Behandlungsmöglichkeiten.

01.03.2025 / Nr 1423

V

Kraftortführung Zürich Altstadt Kirchen

Sa. 01. März 2025

Zeit: 13.00 - ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt: 12.55 Uhr Bhf. Schlieren

Leitung: Robert Horber

Kosten: KK-M: Fr. 10.- / KK-NM: 15.- plus ÖV-Billett

Anmeldeschluss: 25.02.2025

Wir entdecken und erspüren die Kraft spendenden Ecken, Linien und Punkte in den Altstadt-Kirchen von Zürich.

09.04.2024 / Nr 1422

V

Abendbier mit Klavier

Mi. 09. April 2025

Zeit: 18.30 Uhr

Ort: Neues Pfarreizentrum, Uitikonstrasse 39, Schlieren

Leitung: Marian Rosenfeld

Kosten: kostenlos

Anmeldeschluss: keine Anmeldung

Entspannt in den Feierabend – mit einem frischen Bier und klassischer Klaviermusik!



Einmalige Kurse

10.01.2025 / Nr 1401

K

Mineralien und Steine bearbeiten lernen

Fr. 10. Januar bis Fr. 28. März 2025
(10 Kurstage)
Zeit: jeweils 19 - 22 Uhr
Ort: Schleifraum Turnhalle im Moos,
Zürcherstrasse 78, Schlieren
Leitung: Bruno Christen
Kosten: KK-M: Fr. 265.-/ KK-NM: 295.-
Anmeldeschluss: 03.01.2025

Lerne Techniken um Rohsteine von Hand und maschinell zu bearbeiten. Das Kursmaterial erlaubt es dir danach Zuhause manuell zu arbeiten.

14.01.2025 / Nr 1437

K

Stick-Curling Urdorf

Jeweils Di. 14., 21. und 28. Januar 2025
Zeit: 14.00 - 15.30 Uhr
Ort: Curlinghalle, Weihermattstrasse 66, Urdorf
Leitung: Curling Verband Kanton ZH
Kosten: KK-M: Fr. 60.-/ KK-NM: 90.-
Anmeldeschluss: 08.01.2024

Stick-Curling für Menschen auch mit Mobilitätseinschränkung. Die Steinabgabe wird mittels Stick in stehender Position getätigt.

11.01.2025 / Nr 1403

K

Steinschmuck selber machen

Sa. 11. Januar 2025
Zeit: 13.30 - 16.30 Uhr
Ort: Schleifraum Turnhalle im Moos,
Zürcherstrasse 78, Schlieren
Leitung: Hans-Jürg Sutter
Kosten: KK-M: Fr. 10.-/ KK-NM: 20.-
Anmeldeschluss: 18.12.2024

Steinbestimmung und erste Schleifversuche von Hand. Wir zeigen dir wie aus einem gefundenen Stein ein Schmuckstück wird. Kinder ab 10 Jahren, in Begleitung eines Erwachsenen.

Dein Wunschdatum

K

Hier könnte dein Angebot stehen

Ja, genau - dein Angebot!

Kannst du etwas gut oder hast du etwas Spannendes zu erzählen oder gehst gerne auf Ausflüge? Dann melde dich bei Irma, unserer Programmchefin. Irma schaut mit dir gerne an, was du im Rahmen von Freizeit Schlieren anbieten kannst.

Mail:
irma.vanderploeg@freizeit-schlieren.ch

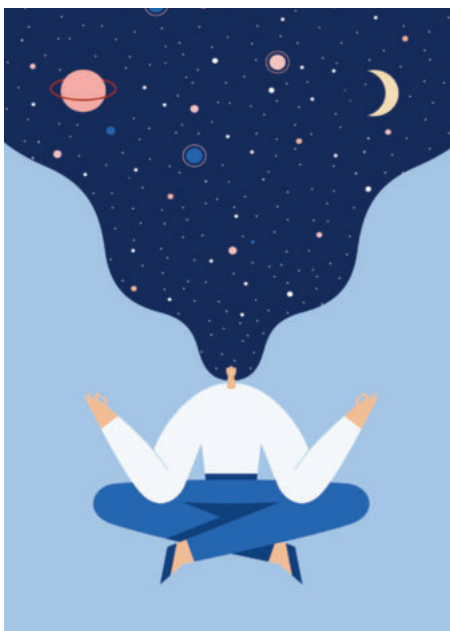
17.01.2025 / Nr 1402

K

Taiji mit Qigong und Meditation

Fr. 17. Januar bis Fr. 30. Mai 2025
(16 Kurslektionen)
Zeit: jeweils 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren
Leitung: Markus Schiesser
Kosten: KK-M: Fr. 360.-/ KK-NM: 390.-
Anmeldeschluss: 10.01.2025

Unterrichtet wird die kurze Form des Taiji sowie Grundlagen Qigong (Arbeit mit Energie) und Meditation (Arbeit mit Geist).



25.01.2025 / Nr 1426

K

Träume verstehen und mit ihnen arbeiten

Sa. 25. Januar und Sa. 05. April 2025
(2 Kursmorgen)
Zeit: jeweils 9:30 - 11.30 Uhr
Ort: Altes Schulhaus, Freiestrasse 10, Schlieren
Leitung: Elisabeth Rösch
Kosten: KK-M: Fr. 60.-/ KK-NM: 90.-
Anmeldeschluss: 15.01.2025

Träume sind die Sprache unseres Unterbewusstseins. Sie können uns Einsicht in unsere Lebensthemen vermitteln und Verborgenes aufzeigen.



30.01.2025 / Nr 1424

K

Töpferkurs Daumenkugeltechnik

Do. 30. Januar bis 13. Februar und 06. März 2025
(4 Kursabende)
Zeit: 18.30 - 21.00 Uhr
Ort: Werkstatt Töpfi, Brunngasse 6, Schlieren
Leitung: IG Töpfi Schlieren
Kosten: KK-M: Fr. 150.-/ KK-NM: 180.- plus Materialkosten
Anmeldeschluss: 22.01.2025

Im Kurs werden aus Daumenkugeln Figuren oder Tiere geformt. Ideal für den Einstieg ins Töpfern.



03.03.2025 / Nr 1419

K

Teddybären selbst genäht

Mo. 03. bis 24. März 2025
(4 Kursabende)
Zeit: jeweils 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Raum 1 & 2, Freiestrasse 23, Schlieren
Leitung: Bea Zurfluh
Kosten: KK-M: Fr. 120.-/ KK-NM: 150.- plus Materialkosten Fr. 30.- bis 80.-
Anmeldeschluss: 25.02.2025

Im Kurs wird Webpelz zu einem Teddybären verarbeitet inkl. Anbringen von Gelenken und Glasaugen.

31.03.2025 / Nr 1420

K

Osterküken nähen

Mo. 31. März 2025
Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr
Ort: Raum 1 & 2, Freiestrasse 23, Schlieren
Leitung: Bea Zurfluh
Kosten: KK-M: Fr. 30.-/ KK-NM: 40.- plus Materialkosten Fr. 15.-
Anmeldeschluss: 26.03.2025

Mit einem einfachen Schnittmuster wird Webpelz zu einem herzigen Küken verarbeitet.

08.02.2025 / Nr 1425

K

Schreibwerkstatt für Kurzgeschichten

Sa. 08. Februar, Sa. 08. März, Sa. 12. April 2025 (3 Kursmorgen)
Zeit: jeweils 9:30 - 11:30 Uhr
Ort: UG Altes Schulhaus, Freiestrasse 10, Schlieren
Leitung: Elisabeth Rösch
Kosten: KK-M: Fr. 90.-/ KK-NM: 120.-
Anmeldeschluss: 29.01.2025

Die Schreibwerkstatt bietet Raum, Zeit, Ruhe, Austausch, Inspiration und Impulse um Kurzgeschichten zu schreiben.



12.04.2025 / Nr 1417

K

Essbare Wildpflanzen finden & bestimmen

Sa. 12. April 2025
Zeit: 09.30 - 11.30 Uhr
Ort: Bushaltestelle Niederurdorf, Urdorf
Leitung: Alice Hildebrand
Kosten: KK-M: Fr. 25.-/ KK-NM: 35.-
Anmeldeschluss: 04.04.2025

Entdecke im Frühling Neues für die Wildkräuterküche. Inkl. Rezept zu den gefundenen Schätzen.



Regelmässige Kurse

06.01.2025 / Nr 1430

K

Yoga am Montagmorgen

Mo. 6. Januar bis Mo. 3. Februar 2025 (5 Kurslektionen)

Zeit: jeweils 9.00 - 10.15 Uhr

Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren

Leitung: Rahel Sebgondi

Kosten: KK-M: Fr. 75.-/ KK-NM: 105.-

Anmeldeschluss: 18.12.2024

Durch gezielte Übungen (Asanas) verbunden mit dem Atem stärken wir im Kurs Körper und Geist.

Folgekurse ab Februar siehe Webseite.

06.01.2025 / Nr 1407

K

Yoga am Montagabend

Mo. 6. Januar bis Mo. 10. Februar 2025 (6 Kurslektionen)

Zeit: jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren

Leitung: Christiane Corti

Kosten: KK-M: Fr. 135.-/ KK-NM: 165.-

plus Reinigung Yoga-Decken

Anmeldeschluss: 18.12.2024.

Yoga ist das bewusste Wahrnehmen dessen, was schon da ist (Gerard Blitz)

Folgekurse ab März siehe Webseite.

06.01.2025 / Nr 1429

K

Schamanischer Trancetanz lernen

Mo. 06. Januar bis Mo. 07. Juli 2025 (20 Lektionen)

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Singsaal, Rotes Schulhaus, Schulstrasse 18, Schlieren

Leitung: Manuela Krahl

Kosten: KK-M: Fr. 450.-/ KK-NM: 480.-

plus Fr. 80.- Materialkosten

Anmeldeschluss: 18.12.2024

Selbstreflexion durch Bewegung - Trancetanz ist ein Weg zu mehr Achtsamkeit und öffnet neue Perspektiven.

07.01.2025 / Nr 1408

K

Yoga am Dienstagnachmittag

Di. 07. Januar bis Di. 11. Februar 2025 (6 Kurslektionen)

Zeit: jeweils 14.00 - 15.30 Uhr

Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren

Leitung: Christiane Corti

Kosten: KK-M: Fr. 135.-/ KK-NM: 165.-

plus Reinigung Yoga-Decken

Anmeldeschluss: 18.12.2024

Nimm dir Zeit für dich, deinen Körper, deinen Geist und deine Emotionen.

Folgekurse ab März siehe Webseite.

07.01.2025 / Nr 1432

K

Yoga am Dienstagabend

Di. 07. Januar bis Di. 11. Februar 2025 (6 Kurslektionen)

Zeit: jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren

Leitung: Brigitte Wagner

Kosten: KK-M: Fr. 135.-/ KK-NM: 165.-

plus Reinigung Yoga-Decken

Anmeldeschluss: 18.12.2024

Entdecke die Kraft der inneren Ruhe und Flexibilität in unserem Yogakurs!

Folgekurse ab März siehe Webseite.



07.01.2025 / Nr 1427

K 08.01.2025 / Nr 1438

K 09.01.2025 / Nr 1404

K

Orientalischer Tanzkurs für Frauen 50+

Di. 07. Januar bis Di. 8. Juli 2025 (21 Kurslektionen)
Zeit: jeweils 9.25 - 10.35 Uhr
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren
Leitung: Manuela Krah
Kosten: KK-M: Fr. 367.50/ KK-NM: 397.50 plus Fr. 80.- Materialkosten
Anmeldeschluss: 18.12.2024

Bringe Körper und Geist über die ganzheitliche Fitnessvariante des orientalischen Tanzes in Einklang.

Zumba Fitness

Mi. 08. Januar bis Mi. 12. Februar 2025 (6 Kurslektionen)
Zeit: jeweils 19.30 - 20.30 Uhr
Ort: Turnhalle Grabenstrasse, Schulstrasse 18, Schlieren
Leitung: Monia Magurano
Kosten: KK-M: Fr. 90.-/ KK-NM: 120.-
Anmeldeschluss: 18.12.2024

Zumba ist eine Kombination von Aerobic und Lateinamerikanischen Tänzen. Geeignet für Alle, die gerne zu diesen Rhythmen tanzen.
Folgekurse ab März siehe Webseite.

Yoga am Donnerstagabend

Do. 9. Januar bis Do. 13. Februar 2025 (6 Kurslektionen)
Zeit: jeweils von 19.30 - 20.45 Uhr
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren
Leitung: Jan von Arb
Kosten: KK-M: Fr. 112.50/ KK-NM: 142.50 plus Reinigung Yoga-Decken
Anmeldeschluss: 18.12.2024

Tauche ein in eine Welt der Entspannung und Balance.

Folgekurse ab März siehe Webseite.

09.01.2025 / Nr 1428

K 07.05.2025 / Nr 1440

K 07.05.2025 / Nr 1441

K

Orientalischer Tanzkurs für Fortgeschrittene

Do. 09. Januar bis Do. 10. Juli 2025 (19 Lektionen)
Zeit: 19.45 - 21.15 Uhr
Ort: Singsaal, Rotes Schulhaus, Schulstrasse 18, Schlieren
Leitung: Manuela Krah
Kosten: KK-M: Fr. 427.50/ KK-NM: 457.50 plus Fr. 80.- Materialkosten
Anmeldeschluss: 18.12.2024

Der Orientalische Tanz hat eine jahrtausendealte Tradition. Bewusste körperliche Bewegungen zur Musik verleihen Kraft und Selbstbewusstsein.

Qi Gong die acht Brokatübungen

Mi. 7. Mai bis 25. Juni 2025 (8 Kurslektionen)
Zeit: jeweils 9.00 - 10.30 Uhr
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren
Leitung: Beatrice Gasser
Kosten: KK-M: Fr. 180.-/ KK-NM: 210.-
Anmeldeschluss: 30.04.2025

Die acht Brokatübungen sind einfach zu erlernen. Trotz Einfachheit sind sie sehr wirksam, sie reduzieren Stress und entspannen.

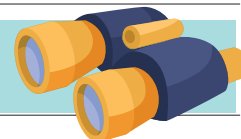
Qi Gong

Mi. 7. Mai bis 25. Juni 2025 (8 Kurslektionen)
Zeit: jeweils 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Postraum, Freiestrasse 1, Schlieren
Leitung: Beatrice Gasser
Kosten: KK-M: Fr. 180.-/ KK-NM: 210.-
Anmeldeschluss: 30.04.2025

Qi Gong enthält langsam fließende Bewegungen und bewusstes Atmen. Sie helfen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.



Vorschau



04.06. 2025: Abendbier zum Klavier

03.07. 2025: Frauenheilpflanzenkurs

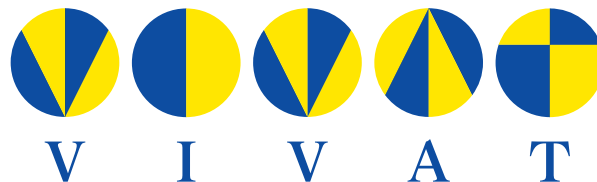
Ab Februar 2025: neue Yogakurse

Ab März 2025: neue Yogakurse
Ab März 2025: neue Zumbakurse

Ab August 2025 : neue Yogakurse

Laufend neue Kurse & Veranstaltungen auf: www.freizeit-schlieren.ch





Werde Mitglied – für dich, für uns, für Schlieren!

Als Mitglied von Freizeit Schlieren zeigst du, dass dir unsere Stadt am Herzen liegt.

Du förderst mit deiner Mitgliedschaft ein aktives, lebendiges und freundschaftliches Miteinander und profitierst bei geringem Mitgliederbeitrag von vielen Vorteilen.

Günstigere Kurskosten, bevorzugte Behandlung bei überbuchten Ange-

boten und laufend aktuelle Informationen über das Kurs- und Freizeitprogramm VIVAT sind nur einige der Vorteile. Und das bei bescheidenem Jahresbeitrag von 30 Franken.

Noch wichtiger ist allerdings, dass du Teil einer Gemeinschaft wirst, die sich für Lebensqualität in unserer Stadt engagiert. Wie aktiv du daran teilnehmen willst, entscheidest du natürlich ganz alleine.

Anmeldung

im Internet
www.freizeit-schlieren.ch
oder
www.vivat-schlieren.ch

oder per E-Mail
janine.schneebeli@freizeit-schlieren.ch

telefonische Anmeldung
Telefonbeantworter: 077 408 03 01

Kontakte

Vorstand

Administration
Finanzen
Kommunikation
Präsidentin
Vize-Präsidentin
Programm

Janine Schneebeli
René Berchtold
vakant
Judith Bühler
Jasmin Rohrer
Irma van der Ploeg

janine.schneebeli@freizeit-schlieren.ch
rene.berchtold@freizeit-schlieren.ch

judith.buehler@freizeit-schlieren.ch
jasmin.rohrer@freizeit-schlieren.ch
irma.vanderploeg@freizeit-schlieren.ch

Interessengruppen

Kerzenziehen
Nähen
Töpfern
Schwyzörgeli
Steinschleifen
Weben

Severina Luginbühl
Judith Kündig
Christa Schenk
Silvia Zahner
Stefan Gerber
Elsbeth Risch

severina.luginbuehl@freizeit-schlieren.ch
judith.kuendig@freizeit-schlieren.ch
christa.schenk@freizeit-schlieren.ch
silvia.zahner@freizeit-schlieren.ch
stefan.gerber@freizeit-schlieren.ch
elsbeth.risch@freizeit-schlieren.ch

Herzlichen Dank

Das Lilie-Einkaufszentrum gehört zu Schlieren wie die Schlieremer Chind, die Wagi oder das Cabaret Rotstift. Die Eigentümer des beliebten Einkaufszentrums unterstützen unsere Aktivitäten aus Überzeugung als Exklusiv-Partner und Sponsor.



Damit bringen sie zum Ausdruck, dass ihnen die Bevölkerung und der Standort Schlieren wichtig ist. Das Lilie-Einkaufszentrum leistet damit einen wertvollen Beitrag für eine attraktive Wohnstadt Schlieren. Dafür danken wir herzlich.