

Kursprogramm

Kurse RO
2020/2

Stiftung Bildung Rümlang–Oberglatt

Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedingungen

Die Kurse finden in Rümlang oder Oberglatt statt. Das Semester dauert vom 17. August bis 18. Dezember 2020 (ohne Schulferien und Feiertage). Für Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleitung.

Anmeldung

Alle Kurse sind anmeldepflichtig.

Anmeldung an: Administration Kurswesen, Gaby Lardon, Im Letten 20, 8156 Oberhasli,
per E-Mail: kurse@kurse-ro.ch oder per Telefon: 079 483 30 79 oder über www.kurse-ro.ch

Mit der Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmenden zur Bezahlung des Kursgeldes.

Teilnehmerzahl

Bei den meisten Kursen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wir behalten uns das Recht vor, Kurse mit ungenügender Teilnehmerzahl zu annullieren, zu verschieben oder zusammenzulegen.

Kursbestätigung und Rechnung

Vor Kursbeginn erhalten Sie eine Kursbestätigung mit Rechnung. Wir bitten Sie, die Kurskosten innerhalb von 30 Tagen zu begleichen.

Abmeldung

Abmeldungen bis 28 Tage vor Kursbeginn sind kostenfrei. Danach entbindet eine Abmeldung nur dann von der Zahlungspflicht, wenn der frei werdende Platz durch einen anderen Teilnehmer (z.B. von der Warteliste oder Stellung eines Ersatzteilnehmers) besetzt werden kann. Bei Vorlage eines Arztzeugnisses werden die Kurskosten anteilmässig und unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.– zurückerstattet.

Absenzen und Unterbrechung des Kurses

Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden. Es besteht kein Anrecht auf einen anteilmässigen Erlass der Kursgelder.

Versicherung

Versicherungen ist Sache der Kursteilnehmer.

Parkplätze

Falls Sie mit dem Auto zum Kurs kommen, bitten wir Sie, die öffentlichen Parkplätze zu benutzen. Die Parkplätze bei den Schulhäusern, die mit einem amtlichen Verbot gekennzeichnet sind, sind für das Schulpersonal reserviert. Vielen Dank.

Organisation

Die Kurse werden von der „Stiftung Bildung Rümlang-Oberglatt“ organisiert.

Verspannter Nacken und Schultern vom Sitzen im Büro? Schmerzender Rücken von Hausarbeit und Handwerk? Wie entspannt sitzen Sie im Auto?

Lassen Sie sich und Ihren Körper von ungünstigen Haltungen befreien und erleben Sie ein neues Körpergefühl. Entdecken Sie Ihre neue, individuelle Körperwelt.

Mit Theraband, Igelbällen und unserer Vorstellungskraft betreiben wir ein sanftes, aber wirksames Training. Anatomisch richtig bewegen für alle Altersstufen. Sie werden überrascht sein, wie Sie mit wenig Aufwand viel erreichen können.

Kurszeiten 16 x Mittwoch, 18.00 – 18.50 Uhr
Kursleiterin Katharina Grissemann, dipl. Bewegungspädagogin BGB, Franklin Methode
078 764 00 17
Kosten CHF 198.– / Semesterkurs
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Sanftes Körpertraining – anregend, ausgleichend und entspannend

Für ein besseres Wohlbefinden im Alltag wird in diesem sanften Training der gesamte Körper belebt. Spezifische Themen wie Kraft, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und einiges mehr schulen den Körper auf individuelle Weise. Entspannungs- und Atemübungen runden die Lektion jeweils ab. Das Bewusstsein für den eigenen Körper wird verbessert.

Kurszeiten 2A 16 x Montag, 9.30 – 10.20 Uhr
2B 16 x Montag, 10.30 – 11.20 Uhr
Kursleiterin Gabriela Rogger, dipl. Bewegungspädagogin BGB Level III, Rückentrainerin BGB, Dipl. APM-Therapeutin, 079 541 31 22
Kosten CHF 198.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Gymnastik von Kopf bis Fuss - für ein besseres Wohlbefinden im Alltag

Mit einer breiten Palette von funktionellen Gymnastikübungen, mit und ohne Handgeräte, wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Muskulatur gestärkt und die Koordination und das Gleichgewicht verbessert. Für ein besseres Wohlbefinden im Alltag.

Kurszeiten 16 x Dienstag, 9.00 – 9.50 Uhr
Kursleiterin Corinne Lee-Wenger, dipl. Gymnastiklehrerin, 079 519 24 50
Kosten CHF 198.– / Semesterkurs
Kursort Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Gezieltes Rückentraining – Kräftigung , Mobilisation und Entspannung

Kurs-Nr. 4

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Mit diesem Training wird gezielt Rückenbeschwerden entgegengewirkt oder dient gleichzeitig zur Prävention. Rücken, Bauch und Rumpf werden gekräftigt, die gesamte Wirbelsäule mobilisiert. Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Haltungsschulung gehören ebenfalls dazu. Entspannungs-, Dehn- und Lockerungsübungen runden jeweils jede Lektion ab.

Kurszeiten 16 x Donnerstag, 8.30 – 9.20 Uhr
Kursleiterin Gabriela Rogger, dipl. Bewegungspädgogin BGB Level III, Rückentrainerin BGB, dipl. APM-Therapeutin, 079 541 31 22
Kosten CHF 198.- / Semesterkurs
Kurort Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Gezielte Rückengymnastik – ausgleichend und alltagsbezogen – nur für Männer

Kurs-Nr. 5

Wir trainieren in erster Linie unser Körperzentrum und unsere Rumpfstabilität – Themen wie Beweglichkeit, Bewusst-Werden, Haltung, Gleichgewicht und Entspannung gehören selbstverständlich dazu.

Kurszeiten 16 x Donnerstag, 20.00 – 20.50 Uhr
Kursleiterin Corinne Lee-Wenger, dipl. Gymnastiklehrerin, 079 519 24 50
Kosten CHF 198.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Gezielte Rückengymnastik – gutes Körperbewusstsein für den Alltag

Kurs-Nr. 6

Schmerzt Ihr Rücken oftmals im Alltag? Möchten Sie diese Schmerzen gerne lindern, damit besser umgehen können oder sogar vorbeugend wirken? In Form von sanfter Rückengymnastik mit integriertem Beckenbodentraining werden Sie in diesem Kurs dem tragenden Element, dem Rücken mehr Augenmerk schenken.

Schwerpunkte: Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Kräftigung, Koordination, Dehnen, Atmung, Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Hinweis: Bei akuten Rückenproblemen, vorgängigen Operationen etc., bitte mit Arzt Rücksprache halten.

Kurszeiten 6A 16 x Montag, 17.00 – 17.50 Uhr
6B 16 x Montag, 18.00 – 18.50 Uhr
Kursleiterin Gaby Lardon, dipl. Wellnesstrainerin, Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten CHF 198.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Senioren-Gym plus – Fit bis ins hohe Alter

Kurs-Nr. 7

Dieses Bewegungsangebot hilft, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern. Sanfte Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen trainieren den gesamten Körper. Gleichgewichtsübungen erhalten die Sicherheit der Motorik, um vor Unfällen zu bewahren. Auch Übungen, welche das Gehirn trainieren, gehören selbstverständlich dazu. Atem- und Entspannungsübungen runden die Lektion jeweils ab. Keine Bodenübungen.

Kurszeiten 16 x Donnerstag, 9.30 – 10.20 Uhr
Kursleiterin Gabriela Rogger, dipl. Bewegungspädagogin BGB Level III, Rückentrainerin BGB, dipl. APM-Therapeutin, 079 541 31 22
Kosten CHF 198.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger Rhythmikraum

Body-Fit – das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining

Kurs-Nr. 8

In dieser abwechslungsreichen Fitness-Lektion trainieren wir Herz-Kreislauf, formen unseren Körper, stärken unsere Rumpfmuskulatur und verbessern unsere Haltung durch gezielte Übungen. Ihre Haltung und Ihr Bewusstsein für Ihren eigenen Körper, sowie Ihr Wohlbefinden verbessern sich. Bewusstsein, Beweglichkeit, Entspannung und auch die Atmung sind zusätzliche Themen dieser Lektion.

Kurszeiten 16 x Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr
Kursleiterin Katharina Grisseemann, dipl. Bewegungspädagogin BGB Franklin Methode, Sportleiterin Behindertensport Polysport und Schwimmen, 078 764 00 17
Kosten CHF 198.- / Semesterkurs
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Friday Morning Fit – Gymnastik für den ganzen Körper

Kurs-Nr. 9

Gymnastik für den ganzen Körper, verbunden mit gezielten Atmungs- und Entspannungsübungen. Wichtig ist neben der körperlichen Fitness, den Bezug zu unserem Körper zu erhalten. In Einbezug des ganzen Körpers werden Entspannung und Koordination geübt. Damit steigt das Wohlbefinden und die Haltung wird verbessert. Verschiedene Elemente werden kombiniert und versprechen ein abwechslungsreiches Programm mit einer vielseitigen Wirkung.

Kurszeiten 16 x Freitag, 8.10 – 9.00 Uhr
Kursleiterin Devi Govalam, dipl. Bewegungspädagogin BGB, Therapeutische Masseurin, 079 406 85 57
Kosten CHF 198.- / Semester
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Flow Pilates basic & more – ein spürbares, kräftigeres Zentrum**Kurs-Nr. 10**

Was bedeutet «ein gutes Powerhouse»? Die Pilates Trainingsmethode arbeitet darauf hin, durch Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum (Powerhouse) aufzubauen. Die Übungen von «basic & more» werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert aneinandergereiht, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt. Durch die Verbindungen der einzelnen Pilates-Übungen entsteht ein Fluss (Flow), der äusserlich sichtbar und innerlich spürbar ist. Erfahren Sie es selber!

Kurszeiten 16 x Montag, 19.00 – 19.50 Uhr
Kursleiterin Gaby Lardon, dipl. Wellnesstrainerin, Pilates basic & advanced,
Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten CHF 198.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / altes Schulhaus Glattalstrasse

Flow Pilates basic – ein spürbares, kräftigeres Zentrum**Kurs-Nr. 12**

Was bedeutet «ein gutes Powerhouse»? Die Pilates Trainingsmethode arbeitet darauf hin, durch Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum (Powerhouse) aufzubauen. Die Übungen von «basic & more» werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert aneinandergereiht, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt. Durch die Verbindungen der einzelnen Pilates-Übungen entsteht ein Fluss (Flow), der äusserlich sichtbar und innerlich spürbar ist. Erfahren Sie es selber! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Kurszeiten 12A 16 x Montag, 20.00 – 20.50 Uhr
12B 16 x Donnerstag, 18.40 – 19.30
Kursleiterin: Gaby Lardon, dipl. Wellnesstrainerin, Pilates basic & advanced,
Rückentrainerin BGB, 079 315 55 70
Kosten CHF 198.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / altes Schulhaus oder Schulhaus Worbiger

Osteofitness® BGB – Osteoporose-Prävention & Training**Kurs-Nr. 13**

BGB Osteofitness® ist ein Programm für Personen, die sich vor Osteoporose schützen oder bei bereits bestehender Erkrankung auf den weiteren Verlauf Einfluss nehmen wollen. Das Bewegungsprogramm beinhaltet Krafttraining, Sturzprävention, Belastbarkeit, allgemeine Kondition und Ausdauer. Es wird vermittelt, wie der Alltag „knochenfreundlich“ gestaltet werden kann und es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie durch körperliches Training Frakturen verhindert werden können.

Kurszeiten 16 x Freitag, 10.50 – 11.40 Uhr
Kursleiterin Devi Govalam, dipl. Bewegungspädagogin BGB, 079 406 85 57
Kosten CHF 198.- / Semesterkurs
Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger , Rhythmikraum

Im Zumba erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor Sie es bemerken, werden Sie fit und gewinnen an Energie. Der Einstieg ist einfach und das Training wirkungsvoll. Zumba macht Spass, bedeutet Kondition aufbauen, Gewicht reduzieren und Körperstraffung. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hip-Hop lassen die Hüften schwingen.

Kurszeiten 16 x Freitag, 18.30 – 19.20 Uhr
 Kursleiterin Giselle Bader-Alfonso, Zumba Instruktorin, Fitness Trainerin, 076 260 20 08
 Kosten CHF 198.- / Semester
 Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger, Rhythmikraum

Linedance – beschwingtes Tanzen ohne Partner in der Gruppe und in Linien **Kurs-Nr. 20 bis 24**

Gemeinsam in der Gruppe Spass haben und Tanzen erleben — gerade auch in Corona Zeiten!
 Wir tanzen ohne Partner, haben keinen Körperkontakt und immer genügend Abstand durch synchrones Bewegen in Linien, vorwärts, rückwärts, rechts und links... Spüren Sie die Energie und Freude die bei diesem Gruppentanz mit Musik aufkommt. (Musik: Country, Non-Country + Pop Musik, auch ChaChaCha, Walzer, Rock' n' Roll)

DAS Fitness- und Gedächtnis-Programm für Jung und Alt!

Kursleiterinnen: Irene Fischer* & Karin Stübi, Tanzlehreinnen NTA (*20 Jahre selbständig)
 Probekurs 3 x ab 19./21. August danach Folgekurs 12 x ab 16./18. Sept – 18. Dez. 2020

20 A+B **Linedance über Mittag:** Werden Sie fit über Mittag, spüren Sie die Energie & Freude

Probekurs	3 x Mittwoch 12.00 –13.00 Uhr	Folgekurs	12 x Mittwoch 12.00 –13.00 Uhr
Kosten	CHF 45.-		CHF 180.-
Kursort	Rümlang		

21 A+B **Linedance low:** Etwas ruhiger, 90 Min., einfachere, kürzere Choreografien sowie angepasst bei Unterrichtstempo und Musiklautstärke

Probekurs	3 x Mittwoch 16.00 –17.30 Uhr	Folgekurs	12 x Mittwoch 16.00 –17.30 Uhr
Kosten	CHF 68.-		CHF 270.-
Kursort	Rümlang		

23 A+B **Linedance Beginner:** 90-Min. spätnachmittags auf schwebendem Schwingparkett

Probekurs	3 x Freitag 16.00 –17.30 Uhr	Folgekurs	12 x Freitag 16.00 –17.30 Uhr
Kosten	CHF 68.-		CHF 270.-
Kursort	Oberglatt		

24 A+B **Linedance Beginner:** Ins Wochenende starten mit 120 Min. beschwingtem Tanzen auf schwebendem Schwingparkettboden!

Probekurs	3 x Freitag 20.00 – 22.00 Uhr	Folgekurs	12 x Freitag 20.00 -22.00 Uhr
Kosten	CHF 90.-		CHF 390.-
Kursort	Oberglatt		

Massagekurs Prävention Kopfschmerzen – entspannende Nacken- & Kopfmassage

Kurs-Nr. 30

Bei Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, anstrengender Alltagsbewältigung oder vermindertem Wohlbefinden hilft oft eine Kopfmassage. Einfache und effektive Massagegriffe helfen, sich wieder wohl zu fühlen. Wir lernen, den verspannten Nacken und die Kopfmuskulatur zu massieren.

Kurszeiten 1 x Mittwoch: 4.11.2020 von 18.30 – 21.30 Uhr
Kursleiterin Devi Govalam, dipl. Bewegungspädagogin BGB,
Therapeutische Masseurin, 079 406 85 57
Kosten CHF 45.-
Kursort Rümlang / Kratzstrasse

K-Tape Kurs – Kinesiotape richtig einsetzen

Kurs-Nr. 31

Das K-Tape bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Es lindert Schmerzen, stützt bei Instabilität und unterstützt beim Sport. Wir werden die Grundlagen und die verschiedenen Anlagetechniken im Bereich Schulter, Rücken und Knie lernen. Es wird Ihnen möglich sein, einfache Beschwerden mit K-Tape zu behandeln.

Kurszeiten 1 x Mittwoch, 25.11.20 von 18.30 – 21.30 Uhr
Kursleiterin Devi Govalam, dipl. Bewegungspädagogin BGB,
Therapeutische Masseurin, 079 406 85 57
Kosten CHF 45.- / plus Materialkosten
Kursort Rümlang / Kratzstrasse

Bach-Blüten® Informationsabend – Was sind Bach-Blüten eigentlich?

Kurs-Nr. 32

Die Bach-Blüten sind Pflanzenenergien, die durch die Seele heilen. Sie erfahren, warum es eine Bereicherung in Ihrem Leben wäre, einen Bach-Blüten Einführungskurs zu besuchen. Vielleicht haben Sie schon von den Rescuetropfen/Notfalltropfen gehört oder diese schon eingenommen? An diesem Abend erhalten Sie alle Auskünfte über den Inhalt meiner Kurse.

Kurszeiten 1 x Dienstag, 1.9.20 von 20.00 – 21.00 Uhr
Kursleiterin Nicole Maria Joss, Ausbilderin Institut Mechthild Scheffer JMS für Original Bach-
Blütentherapie seit 1955, 079 108 40 56
Kosten gratis
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Entweder als Wochenendkurs oder an 9 Kursabenden bietet dieser Einführungskurs umfassende und zeitgerechte Information zum richtigen Umgang mit den 38 Pflanzenenergien. Wir erfahren die Geschichte und Motivation von Dr. Edward Bach. Die Bach-Blüten helfen uns, negativ auftretende Seelenzustände wie z.B. Angst, Panik, Überforderung, Orientierungslosigkeit, Eifersucht, Wut oder Aggression in ihren positiven Zustand zu transformieren. So wird grösstmögliche Entfaltung und Stabilität der Persönlichkeit möglich. Auch sind Bach-Blüten für Kinder und Tiere sehr geeignet. Im Kurs lernen Sie Ihre passende Mischung zu finden und wie und wo uns die Bach-Blüten helfen können. Es wird auch eine persönliche Mischung erarbeitet.

Kursleiterin Nicole Maria Joss, Ausbilderin Institut Mechthild Scheffer JMS für Original Bach-Blüthenherapie seit 1955, 079 108 40 56
Kurs 33A Wochenendkurs 19./20.9.20 von 9.00 – 18.00 Uhr (davon 1 Stunde Pause)
33B 9x Montag vom 14.9.20 bis 28.11.20 von 19.00 – 20.00 Uhr
Kosten Kurs A CHF CHF 197.- / Kurs B CHF 266.-
Kursort Kurs A Oberglatt, Feuerwehrgebäude / Kurs B Rümlang, Schulhaus Worbiger

Kochkurs – Verschiedene Köstlichkeiten der Insel Sumatra**Kurs-Nr. 35**

Tauchen Sie mit mir in mein Heimatland Indonesien ein: vom Norden der Insel Sumatra bis ganz in den Süden und entdecken Sie dabei neue Geschmackswelten in den verschiedenen Köstlichkeiten.

Kurszeiten 1 x Mittwoch, 18.11.20 von 18.00 – 22.00 Uhr
Kursleiterin Nurlaila Egger, Köchin, Erwachsenenbildnerin, 044 818 07 87
Kosten CHF 75.- / plus Materialkosten CHF 25.-
Kursort Rümlang / neue Schulküche Schulhaus Worbiger

Das 1 x 1 des Haltbarmachens**Kurs-Nr. 36**

Das Haltbarmachen ist in einem krisenresistenten und nachhaltigen Ernährungssystem eine Grundfähigkeit. So können Sie sicherstellen, jederzeit Zugang zu gesunden Nahrungsmitteln zu haben, dass nichts verschwendet wird, und dass Sie sich vielfältig ernähren können. In diesem Workshop wird eingemacht, neben der Theorie auch die Praxis Schritt für Schritt erlernt und umgesetzt: Welche Technik eignet sich für welches Gemüse, welche Obstsorte? Was gibt es zu beachten beim Sterilisieren von Gläsern und Deckeln? Welchen Zucker verwende ich für mein Kompott? Wie war das mit dem Essig? Wie kontrolliere ich meine Gläser? Wie schreibe ich diese an? Wie lange ist das Eingemachte haltbar? Wir lernen verschiedene Techniken kennen, nämlich das Pasteurisieren und das Sterilisieren, das Ansäuern, das Konservieren mit Zucker, sowie das Einsalzen.

Kurszeiten 1 x Samstag, 26.9.20 von 9.30 – 14.00 Uhr
Kursleiterin Melanie Paschke, Ökologin, Gründerin der Einmachbibliothek, 078 775 96 29
Kosten CHF 67.- / plus Materialkosten
Kursort Rümlang / neue Schulküche Worbiger

In vielen Kulturkreisen wird seit jeher Gemüse und Obst fermentiert. Fermentiertes Gemüse enthält viele Vitamine, Milchsäure sowie probiotische Mikroorganismen und überrascht mit spannenden Aromen. In diesem Workshop lernen Sie, wie durch Fermentation Kohl zu milchsaurem Gemüse im Glas wird und wie Sauerkraut und Curtido entsteht. Wir probieren verschiedenen Gewürzmischungen für weihnachtliches, goldenes und scharfes Sauerkraut.

Kurszeiten 1 x Samstag, 14.11.20 von 9.30 – 14.00 Uhr
Kursleiterin Melanie Paschke, Ökologin, Gründerin der Einmachbibliothek, 078 775 96 29
Kosten CHF 67.- / plus Materialkosten
Kursort Rümlang / neue Schulküche Worbiger

Astro-Kurs – Einführung in Ihr Horoskop

An diesem Abend erfahren Sie was Psychologische Astrologie ist. Es geht nicht um Voraussagen, sondern darum «sich selber zu erkennen». Das Motto der Astrologischen Psychologie ist «Sterne bestimmen nicht, sie machen nur geneigt» (Johannes Keppler 1571-1630). Ich werde Ihnen die Struktur und das System der Horoskope erklären. Beachten Sie den 3-teiligen Grundlagen-Kurs der ebenfalls angeboten wird.

Kurszeiten 1 x Dienstag, 20.10.20 von 19.30 – 21.45 Uhr
Kursleiterin Elke F. Gut, Erwachsenenbildnerin, Astrologische Psychologie (dipl. API), Lehrtätigkeit in Astrologischer Psychosynthese, 044 817 22 47
Kosten CHF 33.-
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Astrologische Psychologie – Grundlagenkurs

Sie lernen die Grundprinzipien der Astrologischen Psychologie kennen. (Siehe auch Kurs «Einführung in Ihr Horoskop») Es geht nicht um Voraussagen, sondern es ist eine Hilfe «sich selber zu erkennen». Das Motto der Astrologischen Psychologie ist «Sterne bestimmen nicht, sie machen nur geneigt» (Johannes Keppler 1571-1630). Die Themen der drei Abenden sind: die Zeichen & ihre Entsprechung, die Häuser & ihren Bezug zu den Planeten, sowie die Aspekte & ein Beispiel einer Horoskopdeutung.

Kurszeiten 39A Vormittag 3x Dienstag, 3./10./17.11.20 von 8.45 – 11.00 Uhr
39B Abend 3x Dienstag, 3./10./17.11.20 von 19.30 – 21.45 Uhr
Kursleiterin Elke F. Gut, Erwachsenenbildnerin, Astrologische Psychologie (dipl. API), Lehrtätigkeit in Astrologischer Psychosynthese, 044 817 22 47
Kosten CHF 120.- / (ca. CHF 10 Fotokopien)
Kursort Kurs A Oberglatt / Kurs B Rümlang

Viel Nützliches für enthusiastische Hobbyfotografen, die endlich gute Fotos schießen möchten, z. B. in der Familie oder in der Stadt. Wie gelingen die Schnappschüsse und Portraits meiner Kinder? Was gilt es zu beachten bei Familienfotos in unterschiedlicher Umgebung, Gruppenbilder etc. ... ? Der Kurs bietet auf verständliche Art Grundlagen zur Funktionsweise von Blenden, ISO, Belichtungszeiten, Brennweiten und zudem einen Leitfaden für einen sinnvollen Workflow von Daten.

Kurszeiten 3 x Dienstag, 8./15./22.9.20 von 18.00 – 20.00 Uhr
Kursleiter Davide Caenaro, Fotograf, 076 331 33 92
Kosten CHF 95.-
Kursort Rümlang / Schulhaus Worbiger

Gute Fotos & Videos mit dem Smartphone

Ein Sprichwort besagt: «Die beste Kamera, die man haben kann, ist die, die man immer bei sich hat!» Da das Smartphone ein Gerät ist, das mehrere Aufgaben erfüllt, ist es immer da, um die Momente im Leben einzufangen, die einer Foto würdig sind - ganz besonders die unerwarteten. In diesem Kurs erhältst du viele Tipps und erlernst Techniken, wie deine Bilder, Portraits und Filme mit dem Handy noch besser werden.

Kurszeiten 2 x Dienstag, 20./27.10.20 von 18.00 – 20.00 Uhr
1 x Samstag, 7.11.20 von 10.00 – 12.00 Uhr
Kursleiter Davide Caenaro, Fotograf, 076 331 33 92
Kosten CHF 95.-
Kursort Oberglatt / Feuerwehrgebäude

Patientinnen- & Patientenverfügung & Vorsorgeauftrag

Der Kurs soll zum Ausfüllen einer Verfügung und zum Verfassen eines Vorsorgeauftrags anleiten. Auf welchen Grundlagen muss eine Verfügung basieren und welche Angaben muss sie enthalten, damit sie im Bedarfsfall vom medizinischen Fachpersonal eingehalten wird. Die Verfügung kann Teil eines Vorsorgeauftrags sein. Weiter werden Fragen beantwortet und bei Bedarf kann auch über das Thema Lebensqualität diskutiert werden.

Kursleiterin Erika Ziltener, Historikerin, Dipl. Pflegefachfrau
Kurs 42A 1 x Montag, 19.10.20 von 14.00 – 15.30 Uhr
42B 1 x Mittwoch, 28.10.20 von 19.00 – 20.30 Uhr
Kosten CHF 30
Kursort Kurs A Oberglatt/ Kurs B Rümlang

Wir üben Konzentration, Merkfähigkeit und Wortfindung, bildlich-räumliches Vorstellungsvermögen und logisches Denken. Durch unsere Übungen stellen wir den Transfer in den Alltag her und entwickeln eigene Strategien. Der Kurs ist für Jung und Alt!

Kursleiterin Alexandra Weidmann, Gedächtnistrainerin SVGT, 078 879 29 73
Kurs 3 x Mittwoch, 11./18./25.11 von 9.15 – 11.15 Uhr
Kosten CHF CHF 105.- / CHF 6.- Materialkosten
Kursort Oberglatt



Anmeldetalon für Erwachsenenkurse 2020 / 2. Semester

Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sie haben die «Allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen» zur Kenntnis genommen und sind damit einverstanden.

Name & Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon _____ E-Mail _____

Kursnummer: _____ Kursbezeichnung: _____

Datum : _____ Kurszeiten: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Senden an : Administration Kurswesen, Gaby Lardon, Im Letten 20, 8156 Oberhasli,
per E-Mail: kurse@kurse-ro.ch oder per Telefon: 079 483 30 79 oder über www.kurse-ro.ch