

volks
hochschule
bülach

Herbst/Winter 2019/2020



Erinnern und Würdigen

Dieses Semester steht ganz im Zeichen von grossen Jubiläen und bedeutsamen Jahrestagen. Wir beleuchten kleine und grosse Ereignisse, die auf Ihre Art die Geschichte geprägt und Einfluss auf das Heute genommen haben.

Vor 500 Jahren starb Leonardo da Vinci, das Universalgenie aus der Toskana. Wir blicken über die Schulter des Meisters und betrachten, was aus seinen Forschungen geworden ist.

Ein denkwürdiges Kapitel in der Geschichte wurde aufgeschlagen, als vor 70 Jahren die DDR gegründet wurde. Ein grosses Hoffnungsprojekt, das jedoch von den Nachwirkungen des stalinistischen Terrors geprägt war. Des Weiteren widmen wir uns der Entwicklung der Raumfahrt mit der ersten bemannten Mondlandung vor 50 Jahren.

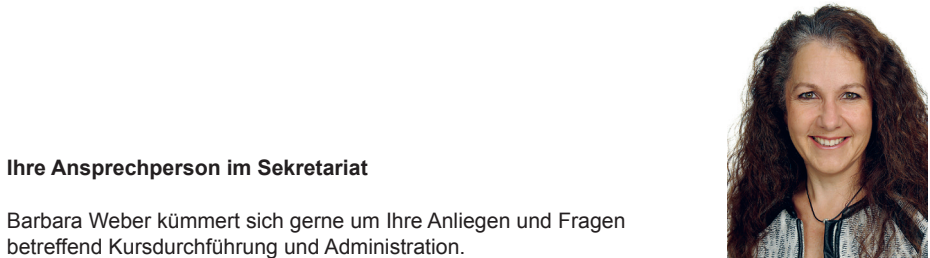
Wir würdigen Alfred Escher und Gottfried Keller, welche dieses Jahr ihren 200. Geburtstag feiern. Beide haben sie markante Spuren hinterlassen. Wir beleuchten das Schaffen und die Bedeutung der beiden Zürcher Persönlichkeiten. Und wir erinnern uns an das «Chileli von Wassen», welches früher jedes Schulkind kannte und das heute in Vergessenheit zu geraten droht.

Ich lade Sie ein, in unserem Kursangebot zu stöbern, sich mit uns zu erinnern, sich in Themen zu vertiefen, die sie schon immer interessiert haben oder spontan ein ganz neues Gebiet zu entdecken. Wir haben Angebote für Sprachinteressierte, Zirkus- und Theaterfreunde, Wasserratten, Zoogänger, Aviatikfreaks, Uhrenliebhaber, Entspannungskünstler, Perfektionisten, Recycler und Upcycler, Schleckmäuler und Farbenkünstler.

Willkommen im neuen Herbst-/Wintersemester, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Andrea Bart Plüss

Geschäftsführerin Volkshochschule Bülach



Ihre Ansprechperson im Sekretariat

Barbara Weber kümmert sich gerne um Ihre Anliegen und Fragen betreffend Kursdurchführung und Administration.

Volkshochschule Bülach
Schwerzgruebstrasse 28
8180 Bülach

T 044 500 29 51
info@vhs-buelach.ch
www.vhs-buelach.ch

Inhaltsverzeichnis

Gesellschaft und Politik		2
Geschichte, Kunst und Kultur		3 – 5
Sprachen		6 – 9
Mensch und Gesundheit	Aktivkurse	10 – 12
Mensch und Gesundheit	Referate	13
Natur, Umwelt und Technik		14 – 16
Kommunikation und Persönlichkeit		17 – 19
Formen und Gestalten		20 – 21
Übersicht Herbst-/Wintersemester 2019/2020		22 – 23
Geschäftsbedingungen		24

Kurstypen

V	Vortrag
VR	Vortragsreihe
A	Aktivkurs
E	Exkursion
S	Sprachkurs

Vorsorgeauftrag und Nachlassplanung

19W-101 V

Haben Sie sich bereits Gedanken zu Patientenverfügung, Erbvertrag oder Testament gemacht? Liegt Ihnen Ihre Selbstbestimmung am Herzen und möchten Sie die Einwirkung der KESB auf ein Minimum beschränken? Welche Massnahmen können Sie in Bezug auf einen allfälligen Eintritt der Urteilsunfähigkeit treffen und im Hinblick auf den Todesfall? Sie erhalten wichtige Informationen und haben Gelegenheit, ihre Fragen zu stellen.

- **Nathalie Schlösser**, Juristin, Rechtsberaterin
- Montag, 28. Oktober 2019
- 19.00 – 20.30 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 30.00

Gesundheitliche Vorsorge mit Patientenverfügung und «Advance care Planning»

19W-102 V

Was gehört zu einer gesundheitlichen Vorausplanung? Welches sind die rechtlichen Grundlagen von gültigen Patientenverfügungen (PV)? Was gilt es zu berücksichtigen? Was kommt in der neuen und erweiterten PV «Advance Care Planning» (ACP) zum Tragen? Was sind die Vorteile und Verbesserungen? Wer unterstützt Sie in diesem oft komplexen Vorausplanungsprozess? Welche Rolle spielen Ärzte, Patienten und ACP-Beratende? Erhalten Sie Antworten auf diese und weitere Fragen.

- **Rita-Lena Klein**, zertifizierte ACP-Beraterin SPO
- Montag, 11. November 2019
- 19.00 – 20.30 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 30.00

«Social Scoring»: Digitale Überwachung in China

19W-103 V

Bis 2020 will China ein System aufbauen, welches das Verhalten der Bürger anhand von Big Data bis ins Detail kontrolliert und bewertet. Damit will der Staat «vertrauenswürdige» Bürger von Vorteilen profitieren lassen und die «nicht vertrauenswürdigen» stärker disziplinieren. Gesammelt werden Informationen über soziale Kontakte, über das Konsumverhalten, über Zahlungsfähigkeit und Vertragstreue. Die Folgen für die Betroffenen können weitreichend sein. Droht ein Überwachungsstaat orwellischen Ausmasses?

- **Nicolas Theiner**, Chinesischlehrer, Studium Sinologie Universität Zürich
- Montag, 18. November 2019
- 19.30 – 20.45 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 30.00

Stimmbildung Basiskurs

19W-201 A

Erleben Sie in einer kleinen Gruppe professionelle und persönliche Schulung Ihrer eigenen Sprech- und Singstimme. Durch spezifische Übungen, lebendigen Umgang mit dem Wort, gemeinsames Liedersingen, richtige Atmung und Körperhaltung finden Sie zu einer kräftigeren Stimme und noch mehr Freude am Singen. Für Chorsänger, Menschen, die beruflich viel sprechen und für alle, die Freude an der eigenen Stimmentwicklung haben.

- **Amanda Manda Seiler**, Sängerin und Gesangspädagogin
- Donnerstag, 29.08.19, 26.09.19, 24.10.19, 21.11.19, 23.01.20 (5x)
- 18.00 – 19.30 Uhr
- Ljouba Gesang – Amanda Manda Seiler, Marktgasse 19, Bülach
- Fr. 225.00

Eine ideale Ergänzung dazu bildet der Kurs **Düreschnufe – Atem und Entspannung**, 19W-601.

Die Moskau-Überlebenden als Gründer der DDR

19W-202 V

Vor 70 Jahren, am 7. Oktober 1949, wurde die Deutsche Demokratische Republik offiziell gegründet. Das „bessere Deutschland“ war nach Nationalsozialismus und Krieg ein großes Hoffungsprojekt. Den Kern der Machthaber bildeten jedoch deutsche Kommunisten, die in der Sowjetunion die Stalinistischen Säuberungen der Dreißiger Jahre überlebt hatten. Ihre Vorstellung von Gesellschaft und Staat, aber auch ihre Psychen, waren von jenem Terror geprägt. Liegt hier die Antwort auf die Entwicklung eines Landes, das vor dreißig Jahren implodierte und im Herbst 1989 ausgebrannt und ohne jede Hoffnung war?

- **Dr. Andreas Petersen**, Historiker, Autor
- Dienstag, 22. Oktober 2019
- 19.00 – 20.30 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwertzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 30.00

«Oh Alpenglüh» – Theaterbesuch mit Werkeinführung

19W-203 E

Die erfolgreiche Musicaldarstellerin Carolin hat die Nase voll von ihrem hysterischen Manager und ihrem Ehemann. Sie sucht Zuflucht in der heilen Bergwelt. Doch statt im erwarteten 5-Sterne-Wellnesshotel landet die Diva auf dem Hof des jungen Bergbauern Hubert. Eine musikalische Komödie mit vielen bekannten Hits. Vorgängig erfahren Sie von Theaterleiter Urs Blaser mehr über das Stück und die Tücken der Umsetzung auf der kleinen Bühne. Vor der Aufführung geniessen Sie das Antipasti Buffet und im Anschluss an die Vorstellung nimmt Urs Blaser Sie mit auf einen Rundgang hinter die Bühne.

- **Urs Blaser**, Theaterleiter und Produzent
- Donnerstag, 24. Okt. 2019 (Anmeldung bis 26. Sept. 2019 erforderlich)
- 18.30 – 23.00 Uhr
- Kammerspiele Seeb, Zürichstrasse 16, Bachenbülach
- Fr. 95.00 inkl. Theatereintritt und Buffet (ohne Getränke)

Alfred Eschers Vermächtnis und Untergang – Exkursion nach Göschenen

19W-204 E

Seit Ende 2016 fahren die Züge untendurch. Die Kirche von Wassen, das Wahrzeichen der Eisenbahnschweiz, verschwindet aus dem Gesichtsfeld der Reisenden. Unsere Erkundung der Geschichte der Gotthardbahn beginnt mit einem Dorfrundgang in Göschenen. Wer entschied sich für den Gotthard? Welches waren die Protagonisten? Wie waren die Bedingungen auf der Baustelle? Wer starb wofür? Am historischen Antonini-Steinbruch vorbei – heute ein Freilichtmuseum – wandern wir zur Kirche von Wassen, dem mittlerweile vergessenen Nullpunkt des kulturellen Gedächtnisses. Wovon lebt man, wenn die Züge ausbleiben?

- **Pius Knüsel**, Direktor VHS Zürich, Germanist, Dozent in Kulturmanagement
- Freitag, 20. September 2019
- Beginn: 10.15 Uhr, Bahnhof Göschenen
- Ende: 16.15 Uhr, Wassen
- Wanderzeit rund 1.5 Std.
- Fr. 80.00 (inkl. Mittagessen, Mineralwasser, Kaffee; exkl. Fahrt)

Das «System Escher» und die Folgen für die direkte Demokratie

19W-205 V

Alfred Escher repräsentierte im Kanton Zürich ein «System»: eine Einparteienherrschaft mit einer ungeheuren Machtkonzentration. Bauern, Arbeiter und Handwerker fühlten sich nicht vertreten und verlangten direktdemokratische Rechte. Im Frühling 1869 erkämpften sie sich die neue Zürcher Kantonsverfassung, damals die fortschrittlichste der Welt. Sie stürzte das «System Escher» und legte die Basis für die direkte Demokratie auch auf Bundesebene.

- **Dr. h.c. Andreas Gross**, Politikwissenschaftler, ehemaliger Nationalrat
- Dienstag, 5. November 2019
- 19.00 – 20.15 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 30.00

Escher und die Eisenbahn: Motoren der modernen Schweiz

19W-206 V

Der Zürcher Politiker und Unternehmer Alfred Escher hat die Entwicklung der modernen Schweiz nach 1848 wie kein anderer angestossen. Das Eisenbahnprojekt wird für die Schweiz zur Schicksalsfrage. Bau und Betrieb der Bahnen werden privaten Gesellschaften überlassen: eine epochale Weichenstellung. Die Eisenbahn wird zum Symbol des Fortschritts. Und mit der Gotthardbahn macht sich Escher unsterblich.

- **Prof. Dr. Joseph Jung**, Historiker und Publizist
- Dienstag, 12. November 2019
- 19.00 – 20.15 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 30.00

Gottfried Keller: Politischer Schriftsteller, schreibender Politiker

19W-207 V

Im Jubiläumsjahr soll Kellers Werk in seiner politischen Dimension durchleuchtet werden. Dabei geht es weniger um die weltanschaulichen Bekenntnisse einer Autorschaft, sondern vielmehr um die poetische Analyse und Umgestaltung eines Raumes, in dem sich die junge Eidgenossenschaft unschwer wiedererkennen lässt. Eröffnet werden soll somit ein neuer Zugang zum Werk des Zürcher Weltschriftstellers.

- **Prof. Dr. Philipp Theiso**hn, Neuere deutsche Literatur, Universität Zürich
- Dienstag, 19. November 2019
- 19.00 – 20.15 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwierzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 30.00

Salto Natale – Backstageführung und Vorstellung

19W-208 E

Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen von Salto Natale und schnuppern Sie Backstage Luft. Sie sehen, wo die Artisten sich aufwärmen und erfahren, was es bedeutet, Jahr für Jahr eine neue Show auf die Beine zu stellen und dazu Künstler aus aller Welt anzuheuern. Sprachbarrieren, Ländergrenzen, Visum- und Zollvorschriften müssen überwunden werden. Nach einer Pause mit Möglichkeit zur Verpflegung geniessen Sie die Vorführung der neuen Show. Ein zauberhafter Abend in der Adventszeit.

- Mittwoch, 4. Dez. 2019 (Anmeldung bis 31. Okt. 2019 erforderlich)
- Militärparkplatz Holberg, Kloten Süd
- 18.45 – 19.15 Uhr: Backstageführung
- 20.00 Uhr: Beginn der Vorstellung
- Fr. 99.00 (inkl. Führung und Ticket Kategorie 1; exkl. Verpflegung)

Informationen zu den Sprachniveaus

Wir orientieren uns am Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Dieser beschreibt sechs verschiedene Sprachniveaus: A1/A2 (Elementare Sprachanwendung), B1/B2 (Selbständige Sprachanwendung) und C1/C2 (Kompetente Sprachverwendung). Anhand der folgenden Skala können Sie einschätzen, welcher Kurs für Sie passt. Die Beschreibung zeigt an, welches Niveau Sie nach Besuch des entsprechenden Kurses erreicht haben. Wenn Sie die beschriebenen Fähigkeiten bereits besitzen, melden Sie sich für die nächst höhere Stufe an.

A Elementare Sprachanwendung (Anfänger)

- A1** Einfache Wörter und Sätze zu elementaren Themen verstehen und verwenden. Kann sich selber vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person, zum Weg, zum Essen etc. stellen.
- A2** Einfache Alltagsgespräche (Informationen zur Person, Familie, Einkaufen, Arbeit) und kurze, einfache Texte (Speisekarten, Anzeigen, Formulare, etc.) verstehen. Kann sich in einfachen, routinemässigen Situationen verständigen. Kann kurze Notizen und Mitteilungen verfassen.

B Selbständige Sprachanwendung (Fortgeschrittene)

- B1** Hauptpunkte eines Gesprächs verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit, etc. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann kurze Begründungen und Erklärungen geben. Kann persönliche Briefe schreiben.
- B2** Kann sich spontan und fließend verständigen, sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und persönliche Standpunkte erläutern. Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme in Standardsprache verstehen. Artikel und Berichte über aktuelle Themen verstehen. Kann Aufsätze oder Berichte schreiben.

C Kompetente Sprachverwendung (Experten)

- C1** Kann sich spontan und fließend ausdrücken ohne öfters erkennbar nach Worten zu suchen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen, beruflichen oder schulischen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Kann komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und darüber schreiben.
- C2** Kann ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache und jede Art geschriebenen Texts mühelos verstehen. Kann sich sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feine Bedeutungsnuancen deutlich machen. Kann anspruchsvolle Texte und Berichte verfassen.

Spanisch

Lernen Sie Spanisch oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse auf dem für Sie passenden Niveau. Inhalte: Umgangssprache, Struktur der Sprache, Alltagssituationen, Grammatik, Vokabular, Texte lesen.

Spanisch A1

1. Semester

19W-301 S

- **Mercedes Bernal**, Spanischlehrerin
- Montag, 16. Sept. 2019 – 27. Jan. 2020 (15x)
- Ausfall: 7.10.19, 14.10.19, 16.12.19, 23.12.19, 30.12.19; Reservedatum: 3.2.20
- 18.10 – 19.45 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwergrubenstrasse 28, Bülach
- Fr. 600.00 (exkl. Lehrmittel)

Spanisch A1

3. Semester

19W-302 S

- **Mercedes Bernal**, Spanischlehrerin
- Dienstag, 17. Sept. 2019 – 28. Jan. 2020 (15x)
- Ausfall: 8.10.19, 15.10.19, 17.12.19, 24.12.19, 31.12.19; Reservedatum: 4.2.20
- 20.00 – 21.35 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwergrubenstrasse 28, Bülach
- Fr. 600.00 (exkl. Lehrmittel)

Spanisch A2

1. Semester

19W-303 S

- **Teresa Gassmann**, Spanischlehrerin
- Montag, 16. Sept. 2019 – 27. Jan. 2020 (15x)
- Ausfall: 7.10.19, 14.10.19, 16.12.19, 23.12.19, 30.12.19; Reservedatum: 3.2.20
- 20.00 – 21.35 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwergrubenstrasse 28, Bülach
- Fr. 600.00 (exkl. Lehrmittel)

Spanisch A2

3. Semester

19W-304 S

- **Teresa Gassmann**, Spanischlehrerin
- Montag, 16. Sept. 2019 – 27. Jan. 2020 (15x)
- Ausfall: 7.10.19, 14.10.19, 16.12.19, 23.12.19, 30.12.19; Reservedatum: 3.2.20
- 18.10 – 19.45 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwergrubenstrasse 28, Bülach
- Fr. 600.00 (exkl. Lehrmittel)

Spanisch B1

4. Semester

19W-305 S

- **Mercedes Bernal**, Spanischlehrerin
- Dienstag, 17. Sept. 2019 – 28. Jan. 2020 (15x)
- Ausfall: 8.10.19, 15.10.19, 17.12.19, 24.12.19, 31.12.19; Reservedatum: 4.2.20
- 18.10 – 19.45 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwergrubenstrasse 28, Bülach
- Fr. 600.00 (exkl. Lehrmittel)

Italienisch

Sie lernen die Grundlagen der Sprache kennen und üben vor allem die mündliche Kommunikation. Anschliessend vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, bauen den Wortschatz aus und vertiefen die Grammatik.

Italienisch A1

1. Semester

19W-306 S

- **Carmelina Lonigro**, Italienischlehrerin
- Dienstag, 17. Sept. 2019 – 28. Jan. 2020 (15x)
- Ausfall: 8.10.19, 15.10.19, 17.12.19, 24.12.19, 31.12.19; Reservedatum: 4.2.20
- 18.10 – 19.45 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 600.00 (exkl. Lehrmittel)

Italienisch A1

2. Semester

19W-307 S

- **Carmelina Lonigro**, Italienischlehrerin
- Montag, 16. Sept. 2019 – 27. Jan. 2020 (15x)
- Ausfall: 7.10.19, 14.10.19, 16.12.19, 23.12.19, 30.12.19; Reservedatum: 3.2.20
- 20.00 – 21.35 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 600.00 (exkl. Lehrmittel)

Italienisch A1

3. Semester

19W-308 S

- **Carmelina Lonigro**, Italienischlehrerin
- Montag, 16. Sept. 2019 – 27. Jan. 2020 (15x)
- Ausfall: 7.10.19, 14.10.19, 16.12.19, 23.12.19, 30.12.19; Reservedatum: 3.2.20
- 18.10 – 19.45 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 600.00 (exkl. Lehrmittel)

Japanisch

Interessieren Sie sich für Japan und möchten Sie gerne das Land bereisen? Sie lernen nützliche Ausdrücke für Alltag und Reisen, einfache Dialoge sowie Hiragana-, Katakana- und Kanji-Schriftzeichen. Dazu gibt es interessante Informationen über Land und Leute.

Japanisch A1

1. Semester

19W-309 S

- **Atsuko Dogliotti-Yamaguchi**, Japanischlehrerin
- Mittwoch, 23. Okt. 2019 – 29. Jan. 2020 (12x)
- Ausfall: 18.12.19, 25.12.19, 1.1.20; Reservedatum: 5.2.20
- 19.00 – 20.35 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 480.00 (exkl. Lehrmittel)
- Lehrmittel: Marugoto: Japanese Language and Culture, Starter A1 Rikai

Japanisch A1

2. Semester

19W-310 S

- **Atsuko Dogliotti-Yamaguchi**, Japanischlehrerin
- Donnerstag, 19. Sept. 2019 – 30. Jan. 2020 (15x)
- Ausfall: 10.10.19, 17.10.19, 19.12.19, 26.12.19, 2.1.20; Reservedatum: 6.2.20
- 19.00 – 20.35 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwergzruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 600.00 (exkl. Lehrmittel)
- Lehrmittel: Marugoto: Japanese Language and Culture, Starter A1 Rikai

Chinesisch

Mandarin-Grundkenntnisse für Alltag und Reisen. Mit einfachen und alltagstauglichen Sätzen erleben Sie erste Erfolge. Nebenbei erfahren Sie auch einiges über Land und Leute, über Bräuche und Besonderheiten in China.

Chinesisch A1

4. Semester

19W-311 S

- **Nicolas Theiner**, Chinesischlehrer
- Dienstag, 17. Sept. 2019 – 28. Jan. 2020 (15x)
- Ausfall: 8.10.19, 15.10.19, 17.12.19, 24.12.19, 31.12.19; Reservedatum: 4.2.20
- 19.00 – 20.35 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwergzruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 600.00 (exkl. Lehrmittel)

Arabisch

Haben Sie Ferien im arabischen Raum geplant und möchten Sie sich vor Ort nicht nur mit Händen und Füßen verständigen können? Dann sind Sie richtig in unserem **Crashkurs**. Sie lernen die nützlichsten und wichtigsten Ausdrücke in Arabisch kennen, verbunden mit praktischen Tipps und interessanten kulturellen sowie aktuellen Informationen. Wenn Sie die arabische Sprache und Schrift von Grund auf lernen möchten, besuchen Sie den **Anfängerkurs**. Absolventen des Crashkurses bieten wir die Möglichkeit, erst später zu vergünstigten Konditionen in den Anfängerkurs einzusteigen.

Arabisch

Crashkurs für Reisende

19W-312 S

- **Abdelilah Alaoui**, Arabischlehrer
- Dienstag, 20. Aug. – 1. Okt. 2019 (7x)
- 19.00 – 20.35 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwergzruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 280.00 (exkl. Lehrmittel)
- Lehrmittel: Salam! neu, Arabisch für Anfänger, Kursbuch mit Audio-CD

Arabisch A1

1. Semester

19W-313 S

- **Abdelilah Alaoui**, Arabischlehrer
- Dienstag, 29. Okt. 2019 – 4. Feb. 2020 (12x)
- Ausfall: 17.12.19, 24.12.19, 2.1.20
- 19.00 – 20.35 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwergzruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 480.00 (exkl. Lehrmittel)
- Lehrmittel: Salam! neu, Arabisch für Anfänger, Kursbuch mit Audio-CD

Rücken stärken

19W-401/402 A

Der Rücken als tragende Säule unseres Körpers verdient besondere Aufmerksamkeit. Regelmässiges Training steigert die Belastbarkeit und entlastet die Wirbelsäule. Rückenbeschwerden können durch gezielte Übungen gelindert und behoben werden, die tief liegenden Muskeln werden gestärkt. Neben Krafttraining sind auch Balance-, Koordinations- und Entspannungsübungen Teil des Unterrichts.

- **Francesca Paradiso Hugentobler**, dipl. Yogalehrerin und Körpertherapeutin
- Turnhalle Lindenhof, Schulhausstrasse 1, Bülach

19W-401

- Montag, 19. Aug. 2019 – 3. Feb. 2020 (20x)
- 19.30 – 20.20 Uhr
- Fr. 360.00

19W-402

- Mittwoch, 21. Aug. 2019 – 5. Feb. 2020 (20x)
- 19.30 – 20.20 Uhr
- Fr. 360.00

Aqua-Jogging

19W-403/404 A

Ein umfassendes Bewegungstraining im Wasser. Mit Hilfe eines Auftriebsgürtels wird ein Ausdauertraining ohne schädliche Gelenkbelastung möglich. Trainiert werden Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft. Aqua-Jogging aktiviert die Fettverbrennung, bietet die Möglichkeit eines gemeinsamen Sporterlebnisses für Jung und Alt, für Frauen und Männer und gleicht Leistungsunterschiede praktisch aus.

- **Isabel Buchmann**, Aqua-Powerinstructorin
- Schulschwimmbad Scherzgrueb, Scherzgruebstrasse 24, Bülach

19W-403

- Montag, 19. Aug. 2019 – 27. Jan. 2020 (19x)
- 20.00 – 20.50 Uhr
- Fr. 361.00

19W-404

- Mittwoch, 21. Aug. 2019 – 29. Jan. 2020 (19x)
- 19.10 – 20.00 Uhr
- Fr. 361.00

Wasserfitness

19W-405/406/407/408 A

Mit Wassergymnastik, Aqua-Power-Walking und Aqua-Jogging trainieren Sie auf schonende Art Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Der grosse Vorteil dieses Trainings liegt in der Intensität der Bewegungsabläufe sowie in der automatisch entstehenden Bewegungsmassage, die der Körper durch den Auftrieb des Wassers erfährt.

- **Maria-Grazia Scheidegger**, Wasserfitness-Leiterin
- Oberstufenschulhaus, Kaiserstuhlerstrasse 54, Stadel

19W-405

- Mittwoch, 11. Sept. 2019 – 5. Feb. 2020 (17x)
- 7.00 – 7.50 Uhr (Frauengruppe)
- Fr. 323.00

19W-406

- Mittwoch, 23. Okt. 2019 – 5. Feb. 2020 (13x)
- 18.10 – 19.00 Uhr (gemischte Gruppe)
- Fr. 247.00

19W-407

- Mittwoch, 23. Okt. 2019 – 5. Feb. 2020 (13x)
- 19.10 – 20.00 Uhr (Frauengruppe)
- Fr. 247.00

19W-408

- Mittwoch, 23. Okt. 2019 – 5. Feb. 2020 (13x)
- 20.10 – 21.00 Uhr (Männergruppe)
- Fr. 247.00

Kraulcourse

19W-409/410/411 A

Der Fokus der Kurse liegt auf dem Vermitteln der korrekten 3er Atmung, der ruhigen und flachen Wasserlage, dem Grundverständnis fürs Gleiten sowie dem richtigen Armzug und Beinschlag. Der **Anfängerkurs** richtet sich an Personen, die sicher 50m in freier Technik im tiefen Wasser schwimmen und den Kopf unter Wasser tauchen können. Im **Fortgeschrittenenkurs** verfeinern Sie die Technik und Koordination, um einen möglichst ökonomischen Schwimmstil zu erlangen. Der Kurs für **Könner** richtet sich an Personen, die unseren Fortgeschrittenenkurs besucht haben und/oder bereits 300m Kraul mit Seitenatmung schwimmen können. Der Fokus liegt auf der Technik und dem Erarbeiten einer guten Grundlagenausdauer..

- **Rita Schellenberg**, Schwimminstruktorin, Schwimmsportlehrerin mit eidg. Fachausweis

19W-409 Anfänger

- Dienstag, 17. Sept. – 3. Dez. 2019 (10x)
- 19.00 – 20.00 Uhr, Schulschwimmbad Schwerzgrueb, Schwerzgruebstrasse 24, Bülach
- Fr. 250.00

19W-410 Fortgeschrittene

- Dienstag, 17. Sept. – 3. Dez. 2019 (10x)
- 20.00 – 21.00 Uhr, Schulschwimmbad Schwerzgrueb, Schwerzgruebstrasse 24, Bülach
- Fr. 250.00

19W-411 Könner

- Dienstag, 17. Sept. – 3. Dez. 2019 (10x)
- 12.15 – 13.15 Uhr, Hallenbad Sportzentrum Hirslen, Hochfelderstrasse 75, Bülach
- Fr. 220.00 (exkl. Eintritt)

Tai Chi/Qi Gong

19W-412 A

Lernen Sie die Basis dieser chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen kennen. Tai Chi fördert die gleichmässige Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur und stärkt das innere Gleichgewicht. Beim Qi Gong werden einfache Körperübungen mit der Atmung ausgeführt, der Stoffwechsel wird angeregt und der gesamte Organismus aktiviert. Beide Formen dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper und führen zu Ruhe und Ausgeglichenheit.

- **Yvonne Bernauer**, Instruktorin für asiatische Kampfkunst
- Montag, 21. Oktober – 9. Dezember 2019 (8x)
- 19.30 – 20.30 Uhr
- Theseus Kung Fu Schule, Steinackerstrasse 7, Bülach
- Fr. 216.00

Selbstverteidigung für Ü40

19W-413 A

Lernen Sie in diesem Kurs die Basis von Wing Chun Kung-Fu kennen, eine Selbstverteidigung mit Hand und Fuss. Inhalte des Kurses: Schutz der Zentrallinie, Gleichzeitigkeit von Abwehr und Angriff, Reflexe trainieren, praktische Tipps und Anwendungen für den Alltag. Der Kurs richtet sich an aktive Menschen über 40, besondere sportliche Voraussetzungen sind nicht nötig.

- **Yvonne Bernauer**, Instruktorin für asiatische Kampfkunst
- Donnerstag, 24. Oktober – 28. November 2019 (6x)
- 19.30 – 20.30 Uhr
- Theseus Kung Fu Schule, Steinackerstrasse 7, Bülach
- Fr. 162.00

Mit TCM-Wissen fit und gesund durch die kalte Jahreszeit

19W-414 V

Was ist der Unterschied zwischen einer Grippe und einer Erkältung? Brauche ich Vitamin C, um gesund zu bleiben? Muss ich im Winter etwas anderes essen als im Sommer? Was hat meine Ernährung mit den 5 Elementen zu tun? Helfen Omas Hausmittel wirklich? Diese und weitere Fragen werden an diesem interaktiven Vortrag aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) beantwortet. Und die Winter-Viren haben keine Chance mehr bei Ihnen!

- **Nadja Sticchi**, dipl. Akupunktur- und Tuina-Therapeutin
- Mittwoch, 20. November 2019
- 19.00 – 20.30 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 30.00

Betriebsbesichtigung RUAG Aviation

19W-501 E

Die RUAG entwickelt und vertreibt zivile und militärische Technologieanwendungen für den Einsatz im Weltraum, in der Luft und zu Land. Werfen Sie mit uns einen exklusiven Blick hinter die Kulissen! Nach einer kurzen Einführung und einem Überblick über die verschiedenen Betätigungsfelder folgt ein Rundgang durch die Werkshallen. Sie erfahren mehr über die Herstellung von Winglets für die kommerzielle Luftfahrt, über die Fertigung von Raketenhüllen oder über die Wartung der F/A 18 Kampffjets.

- Dienstag, 24. September 2019
- 14.00 – 15.30 Uhr
- RUAG Schweiz AG, Seetalstrasse 175, Emmen
- Fr. 40.00

Zoo Zürich: Baustellenführung Lewa Savanne

19W-502 E

Bis 2020 entsteht unterhalb des Elefantensparks eine über vier Hektar grosse Savannenlandschaft: die Lewa Savanne. Es wird die flächenmässig grösste Anlage im Zoo Zürich. Die tierischen Hauptakteure werden Breitmaulnashörner, Grevyzebras und neu auch Giraffen sein. Kurz vor Fertigstellung der Anlage haben Sie Gelegenheit, auf der Führung einen Blick hinter die Kulissen der Grossbaustelle zu werfen. Sie erfahren, wie die weitläufige Savanne und die grossräumige Innenanlage entstehen und wo die Herausforderungen beim Bau einer Anlage für afrikanische Tiere liegen.

- Donnerstag, 26. September 2019
- 13.00 – 15.00 Uhr
- Treffpunkt: Eingang Zoo Zürich
- Fr. 65.00 (Inkl. Eintritt in Höhe von Fr. 26.00; der Zoo kann damit vor und nach der Führung individuell besucht werden.)

Besuch des SWISS Operations Center

19W-503 E

Besuchen Sie mit uns die Einsatzleitstelle am Flughafen Zürich, das «Herzstück» des Flugbetriebs. Sie erfahren mehr über die Planungsabläufe der Piloten und die Aufgaben der Flight Dispatcher, welche die Piloten bei der Flugplanung unterstützen, mit flugtechnischen Informationen versorgen, den Flug überwachen, bei Störungen die nötigen Massnahmen ergreifen. Und bei Nötfällen ist die Emergency Response Organisation zur Stelle. Ein Blick hinter die Kulissen mit spannenden Informationen rund um den Flugbetrieb.

- **Hans Peter Boller**, Kapitän A330/340 und Instruktor/Ausbildner
- Mittwoch, 23. Oktober 2019
- 19.00 – 21.00 Uhr
- Operation Center, Flughafen Zürich, Kloten
- Fr. 40.00

Betriebsbesichtigung im Elektronik-Recycling Zentrum Immark

19W-504 E

Was passiert mit ausgedienten elektronischen Geräten aus Haushalt, der Unterhaltungsindustrie oder der Informatikbranche? Besuchen Sie mit uns die grösste Recycling-Anlage für Elektroschrott in der Schweiz und lernen Sie modernste Lösungen auf dem Gebiet der Trenntechnik kennen. Elektroschrott wird entsorgt oder wiederverwertet, wertvolle Rohstoffe werden generiert. Auf der Führung erhalten Sie spannende Informationen rund um das Thema Recycling und erleben die beeindruckenden Prozesse vor Ort. Das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Wegen Magnetfeldern ist der Zutritt für Personen mit Herzschrittmachern nicht erlaubt.

- Donnerstag, 31. Oktober 2019
- 14.00 – 15.30 Uhr
- Immark AG, Bahnstrasse 142, Regensdorf
- Fr. 40.00

Museumsführung IWC Schaffhausen

19W-505 E

Seit 2007 befindet sich im Erdgeschoss des historischen Hauptgebäudes in Schaffhausen das IWC Museum. Gezeigt werden die schönsten und kompliziertesten Meisterwerke der Schweizer Uhrenmanufaktur. Auf der Führung werden Sie in die geschichtsträchtige Vergangenheit des Unternehmens eingeführt, Sie lernen die historischen Uhren kennen und erfahren mehr über die sechs Uhrenfamilien von IWC.

- Samstag, 9. November 2019
- 14.00 – 15.00 Uhr
- IWC Schaffhausen, Museum, Baumgartenstrasse 15, Schaffhausen
- Fr. 40.00 (inkl. Museumseintritt)

Die Geschichte der Raumfahrt

19W-506 V

Von der Raumfahrtidee über den Sputnikschock zur Entwicklung der Weltraumfahrt in Ost und West. Angeheizt durch den kalten Krieg lieferten sich die damaligen Grossmächte UdSSR und USA einen Wettlauf in der Raumfahrt, welcher seinen Höhepunkt in der ersten bemannten Mondlandung vor 50 Jahren erreichte. Es folgt die moderne Erforschung des Alls mit Raumsonden und die Nutzung bemannter Raumstationen wie MIR oder ISS.

- **Men J. Schmidt**, Wissenschaftspublizist in den Bereichen Astronomie und Raumfahrt
- Donnerstag, 14. November 2019
- 19.00 – 20.30 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 30.00

Mit dem Skizzenbuch von Leonardo da Vinci durch Wissenschaft und Technik

19W-507 VR

Leonardo da Vinci, begnadeter Maler, genialer Beobachter, eigenständiger Denker und Naturforscher, skizzierte eine Unmenge von Ideen, die dem wissenschaftlich-technischen Verständnis seiner Zeit voraus waren. Wir blicken über die Schulter des Meisters und nehmen teil an der Entwicklung seiner Forschung bzgl. Medizin, Physik und Technik. Waren seine technischen Ideen überhaupt durchführbar? Was war sein Einfluss? Und wie wurde die interessanteste seiner Fragestellungen - das Fliegen - nach ihm angegangen?

- **Dr. Reinhold Henneck**, Physiker
- Donnerstag, 21. und 28. November 2019
- 19.00 – 21.00 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 60.00

Ein Schweizer Militärpilot auf dem Flugzeugträger der US Navy

19W-508 V

Der Schweizer Militärpilot Andreas Kuhn absolvierte ein Austauschprogramm zwischen der Schweizer Luftwaffe und der US Navy. Als Fluglehrer bildete er amerikanische Piloten auf dem F/A 18 Kampfflugzeug aus. Dabei stand er selbst vor der grössten Herausforderung seiner fliegerischen Karriere: dem Starten und Landen auf einem Flugzeugträger. Michael Weinmann und Brian Gottschalk haben Andreas Kuhn begleitet und einen Dokfilm gedreht. Wir erfahren mehr über das Leben auf dem Flugzeugträger und erhalten Informationen rund um den eindrücklichen Dreh in den USA.

- **Michael Weinmann**, Moderator und Reporter SRF; **Brian Gottschalk**, Filmemacher, Kameramann
- Mittwoch, 27. November 2019
- 19.00 – 21.00 Uhr (inkl. Film, ca. 25 Min.)
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 30.00

Fliegerei – Wohin geht die Reise?

19W-509 V

Die Fliegerei hat sich in den vergangenen Jahren rasant entwickelt. Airlines kommen und gehen, die Tickets sind so günstig wie noch nie, der Luftraum ist grossräumig überlastet. Welche Airlines überleben im hart umkämpften Markt und warum? Ist die Swiss ein Billigflieger? Was ist ein Hub – und warum ist Zürich-Kloten einer? Wie entstehen Verspätungen? Warum bezahlt mein Sitznachbar nur halb so viel wie ich? Antworten und Einschätzungen dazu von Aviatikexperte Sepp Moser.

- **Sepp Moser**, Aviatikexperte, Journalist
- Dienstag, 28. Januar 2020
- 19.00 – 20.30 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 30.00

Düreschnufe – Atmung und Entspannung

19W-601 A

Nach einem intensiven Tag so richtig „düreschnufe“ hilft zu entspannen, erzeugt die Empfindung von Weite und dient dem Stressabbau. Atemübungen zusammen mit leichten Körper- und Tonübungen bewirken eine gute Balance und Regeneration des Körpers. Die Übungen werden langsam durchgeführt. Beendet werden sie jeweils mit einem klassischen Musikstück. Gearbeitet wird im Stehen, Sitzen und Liegen.

- **Amanda Manda Seiler**, Sängerin und Gesangspädagogin
- Donnerstag, 05.09.19, 03.10.19, 07.11.19, 05.12.19, 09.01.20 (5x)
- 18.00 – 19.30 Uhr
- Ljouba Gesang – Amanda Manda Seiler, Marktgasse 19, Bülach
- Fr. 225.00

Noch mehr Schulung von Atmung und Stimme bietet der **Stimmbildung Basiskurs**, 19W-201.

Mentaltraining für Business und privat

19W-602 A

Von Spitzensportlern wird Mentaltraining schon lange genutzt, weil sie mit rein physischer Kraft niemals so hohe Ziele erreichen würden. Genauso lässt sich Mentaltraining im Business- und Privatleben nutzen. Mentaltraining basiert auf den Erkenntnissen der Hirnforschung, ist leicht zu erlernen und lässt sich in jeder Lebenssituation gewinnbringend einsetzen. Sie erreichen Ihre Ziele schneller, besser und mit deutlich weniger Anstrengung. Sie gehen leichter mit Herausforderungen und Stress um.

- **Maya Bachmann**, Trainerin und Coach in Persönlichkeitsbildung
- Montag, 21. Okt., 28. Okt. und 4. Nov. 2019
- 18.30 – 20.00 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwurzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 180.00 (inkl. Kursunterlagen und Tondokumenten)

Gehirntraining

19W-603 A

Ein gutes Gedächtnis ist nicht angeboren. Regelmässiges Gehirntraining hält die grauen Zellen in Schwung und das Arbeitsgedächtnis leistungsfähig – und das in jedem Lebensalter. Wir zeigen Ihnen verschiedene Strategien und geben Tipps für regelmässiges Training im Alltag. Der Kurs ist auch für ehemalige Teilnehmende geeignet.

- **Annelies Roncari**, Gedächtnistrainerin SVGT
- Mittwoch, 23. Okt., 30. Okt. und 6. Nov. 2019
- 17.30 – 19.30 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwurzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 150.00 (inkl. Kursunterlagen)

Die menschliche Stimme

19W-604 V

Die Stimme ist ein wichtiger Teil unserer Persönlichkeit, sie ist die direkte Verbindung zum Gegenüber, sie prägt unsere Wirkung gegen aussen. Erfahren Sie mehr über stimmungsfunktionale Zusammenhänge, über die Anatomie der Stimme, über Stimmumfang und Tonfarben, über den Körper als Resonanzraum. Wie hängen Gehör und Stimme zusammen? Wie kommt man von der Stimme zum Gesang? Wie funktioniert der atmende, sprechende und singende Mensch? Ein Referat über das Wunder der menschlichen Stimme. Mit Ton- und Filmbeispielen.

- **Amanda Manda Seiler**, Sängerin und Gesangspädagogin
- Mittwoch, 30. Oktober 2019
- 19.00 – 21.00 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 30.00

Selbstcoaching – Wie gehe ich vor?

19W-605 V/A

Durch persönliche, gesundheitliche oder berufliche Krisen und Veränderungen sind wir im Verlauf des Lebens immer wieder gefordert, die Balance zu finden. Wenn der Boden unter den Füßen bedrohlich schwankt, ist die Auseinandersetzung mit sich selbst wesentlich. Wie gehe ich mit Herausforderung um, was hilft mir in Krisenzeiten und wie helfe ich mir selbst? Sie erlernen einfache Methoden zum Selbstcoaching, um Kräfte und Ressourcen abzurufen, sich zu stärken und in Krisenzeiten Stress zu reduzieren.

- **Alexandra Schmid**, Dipl. Körperzentrierte Psychologische Beraterin IKP, S&B Institut
- Dienstag, 26. November 2019
- 18.30 – 21.00 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 40.00

Weniger Perfektionismus, mehr Gelassenheit!

19W-606 V/A

Perfektionismus ist im Trend. Qualität anzustreben ist wertvoll. Allerdings kann man übers Ziel hinausschiessen und Versagensängste, «Aufschieberitis», Beziehungs- und Schlafprobleme können folgen. In diesem Einführungskurs lernen Sie, einen gesunden Umgang mit hohen Idealen und grosser Leistungsbereitschaft zu finden, hinderliche Glaubenssätze aufzuspüren und zu verändern sowie alte Verhaltensmuster durch nützlichere zu ersetzen.

- **Karin Athanasiou**, zert. Integral Coach, Erwachsenenbildnerin SVEB
- Montag, 20. Jan., 27. Jan. und 3. Feb. 2020
- 19.00 – 20.30 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 180.00

Wo stehe ich, wo will ich hin?

19W-607 V/A

Eine berufliche und persönliche Standortbestimmung

Beruf, Familie, Hobby, Haushalt – alles optimal unter einen Hut zu bringen ist eine Herausforderung. Wo setzen Sie in der momentanen Lebenssituation die Prioritäten? Wo braucht es Veränderungen? Zur Vorbereitung führen Sie eine persönliche Standortbestimmung durch (online, ca. 30 Min.) und werten diese im Kurs unter Anleitung aus. Sie erhalten eine fundierte Basis, mit deren Hilfe Sie Ihre Zukunft besser planen können. Ziel ist es, einen guten Überblick über die berufliche und persönliche Situation zu haben und zu erkennen, in welchen Bereichen Veränderungen notwendig sind.

- **Cécile Wirz**, dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin, S&B Institut
- Dienstag, 21. Januar 2020
- 18.30 – 21.00 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 55.00 (inkl. Standortbestimmung)

Abenteuer Achtsamkeit

19W-608 V/A

Stress ist ein Produkt unserer hektischen Zeit, unser Umgang damit entscheidend. Achtsamkeit ist wie ein Scheinwerfer auf das, was in diesem Moment geschieht. Sie hilft uns, Muster in unserem Verhalten zu erkennen und den Autopiloten auszuschalten. Dank Achtsamkeit kommen wir mit unserem inneren Selbst in Kontakt und wir sind weniger anfällig für Burnout und andere stressbedingte Erscheinungen. Ein interaktiver Einführungskurs.

- **Paul Menninger**, Kursleiter in MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- Samstag, 25. Januar 2020
- 14.00 – 16.00 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 50.00 (inkl. Kursunterlagen)

Farben aus der Natur herstellen

19W-701 A

Entdecken Sie die Vielfalt der Farben in der Natur! Sie sammeln Steine, Erde und weitere Materialien und stellen daraus unter fachkundiger Leitung Farbpigmente her. Sie erhalten einen einmaligen Farbfächer aus Bülachs Natur. Die Pigmente testen Sie mit verschiedenen Bindemitteln aus. Mit diesen selbst hergestellten Farben kann nach Bedarf auf verschiedenen Malgründen experimentiert werden, unterstützt von der Künstlerin Anne Marie Zingg.

- **Werner Zingg**, Grafiker
- Samstag, 28. September 2019
- 9.00 – 16.00 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 90.00 (exkl. Materialkosten von Fr. 20.00; direkt im Kurs zu bezahlen)

Kalligraphie Schnupperkurs

19W-702 A

Das Schreiben alter Schriften mit Feder, Tinte und Tusche ist ein faszinierendes Kunsthandwerk. Mit Plakatfeder, Füller, Kalligraphie- oder Buntstiften üben Sie auf spielerische Weise das Schreiben einer alten kalligraphischen Schrift. Kursinhalte: Ermitteln des geeigneten Schreibgeräts, Feder- und Schreibhaltung, Grundwissen zu Proportionen und Zwischenräumen, üben einer Schönschrift anhand eines Monogramms oder Wortes, Grundlagen der Schriftgeschichte.

- **Sibylle Born**, Schriftmalerin, Gestaltungsagodin, Kursleiterin SVEB
- Freitag, 15. und 22. November 2019
- 18.30 – 21.00 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 210.00 (inkl. Vorlagen und Papier; Schreibmaterial steht zur Verfügung oder kann im Kurs gekauft werden)

Artclay-Silberschmuck

19W-703 A

Mit Artclay Silber, einer Modelliermasse, lassen sich auf einfache Weise kunstvolle und individuelle Schmuckstücke herstellen. Sie können Ihren ganz persönlichen Anhänger, Ohrring oder Fingerring gestalten. Zur Verzierung stehen Zirkoniasteine und Edelsteincabochon zur Verfügung, so viele Sie wollen. Kreieren Sie einzigartigen Silberschmuck, als exklusives Weihnachtsgeschenk oder für sich selbst. Beispielbilder siehe www.vhs-buelach.ch

- **Nicole Selva**, Künstlerin, Kursleiterin
- Samstag, 16. November 2019
- 10.00 – 15.00 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 150.00 (exkl. Materialkosten von Fr. 55.00; direkt im Kurs zu bezahlen)

Upcycling Heft

19W-704 A

Halten Sie Ihre Gedanken, Skizzen und Kritzeleien gerne in einem Notizbuch fest, das genauso kreativ aussehen soll wie Ihre Ideen? Dann binden Sie Ihr Heft am besten gleich selbst und gestalten es nach Ihren Vorstellungen. Aus unterschiedlichen Geschenks-, Zeitungs- oder anderen gebrauchten Papieren stellen Sie Ihren ganz individuellen Inhalt zusammen und binden es mit Garn, Schnur, Wolle oder Buchbinderzwirn und einer japanischen Bindung zu einem Heft. Beispielbilder siehe www.vhs-buelach.ch

- **Sibylle Born**, Schriftenmalerin, Gestaltungsagogin SVEB
- Donnerstag, 28. November 2019
- 18.30 – 21.30 Uhr
- Berufsschule Bülach, Schwerggruebstrasse 28, Bülach
- Fr. 150.00 (inkl. Material)

Festlicher Tisch- und Fensterschmuck aus Filz

19W-705 A

Mit einfachen Techniken erlernen Sie das Filzen einer transparenten Fläche. In Kombination mit verschiedenen Woll- und anderen Fasern entstehen strukturreiche, dekorative Kunstwerke. Sie lassen sich zu festlichem Tisch- und Fensterschmuck oder zu edlen Weihnachtskarten weiterverarbeiten. Wer Lust hat, bringt eigene Lieblingspflanzenfasern, (Glanz-)Fäden oder leichte, lockergewobene Stoffe mit. Beispielbilder siehe www.vhs-buelach.ch

- **Lisebeth Peter**, Filzerin und Erwachsenenbildnerin
- Dienstag, 3. Dezember 2019
- 19.00 – 22.00 Uhr
- Kantonsschule Zürcher Unterland, Kantonsschulstrasse 23, Bülach
- Fr. 65.00 (exkl. Materialkosten ca. Fr. 10.00; direkt im Kurs zu bezahlen)

Blumen und Blüten aus Filz

19W-706 A

An diesem Abend filzen Sie hübsche, transparente Filzblüten. Dabei erlernen Sie, wie sich eine handgefilzte, transparente Fläche zu einer 3D-Form weiterverarbeiten lässt. In eigener Kreativität oder nach Vorlage entstehen verschiedene dekorative Blüten. Wunderschöne Wolle in vielen Farbtönen steht Ihnen im Kurs zur Verfügung. Beispielbilder siehe www.vhs-buelach.ch

- **Lisebeth Peter**, Filzerin und Erwachsenenbildnerin
- Montag, 9. Dezember 2019
- 19.00 – 22.00 Uhr
- Kantonsschule Zürcher Unterland, Kantonsschulstrasse 23, Bülach
- Fr. 65.00 (exkl. Materialkosten ca. Fr. 10.00; direkt im Kurs zu bezahlen)

Weihnachtstruffes Schoggizauber

19W-707 A

Bei weihnächtlichen Düften und mit professioneller Hilfe werden Sie in die hohe Kunst der Truffes-Herstellung eingeführt. Sie füllen gut 30 Schokolade-Hohlkugeln mit Zimt-, Lebkuchen- und Baileys-Ganache, die Sie selber herstellen. Zur Vollendung werden die Truffes in flüssige Schokolade und einen Mantel aus Puderzucker oder gerösteten Nüssen gekleidet. Eine süsse Verführung zum selber geniessen oder als exklusive Geschenke für Weihnachten.

- **Jolanda Mittner**, dipl. Konditor-Confiseurin
- Mittwoch, 11. Dezember 2019
- 19.00 – 21.30 Uhr
- Schulküche Schulhaus Mettmenriet, Bülach
- Fr. 50.00 (exkl. Materialkosten von Fr. 29.00; direkt im Kurs zu bezahlen)

Übersicht Herbst-/Wintersemester 2019/2020

Kursbeginn	Kurstitel	Seite
Mo 19.08.19 19x	Aqua-Jogging	10
Mo 19.08.19 20x	Rücken stärken	10
Mi 21.08.19 19x	Aqua-Jogging	10
Mi 21.08.19 2x	Rücken stärken	10
Do 29.08.19 5x	Stimmbildung Basiskurs	3
Do 05.09.19 5x	Düreschnufe – Atmung und Entspannung	17
Mi 11.09.19 17x	Wasserfitness (Morgenkurs)	11
Di 17.09.19 10x	Kraulkurse für Anfänger, Fortgeschrittene und Könner	11
Fr 20.09.19 1x	Exkursion nach Göschenen	4
Di 24.09.19 1x	Betriebsbesichtigung RUAG Aviation	14
Do 26.09.19 1x	Zoo Zürich: Baustellenführung Lewa Savanne	14
Sa 28.09.19 1x	Farben aus der Natur herstellen	20
Mo 21.10.19 3x	Mentaltraining für Business und privat	17
Mo 21.10.19 8x	Tai Chi/Qi Gong	12
Di 22.10.19 1x	Die Moskau-Überlebenden als Gründer der DDR	3
Mi 23.10.19 1x	Besuch des SWISS Operations Center	14
Mi 23.10.19 3x	Gehirntraining	17
Mi 23.10.19 13x	Wasserfitness (3 Abendkurse)	11
Do 24.10.19 1x	Oh Alpenglühn – Theaterbesuch mit Werkeinführung	3
Do 24.10.19 6x	Selbstverteidigung für Ü40	12
Mo 28.10.19 1x	Vorsorgeauftrag und Nachlassplanung	2
Mi 30.10.19 1x	Die menschliche Stimme	18
Do 31.10.19 1x	Betriebsbesichtigung Recycling Zentrum Immark	15
Di 05.11.19 1x	Das «System Escher» und die Folgen für die Demokratie	4
Sa 09.11.19 1x	Museumsführung IWC Schaffhausen	15
Mo 11.11.19 1x	Gesundheitliche Vorsorge mit Patientenverfügung	2
Di 12.11.19 1x	Escher und die Eisenbahn	4
Do 14.11.19 1x	Die Geschichte der Raumfahrt	15
Fr 15.11.19 2x	Kalligraphie Schnupperkurs	20
Sa 16.11.19 1x	Artclay-Silberschmuck	20
Mo 18.11.19 1x	«Social Scoring»: Digitale Überwachung in China	2
Di 19.11.19 1x	Gottfried Keller	5
Mi 20.11.19 1x	Mit TCM fit und gesund durch die kalte Jahreszeit	13
Do 21.11.19 2x	Mit Leonardo da Vinci durch Wissenschaft und Technik	16
Di 26.11.19 1x	Selbstcoaching – Wie gehe ich vor?	18
Mi 27.11.19 1x	Ein Schweizer auf dem Flugzeugträger der US Navy	16
Do 28.11.19 1x	Upcycling Heft	21
Di 03.12.19 1x	Festlicher Tisch- und Fensterschmuck aus Filz	21
Mi 04.12.19 1x	Salto Natale – Backstageführung und Vorstellung	5
Mo 09.12.19 1x	Blumen und Blüten aus Filz	21
Mi 11.12.19 1x	Weihnachtstruffes Schoggizauber	21
Mo 20.01.20 3x	Weniger Perfektionismus, mehr Gelassenheit!	18
Di 21.01.20 1x	Wo stehe ich, wo will ich hin?	19
Sa 25.01.20 1x	Abenteuer Achtsamkeit	19
Di 28.01.20 1x	Fliegerei – Wohin geht die Reise?	16

Sprachen

Kursbeginn		Kurstitel	Seite
Mo 16.09.19	15x	Spanisch A1 1. Sem.	7
Di 17.09.19	15x	Spanisch A1 3. Sem.	7
Mo 16.09.19	15x	Spanisch A2, 1. Sem.	7
Mo 16.09.19	15x	Spanisch A2, 3. Sem.	7
Di 17.09.19	15x	Spanisch B1, 4. Sem.	7
Di 17.09.19	15x	Italienisch A1, 1. Sem.	8
Mo 16.09.19	15x	Italienisch A1, 2. Sem.	8
Mo 16.09.19	15x	Italienisch A1, 3. Sem.	8
Mi 23.10.19	12x	Japanisch A1, 1. Sem.	8
Do 19.09.19	15x	Japanisch A1, 2. Sem.	9
Di 17.09.19	15x	Chinesisch A1, 4. Sem.	9
Di 20.08.19	7x	Arabisch Crashkurs für Reisende	9
Di 29.10.19	12x	Arabisch A1, 1. Sem.	9

Schulferien / Feiertage

07.10.19 – 18.10.19	Herbstferien
23.12.19 – 03.01.20	Weihnachtsferien
10.02.20 – 21.02.20	Sportferien Bülach
17.02.20 – 28.02.20	Sportferien Stadel (Wasserfitness)

An den oben aufgeführten Terminen finden an der VHS Bülach keine Veranstaltungen statt.

Reservetermine

Bei allen Sprachkursen und diversen Aktivkursen ist am Schluss des Kurses ein Reservetermin eingeplant. Sollte ein Kursabend ausfallen, wird die Lektion am angegebenen Reservetermin nachgeholt.



Berufsschule Bülach
Technik
Wirtschaft
Weiterbildung

Berufliche Weiterbildung in der Region

Elektroprojektleiter/in Installation und Sicherheit | Berufsbildnerkurs |
Handelsschule | Sachbearbeiter/in Personalwesen | Englisch | Französisch |
Deutsch als Zweitsprache | Kurse für Einbürgerungsinteressierte | Informatik

Information und Anmeldung: Berufsschule Bülach | Weiterbildung |
Schwergzrubenstrasse 28 und Lindenhofstrasse 10, Bülach | 044 872 30 50 |
www.bsbulach.ch/weiterbildung

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung und Zulassung

Die Veranstaltungen der VHS Bülach stehen allen Erwachsenen offen. Alle Kurse sind anmeldepflichtig. Ihre Anmeldung nehmen wir gerne entgegen via:

Internet: www.vhs-buelach.ch
Telefon: 044 500 29 51
E-Mail: info@vhs-buelach.ch

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Die Veranstaltungen können nur bei genügender Teilnehmerzahl durchgeführt werden. Bis 10 Tage vor Beginn entscheiden wir über die Durchführung und senden Ihnen eine Einladung mit allen Informationen und der Rechnung oder eine Absage.

Abmeldung

Trifft die Abmeldung später als 14 Kalendertage vor Kursbeginn ein, beträgt die Bearbeitungsgebühr Fr. 50.-. Bei Abmeldungen ab dem 9. Kalendertag vor Kursbeginn ist das ganze Kursgeld geschuldet. Bei Vorlage eines Arztzeugnisses werden die Kurskosten unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.- zurückerstattet. Bei Absenzen werden keine Kostenreduktionen gewährt. Das Nichtbezahlen des Kursgeldes gilt nicht als Abmeldung. Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn das Kursgeld noch nicht bezahlt ist. Kostet der Kurs weniger als Fr. 50.-, wird nur das Kursgeld in Rechnung gestellt.

Kursgeld

Das Kursgeld ist nach Erhalt der Rechnung innert 14 Tagen mit dem beiliegenden Einzahlungsschein zu bezahlen. Vermeiden Sie nach Möglichkeit Bareinzahlungen am Postschalter. Ratenzahlungen sind nur in Ausnahmefällen und nach Absprache möglich. Für Raten werden zusätzliche Gebühren erhoben.

Versicherung

Jegliche Haftung für Schäden, die anlässlich einer Veranstaltung der VHS Bülach entstehen, ist ausgeschlossen. Die Teilnehmenden sind selber verantwortlich für eine ausreichende Versicherungsdeckung. Die VHS Bülach haftet nicht für Diebstahl oder Verlust von Gegenständen.

Kurspreise

Einwohner/innen der Stadt Bülach profitieren von 5 % Rabatt auf den im Programm angegebenen Kurspreis. Inhaber/innen der KulturLegi des Kantons Zürich erhalten 50 % Ermässigung auf alle Vorträge (V). Diese Vergünstigungen sind nicht kumulierbar. Inhaber/innen der KulturLegi legen bei der Anmeldung eine Kopie des Ausweises bei.

Anerkennung der AGB

Mit einer Kursbuchung anerkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Bülach.

Partner und Gönner der Volkshochschule Bülach

Stadt Bülach

Die VHS Bülach dankt der Stadt Bülach herzlich für ihre grosszügige Unterstützung!

Folgende Gemeinden sind Partner der VHS Bülach:

Gemeinde Bachenbülach
Gemeinde Hochfelden
Gemeinde Höri
Gemeinde Winkel

Weiter danken wir allen Privatpersonen und Firmen, welche das kulturelle Angebot der VHS Bülach mit ihrer Gönnerschaft fördern und weiterentwickeln:

Privatpersonen

Grossmann Monika, Bülach

Firmen

AWM – A. Markstahler AG, Bülach
Flughafen Zürich AG
Spital Bülach AG
Thomas Karl Treuhand, Winkel

Informationen betreffend Gönnerschaft und Spenden finden Sie in der Heftmitte.

Willkommen bei der Zürcher Kantonalbank in Bülach.

[zkb.ch](https://www.zkb.ch)

