

volks hochschule bülach

Stadt Bülach



Kursprogramm

Frühjahr 2026



Die Farben des Frühlings

Ein neuer Malkasten hat mich als Kind immer unglaublich begeistert. All die schön sortierten Farbtöpfchen, sauber aufgereiht. Doch wenige kreative Stunden später sah die Sache schon ganz anders aus. Jede Farbe war mit jeder anderen vermischt, alles quer über den ganzen Malkasten verteilt und gerne auch darüber hinaus. Grossartig.

Wenn mit dem Frühling langsam die Farben in die Natur zurückkommen, haben auch wir Lust, die Welt ein Stück bunter zu gestalten. Bildung und Weiterbildung sind die besten Werkzeuge dafür, denn Wissen öffnet Türen, erweitert Horizonte und verleiht dem Alltag neue Farbtöne.

Wie in einem Malkasten steckt in unserem Semesterprogramm eine ganze Welt voller Möglichkeiten drin. Unsere Angebotspalette ist so vielfältig wie ein Regenbogen: Von Vorträgen zu aktuellen Themen über Exkursionen und Sprachkurse, die Sie gedanklich in ferne Länder reisen lassen bis hin zu Kursen, die die Hände beschäftigen und den Kopf entlasten.

Ob Sie nun Ihr Wissen auffrischen, neue Fähigkeiten erlangen oder einfach neugierig bleiben möchten – wir laden Sie herzlich ein, mit uns in dieses bunte Semester zu starten. Probieren Sie Farben aus, die Sie vielleicht noch nie benutzt haben und malen Sie ruhig auch mal über den Rand hinaus.

Wir wünschen Ihnen viele inspirierende Begegnungen, spannende Entdeckungen und ein farbenfrohes Frühjahr voller Lernfreude.

Andrea Bart Plüss

Geschäftsführerin Volkshochschule Bülach

Bei Unsicherheiten im Farbton bzw. bei der Kurswahl können Sie sich gerne an unser Sekretariat wenden. **Nadia Guadagnino** und **Franziska Jung** sind Ihre Ansprechpartnerinnen bei Fragen rund um Kursdurchführung und Administration.



Nadia Guadagnino



Franziska Jung

Inhaltsverzeichnis

Geschichte, Politik2

- | | |
|--|--|
| 2 Die Schweiz in der neuen Welt(un)ordnung | 2 Die Geschichte der Türkei |
| 2 Hexenverfolgung in der Schweiz | 3 Mit Zwingli durch die Zürcher Altstadt |
| 2 Die Stasi und die RAF | |

Menschen, Gesellschaft4

- | | |
|--|---|
| 4 Pensionierung als Neubeginn | 5 Liegenschaften im Güter- und Erbrecht |
| 4 Ahnenforschung und Familienstammbaum | 5 Die moderne Medizin |
| 4 Eigenmietwert ade | 5 Die Zukunft nachhaltig gestalten |
| 4 Nachlassplanung | |

Kunst, Kultur, Reisen6

- | | |
|--|--|
| 6 Orts- und Familiennamen im Zürcher Unterland | 7 Führung durchs Berner Matte-Quartier |
| 6 Theaterbesuch mit Werkeinführung | 8 Stadtführung Konstanz |
| 6 Faszination China – Mythen, Macht und Menschen | 8 Kirche St. Peter – Führung mit dem Turmwart |
| 6 Die Schweizergarde | 8 Kreatives Schreiben – Spielereien mit Poesie |
| 7 Mit Rucksack und AHV-Ausweis durch Südamerika | |

Natur, Umwelt, Technik, IT9

- | | |
|---|--|
| 9 Wunder der Natur – Symbiose im Tierreich | 11 Führung bei Kuhn Rikon |
| 9 Vogelspaziergang – Wintergäste am Zürichsee | 11 Ausbauprojekt Bahnhof Stadelhofen |
| 9 Vogelspaziergang im Frühling | 11 Blick ins Cockpit |
| 9 Orientierung am Himmel mit Sternkarte und App | 12 Was ist Bitcoin? Eine Einführung |
| 10 Die Faszination der «Schwarzen Sonne» | 12 Bitcoin und Blockchain verstehen (Onlinekurs) |
| 10 Airport by Night | 12 Compi-Zmorge |

Kommunikation, Persönlichkeit, Gesundheit13

- | | |
|---|---|
| 13 Ernährung nach den fünf Elementen der TCM | 14 Train your Brain – Strategien für Alltag und Beruf |
| 13 Loslassen lernen | 15 Gedächtnistraining – Einführungskurs |
| 13 Geschwisterrollen und Geschwisterkonstellationen | 15 Regelmässiges Gedächtnistraining |
| 13 Man muss nicht immer nett sein | 15 Gesangs- und Stimmtraining |
| 14 Gesunde und schmerzfreie Füsse | 15 Stimme im Alter |

Formen, Gestalten, Geniessen16

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 16 Aquarellkurse | 17 Verrückte Hühner aus Rostblech und Altmittel |
| 16 Watercolor Sketching – Basiskurs | 17 Töpferkurs |
| 16 Watercolor Sketching – Booster | 17 Frühlingshafte Cocktails |
| 16 Armband aus Heilsteinen und Düften | 17 Im Rebberg unterwegs |

Bewegung18

- | | |
|--------------------|--|
| 18 Sanftes Yoga | 19 Gleichgewichts- und Stabilitätstraining |
| 18 Yin Yoga | 20 Kraulkurse |
| 18 Yoga 60+ | 20 Wasserfitness |
| 18 Tai Chi/Qi Gong | |

Sprachen21

- | | |
|----------------|--------------|
| 22 Englisch | 24 Russisch |
| 23 Italienisch | 24 Japanisch |
| 23 Spanisch | |

Allgemeine Geschäftsbedingungen26

Die Schweiz in der neuen Welt(un)ordnung

26S-101

Globale Machtverschiebungen, geopolitische Spannungen und technologische Umbrüche stellen die internationale Ordnung zunehmend in Frage. Welche Rolle spielt die neutrale Schweiz in dieser neuen (Un-)Ordnung der Welt? Was sind die aussen- und sicherheitspolitischen Herausforderungen? Was die wirtschaftlichen und diplomatischen Strategien? Und wie kann die Schweiz ihre Werte und Interessen im Spannungsfeld zwischen den Grossmächten behaupten? Betrachtungen zur aktuellen aussenpolitischen Positionierung der Schweiz und Reflexionen zu ihren Handlungsspielräumen in einer sich wandelnden globalen Ordnung.

- **Sebastian Ramspeck**, Internationaler Korrespondent und Moderator des Schweizer Fernsehens SRF
- Mi, 11. März 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 40
- Bei unvorhergesehenen Ereignissen, welche einen Einsatz von Sebastian Ramspeck bei SRF erfordern, müssten wir die Veranstaltung kurzfristig ausfallen lassen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Hexenverfolgung in der Schweiz

26S-102

Das Gebiet der heutigen Schweiz stand einst im Zentrum der europäischen Hexenverfolgung. Wir betrachten, wie sich dieser Wahn entwickelt hat – von den ersten Prozessen im Spätmittelalter bis zu den letzten Hinrichtungen im 18. Jahrhundert. Wie sahen die Vorstellungen von einer «Hexe» aus und welches waren die Verbrechen, die ihnen vorgeworfen wurden? Das Referat bietet einen Einblick in ein dunkles Kapitel der Schweizer Geschichte und zeigt, wie Angst und Aberglaube die Gesellschaft geprägt haben.

- **Dr. Nicole Billeter**, Historikerin
- Mi, 1. April 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Die Stasi und die RAF – Komplizen gegen den Kapitalismus

26S-103

Die Terroristen der Roten Armee Fraktion (RAF) versetzten seit den 1970er-Jahren ein ganzes Land in Angst und Schrecken. Die Stasi unterstützte die RAF, da beide ein gemeinsames Feindbild hatten: die kapitalistische Gesellschaftsordnung der Bundesrepublik Deutschland. Die Zusammenarbeit intensivierte sich, als die Stasi ab 1980 zehn ehemaligen RAF-Mitgliedern Unterschlupf in der DDR gewährte. Nach der deutschen Wiedervereinigung flogen alle RAF-Aussteiger auf, verraten durch ihre ehemaligen Stasi-Betreuer.

- **Dr. Andreas Petersen**, Historiker, Autor
- Do, 7. Mai 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Die Geschichte der Türkei – Vom Osmanischen Reich bis Erdogan

26S-104

Erleben Sie eine faszinierende Zeitreise durch die türkische Geschichte. Von der glanzvollen Epoche des Osmanischen Reichs über den revolutionären Neuanfang unter Mustafa Kemal Atatürk bis hin zur Ära Erdogan. Wir zeigen auf, wie sich die Türkei von einem Vielvölkerreich zu einer modernen Republik und schliesslich zu einer prägenden Macht zwischen Europa und dem Nahen Osten entwickelt hat. Spannende Wendepunkte, politische Umbrüche und gesellschaftliche Veränderungen lebendig dargestellt.

- **Ulrich Büttner**, Historiker
- Mo, 11. Mai 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Bibel, Hafermus und Schwert – Mit Zwingli durch die Zürcher Altstadt

26S-10S

In Zürich begann Anfang des 16. Jahrhunderts mit Huldrych Zwingli eine Bewegung, welche die Kirche und die Gesellschaft nachhaltig veränderte. Wer war dieser Zwingli? Welche Reformen hat er eingeführt? Was hat Zwingli mit den Stadtheiligen zu tun? Wer wurde in der Limmat ertränkt? Warum mussten Priester in den Nachhilfeunterricht? Dies und vieles mehr erfahren Sie auf einem Spaziergang durch die schöne Zürcher Altstadt. Teilnehmende müssen gut zu Fuss sein und Treppen steigen können. Die Führung ist nicht rollstuhlgängig.

- Judith Stutz, MA Religionswissenschaft, Kirchengeschichte und Ethnologie
- Do, 11. Juni 2026 / 10.00 – ca. 12.30
- Zürcher Altstadt / CHF 40

ZuKunft

Kyburz. Für Mailinglösungen mit Weitblick.



Druckerei **Kyburz AG**

Brüelstrasse 2 | 8157 Dielsdorf | www.kyburzdruck.ch
info@kyburzdruck.ch | +41 44 855 59 59

Pensionierung als Neubeginn

25W-206

Nehmen Sie sich Zeit, um ein paar Jahre vor der Pensionierung neue Horizonte zu eröffnen. Zufrieden pensioniert sein heisst, die freie Zeit sinnvoll zu gestalten, sich Freiräume zu nehmen, das Beziehungsumfeld vielleicht neu zu strukturieren und bewusst gewählten Lebensaspekten mehr Raum zu geben. Welchen Tätigkeiten wollen Sie nachgehen? Welche Visionen und Ziele haben Sie? Wie steht es um Gesundheit und Fitness? Welche Rolle spielen Freunde und Familie? Zwei interaktive Abende für eine selbstbestimmte Zeit- und Lebensgestaltung.

- Kurt Adank, Dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberater
- Di, 20. Jan. und 3. Feb. 2026 / 17.00 – 19.30
- Berufsschule Bülach / CHF 150

Ahnenforschung und Familienstammbaum

26S-201

Wie gut kennen Sie Ihre Vorfahren und wie verzweigt ist Ihre Verwandtschaft? Haben Sie vielleicht sogar einen «reichen Onkel in Amerika»? Wie geht man vor, wenn man einen Familienstammbaum erstellen möchte? Sie erhalten Starttipps, erfahren Wissenswertes über Ahnenforschung und die Darstellungsmöglichkeiten von Ahnentafeln, über elektronische Datenbanken und hilfreiche Softwareprogramme. Eigene Erfahrungen des Referenten und Zeit für Fragen runden den Abend ab.

- Heinz Zürcher, Ahnenforscher
- Do, 9. April 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Eigenmietwert ade – Finanzplanung neu ausrichten

26S-202

Die Abschaffung des Eigenmietwerts bringt Chancen und neue Herausforderungen. Künftig entfällt das fiktive Einkommen, aber auch die meisten Steuerabzüge für Zinsen und Unterhalt fallen weg. Umbauten, Rückzahlungen oder die Anlage des Kapitals sollten sorgfältig geplant werden. Das Referat richtet sich an Eigenheimbesitzer, die sich überlegen, wie sie langfristig das Zusammenspiel von Vermögen und Hypothek gestalten wollen. Erhalten Sie einen Überblick über die Veränderungen, stellen Sie die Weichen für morgen und nutzen Sie die Abschaffung des Eigenmietwerts zur Optimierung Ihrer Finanzstrategie.

- Roger Plüss, Betriebsökonom FH, MAS Business Information Management
- Mi, 15. April 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Nachlassplanung

26S-203

Haben Sie sich bereits Gedanken zur Regelung Ihres Nachlasses gemacht? Zu Erbvertrag und Testament? Lernen Sie im Referat die wichtigsten Instrumente und Gestaltungsmöglichkeiten der Nachfolgeplanung kennen. Werden Sie aktiv, um Ihren letzten Willen verbindlich festzuhalten. Sie schaffen damit klare Verhältnisse, können bestimmte Personen oder Organisationen begünstigen und Streitigkeiten unter den Erben vorbeugen.

- Dr. iur. LL.M. Kezia Baader, Rechts- und Erbschaftsberaterin
- Mo, 18. Mai 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 40

Liegenschaften im Güter- und Erbrecht

26S-206

Das Vererben von Liegenschaften kann knifflig sein, vor allem wenn mehrere Personen erbberechtigt sind. Es hilft, sich frühzeitig, dem Thema zu widmen. Wie sichere ich meinen (Ehe-)Partner ab, damit er möglichst lange im Haus leben kann? Welche Möglichkeiten stehen mir offen, mein Haus an die Nachkommen zu übertragen? Welche erbrechtlichen und steuertechnischen Folgen sind damit verbunden? Wir empfehlen vorgängig das Referat «Nachlassplanung» (26S-203), welches wichtiges Basiswissen vermittelt.

- Dr. iur. LL.M. Kezia Baader, Rechts- und Erbschaftsberaterin
- Mo, 1. Juni 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 40

Die moderne Medizin – Gratwanderung zwischen Heilung, Moral und Machbarkeit

26S-204

Die Medizin kann heute mehr als je zuvor: Sie rettet Leben, verlängert es – und erschafft sogar neues. Doch wo liegen die Grenzen des Machbaren? Dr. Giovanni Fantacci, langjähriger Hausarzt in Niederhasli, nimmt Sie mit auf eine faszinierende Reise durch die Welt des medizinischen Fortschritts. Er beleuchtet die Chancen und Herausforderungen moderner Medizin – von Hightech-Diagnostik und Genmanipulation über Künstliche Intelligenz bis zu den grossen ethischen Fragen rund um Lebensverlängerung und Selbstbestimmung.

- Dr. med. Giovanni Fantacci, Hausarzt, Autor des Buches «Hausarzt 4.0. Ein Plädoyer für die Hausarztmedizin»
- Di, 19. Mai 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Die Zukunft nachhaltig gestalten – Suffizienz und Ressourcenschonung in der Wirtschaft

26S-205

Für eine lebenswerte und nachhaltige Zukunft braucht es positive und mutige Ideen. Das Stichwort lautet «Suffizienz» – den Verbrauch von Ressourcen und Energie bewusst senken, anstatt nur auf Effizienz zu setzen. Solche Suffizienzansätze in der Wirtschaft existieren zwar, sind aber kaum bekannt. Wir zeigen auf, wie ressourcenschonende Geschäftsmodelle funktionieren, welche Vorteile sie für Umwelt und Gesellschaft bieten und warum sie auch wirtschaftlich sinnvoll sein können. Lernen Sie aktuelle Entwicklungen kennen und erfahren Sie, wie ein nachhaltiger Wandel gelingen kann.

- Dr. Leonard Creutzburg, Ökonom, Nachhaltigkeitsexperte
- Di, 26. Mai 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Vielseitig engagiert:

Wir unterstützen den ZKB ZüriLaufCup, das ZVV-Nachtnetz, das Zürcher Theater Spektakel und vieles mehr.

zkb.ch/sponsoring



Zürcher
Kantonalbank

«De Meier vo Rüti» – Orts- und Familiennamen im Zürcher Unterland

25W-306

Orts- und Familiennamen können eine Menge über die Herkunft aussagen. Welche Geschichten verbergen sich hinter den Namen unserer Dörfer? Was sagen Familiennamen über frühere Berufe, Herkunft oder Eigenschaften aus? Anhand ausgewählter Beispiele zeigen wir, wie Namen entstanden sind, sich verändert haben und was sie uns heute noch über die Region erzählen. Eine spannende Zeitreise durch die Namenlandschaft des Zürcher Unterlands – von den ältesten Gewässernamen aus der Urgeschichte Europas bis zu den heutigen Familiennamen.

- Dr. Martin Graf, Redaktor Schweizerisches Idiotikon
- Do, 29. Jan. 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Theaterbesuch mit Werkeinführung: «2:22 – Eine Geistergeschichte»

26S-302

Ein Haus, in dem es jede Nacht um 2:22 Uhr spukt. Ein gemütlicher Abend, der im Spiel mit der Angst endet. Was, wenn es mehr gibt zwischen Himmel und Erde, als wir zugeben wollen? Ein Mystery-Thriller mit nervenaufreibender Spannung und einem verblüffenden Twist. Vor dem Theater erhalten Sie von Regisseur Urs Blaser eine Einführung ins Stück und geniessen das Antipasti Buffet. Im Anschluss an die Vorstellung nehmen wir Sie mit auf einen Rundgang hinter die Bühne.

- Urs Blaser, künstlerischer Leiter Kammerspiele Seeb
- Do, 26. März 2026 / 18.15 – ca. 23.00
- Kammerspiele Seeb, Bachenbülach / CHF 105 (inkl. Theatereintritt und Buffet, exkl. Getränke)
- Anmeldung bis 26. Feb. 2026

Faszination China – Mythen, Macht und Menschen

26S-301

China ist widersprüchlich, faszinierend und herausfordernd zugleich. Der langjährige SRF-Korrespondent Pascal Nufer nimmt Sie mit auf eine Reise hinter die Kulissen der Weltmacht China – zu Menschen, die zwischen Tradition und Moderne ihren Weg suchen, und zu einem Staat, der mit Macht, Kontrolle und Innovation seine Zukunft gestaltet. Ein Abend voller spannender Einsichten, überraschender Geschichten und persönlicher Begegnungen mit einem Land im Wandel.

- Pascal Nufer, Journalist, Autor, ehem. Ostasienkorrespondent Schweizer Fernsehen SRF
- Mo, 23. März 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 40

Die Schweizergarde – Eine fotografische Reise zu den Sicherheitsmännern des Papstes

26S-303

Die Mitglieder der Schweizergarde mit ihren markanten Uniformen gehören zu den beliebtesten Fotomotiven Roms. Seit 2012 begleitet Oliver Sittel mit seiner Kamera die Gardisten durch ihren Dienst und ihren Alltag. Seine Bilder erzählen von Pflichtbewusstsein, Disziplin und Zusammenhalt. Er gewährt uns einen Blick hinter die geheimnisvollen Mauern des Vatikans und zeigt, wie eng hier Tradition und Moderne miteinander verbunden sind. Eindrucksvolle Fotos und Erzählungen lassen die Geschichte und Gegenwart dieser einzigartigen Eliteeinheit lebendig werden.

- Oliver Sittel, Theologe, Seelsorger
- Mo, 30. März 2026 / 19.00 – 21.00
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Mit Rucksack und AHV-Ausweis durch Südamerika

26S-304

Wie fühlt es sich an, im Pensionsalter mit dem Rucksack einmal quer durch Südamerika zu reisen? Reinhold Henneck war sechs Monate unterwegs: von Rio de Janeiro nach Patagonien und entlang den Anden nach Norden bis zur kolumbianischen Karibikküste. Er berichtet von faszinierenden Landschaften, lebendigen Städten und entlegenen Regionen. Dazu beleuchtet er kulturelle und historische Hintergründe, erzählt von den Eroberungen, Forschungsreisen und dem Schicksal der Indigenen Völker. Ein inspirierender Einblick und der Beweis, dass Abenteuer keine Altersgrenzen kennen.

- Dr. Reinhold Henneck, Dozent für Geschichte, Kulturhistorik, Physik
- Di, 12. Mai 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Führung durchs Berner Matte-Quartier

26S-305

Das Matte-Quartier am Fuss des Münsters gilt als eines der ältesten und spannendsten Viertel der Stadt Bern – geprägt von Handwerk, Handel und einer eigenen, lebendigen Kultur. Auf dem Rundgang entdecken Sie die historischen Gassen entlang der Aare und erfahren, wie die Matte einst das wirtschaftliche Herz der Stadt bildete. Sie hören Geschichten über Flösser, Gerber, Henker und über das legendäre «Matte-Englisch», die frühere Geheimsprache des Quartiers.

- Mi, 20. Mai 2026 / 14.00 – 15.30
- Matte-Quartier, Bern / CHF 40

Unsere Buchtipps



Faszination China
Mythen, Macht und Menschen
Pascal Nufer
Beobachter Edition



Schweizergarde
Pontifical Swiss Guard
Oliver Sittel
Theologischer Verlag Zürich

Erhältlich bei der Altstadt Buchhandlung Bülach
www.altstadt-buchhandlung.ch
044 862 19 10

Altstadt Buchhandlung
Bülach

Stadtführung Konstanz

26S-307

Der Historiker Ulrich Büttner nimmt Sie mit auf einen Rundgang durch seine Heimatstadt Konstanz. Zwischen engen Gassen, liebevoll restaurierten Fassaden und imposanten Kirchen erzählen die Mauern von über 2000 Jahren bewegter Geschichte. Lernen Sie die schöne Imperia im Hafen kennen, bestaunen Sie das ehrwürdige Münster und entdecken Sie die geheimnisvolle Altstadt. Dazu gibt es Erzählungen und Anekdoten aus der bunten Vergangenheit bis zur lebhaften Gegenwart der Stadt. Die reiche Kultur und die Schönheit des Bodensees werden Sie in den Bann ziehen.

- **Ulrich Büttner**, Historiker, Stadtführer
- Mi, 17. Juni 2026 / 14.15 – 15.45
- Altstadt Konstanz / CHF 40

Kirche St. Peter – Führung mit dem Turmwart

26S-308

Der Glockenturm des St. Peter ist seit Jahrhunderten ein Akzent im Zürcher Stadtbild. Auf der Führung entdecken Sie den Glockenturm Stock für Stock. Vom Läutboden über die Uhrenstube mit dem historischen Turmuhrwerk bis zur Glockenstube mit den fünf Glocken von 1880. Schliesslich gelangen Sie zum ehemaligen Wächtergeschoss, von wo aus die Nachtwächter früher Ausschau nach Feuer hielten. Vom Turmwart und Glockenexperten erfahren Sie allerlei Spannendes und Wissenswertes. Und um 11 Uhr ertönt das Geläut der mächtigen Rufglocke des St. Peter. Teilnehmende müssen gut zu Fuss sein und die 180 Stufen bis zum Turm steigen können.

- **Dr. Rudolf H. Röttinger**, Turmwart St. Peter
- Mi, 24. Juni 2026 / 10.00 – 11.30
- Kirche St. Peter, Zürich / CHF 40

Kreatives Schreiben – Spielereien mit Poesie

26S-306

Entdecken Sie Ihre poetische Seite. Wir schaffen feine und versponnene Texte, die vom Ich zum Du führen und von da in die Welt hinaus. Wir experimentieren mit Rhythmus, Symbolik und Bedeutungsverschiebungen in Texten. Wir achten auf innere Klänge und die Schönheit, die zwischen den Zeilen mitschwingt. Vorkenntnisse im Schreiben sind nicht nötig, nur die Freude am Ausprobieren und am Austausch mit Gleichgesinnten. Wir toben uns aus auf dem weiten Feld der Poesie, feiern die Vielfalt der Sprache und schaffen literarische Miniaturen, die bewegen und erfreuen.

- **Michèle Minelli**, Schriftstellerin und Eidg. dipl. Ausbildungsleiterin
- Sa, 13. Juni 2026 / 9.00 – 17.00
- Berufsschule Bülach / CHF 220

Wunder der Natur – Symbiose im Tierreich

26S-409

In der Natur leben erstaunlich viele unterschiedliche Tierarten in Form einer Partnerschaft zusammen. Symbiosen zeigen eindrucksvoll, wie eng Tiere zum gegenseitigen Nutzen miteinander verbunden sein können. Das Geben und Nehmen in einer Artengemeinschaft spielt eine wichtige Rolle für das Gleichgewicht ganzer Ökosysteme. Anhand anschaulicher Beispiele erfahren Sie, wie solche Beziehungen entstehen, funktionieren und das Überleben vieler Tierarten sichern. Eine faszinierende Reise in die verborgenen Netzwerke der Natur.

- Dr. Reto Künzler, Biologe
- Mi, 6. Mai 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Vogelspaziergang – Wintergäste am Zürichsee

25W-412

Auf Schweizer Gewässern überwintern rund eine halbe Million Wasservögel. So kann man im Winter mehr Vogelarten beobachten als zur Brutzeit im Frühling. Auf unserem Spaziergang entlang des Zürichsees beobachten wir nicht nur einheimische Schwäne, Gänse, Enten und Möwen sondern auch viele Wintergäste aus dem Norden. Entdecken Sie, wer alles bei uns die kalte Jahreszeit verbringt, und erfahren Sie viel Wissenswertes rund um die gefiederten Wintergäste am Zürichsee.

- Urs Heinz Aerni, Feldornithologe, Exkursionsleiter BirdLife Schweiz
- Sa, 17. Jan. 2026 / 10.30 – ca. 12.30
- Zürichsee, Bürkliplatz / CHF 40

Vogelspaziergang im Frühling

26S-410

Begleiten Sie uns auf einem Morgenspaziergang durch die Natur rund um Bülach. Gemeinsam entdecken wir einheimische Vögel, lernen ihre typischen Gesänge kennen und erfahren Spannendes über ihre Lebensweise, Brutplätze und ihr Verhalten. Viele dieser Arten sind erstaunlich anpassungsfähig und spielen eine wichtige Rolle im heimischen Ökosystem. Ein schöner und lehrreicher Start in den Tag für alle Natur- und Vogelfreunde. Bei schlechtem Wetter findet ein Teil im Schulzimmer statt.

- Urs Heinz Aerni, Feldornithologe, Exkursionsleiter BirdLife Schweiz
- Sa, 9. Mai 2026 / 7.30 – ca. 9.30
- Umgebung Bülach / CHF 40

Orientierung am Himmel mit Sternkarte und App

26S-406

Entdecken Sie mit uns den Sternenhimmel! Wann sind welche Sternbilder sichtbar? Wie findet man die Positionen von Sonne, Mond und Planeten? Wie liest man die Auf- und Untergangszeiten der Gestirne ab und berechnet sie auf den Beobachtungsort? Sie erlernen die Handhabung der Sternkarte, erfahren, welche Apps geeignet sind und identifizieren bei klarem Wetter Sterne und Sternbilder. Keine Vorkenntnisse nötig, nur Neugier und Freude am Staunen über das Universum. Nach dem offiziellen Kursschluss ist die Sternwarte offen für Beobachtungen am Himmel.

- Felix Schäpper, Leiter Sternwarte Bülach
Jürg Alean, Geograf, Autor, Mitarbeiter Sternwarte Bülach
- Di, 14. und 21. April 2026 / 20.00 – 22.00
- Sternwarte Bülach / CHF 80 (exkl. Kosten für Sternkarte CHF 19)

Die Faszination der «Schwarzen Sonne»

265-413

Am 12. August 2026 wird es in der Schweiz die grösste partielle Sonnenfinsternis seit 1999 geben; die Sonne wird zu über 90% verdunkelt. Sonnenfinsternisse haben die Menschen seit jeher fasziniert. Wir tauchen in die Geschichte ein, erzählen, wie Menschen früher auf dieses Himmelsereignis reagiert haben, wie es möglich war, solche Phänomene vorauszusagen und welchen Zyklen sie unterliegen. Kommen Sie mit auf die Reise in den Schatten des Mondes und erfahren Sie mehr über die Faszination dieses Naturschauspiels. Verständlich erklärt und mit Bildern, Filmen und Animationen erlebbar gemacht.

- Thomas Baer, Redaktor ORION, Astronomiejournalist
- Mo, 22. Juni 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Airport by Night

265-403

Wenn das Vorfeld im Licht der Scheinwerfer glänzt, zeigt sich der Airport von seiner eindrucksvollen Seite. Geniessen Sie das Lichtermeer am Flughafen Zürich auf einer Rundfahrt mit zahlreichen Zwischenstopps, welche hervorragende Foto-Sujets hergeben. Sie erhalten spannende Einblicke in den nächtlichen Betrieb, erleben die atmosphärische Abendstimmung und betrachten das Fluggeschehen aus nächster Nähe. Teilnehmende müssen gut zu Fuss sein. Die Führung ist nicht rollstuhlgängig.

- Fr, 27. März 2026 / 18.30 – 20.45
- Flughafen Zürich / CHF 50

Schauen Sie hinter die Kulissen



Alle Führungen
und Rundfahrten



Flughafen Zürich

Führung bei Kuhn Rikon

265-404

Seit 100 Jahren produziert die Firma Kuhn Rikon Kochgeschirr im Tösstal. Beim Aufbau der Firma führten weder Strassen noch Eisenbahn in das abgelegene Tal. Doch die Erfolgsgeschichte nahm ihren Lauf. Kuhn Rikon stellte in Pionierarbeit Pfannen für die neu aufkommenden Elektroherde her. Die Entwicklung des Dampfkochtopfs war ein weiterer Meilenstein und die Firma schaffte bald den internationalen Durchbruch. Auf der Führung erfahren Sie mehr über die bewegte Geschichte des Familienunternehmens und erleben die Produktion vom Rohmaterial bis zum fertigen Kochtopf. Teilnehmende müssen gut zu Fuss sein und zwei Stunden beschwerdefrei gehen können.

- Fr, 10. April 2026 / 9.00 – 11.30
- Kuhn Rikon AG, Tösstal / CHF 40

Ausbauprojekt Bahnhof Stadelhofen

265-408

Mit dem aufwändigen Ausbau des Bahnhofs Zürich Stadelhofen soll der Engpass im Zürcher S-Bahn-Netz behoben werden. Im Berg entsteht ein viertes Gleis und ein zweiter Tunnel soll die Züge nach Tiefenbrunnen bringen. Um das neue Gleis an die bestehende Bahninfrastruktur anzuschliessen, sind herausfordernde bauliche Massnahmen nötig. Wie lässt sich ein solches Mammutprojekt, eingeklemmt zwischen Zürichberg und Zürichsee, realisieren? Was sind die grössten architektonischen, baulichen und wirtschaftlichen Herausforderungen? Das Referat mit anschliessender Führung entlang den Perimetern gewährt spannende Einblicke. Teilnehmende müssen gut zu Fuss sein und Treppen steigen können.

- Marc Weber-Lenkel, Gesamtprojektleiter Ausbau Zürich Stadelhofen
- Mi, 22. April 2026 / 14.00 – ca. 16.30
- VHS Zürich (Referat), Bhf. Stadelhofen (Führung) / CHF 40

Blick ins Cockpit – Wie reagiert ein Pilot in Ausnahmesituationen?

265-411

Die Arbeitsabläufe an Bord eines Flugzeugs sind streng geregelt und die Sicherheit hat oberste Priorität. Wie reagiert ein Pilot, wenn die Arbeitssystematik vom Normalzustand in eine Ausnahmesituation übergeht? Eric van Duijn hat solche Situationen erlebt. Erfahren Sie anhand realer Beispiele, wie die Entscheidungsfindung in solchen Situationen aussieht und wie die Zusammenarbeit mit Crew und Bodenstellen funktioniert.

- Eric van Duijn, ehem. Kapitän B777, Instruktor
- Do, 28. Mai 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Unser Buchtipp



Ohne Landung
Aviatik-Thriller
Eric van Duijn

Erhältlich bei der Altstadt Buchhandlung Bülach
www.altstadt-buchhandlung.ch
044 862 19 10

Altstadt Buchhandlung
Bülach

Was ist Bitcoin? Eine Einführung in die digitale Währung

26S-402

Bitcoin ist die erste und weltweit am Markt stärkste Kryptowährung. Erfahren Sie, wie die digitale Währung entstanden ist, wie sie technisch funktioniert, was eine Blockchain ist und welche Rolle diese spielt. Zudem werden Chancen, Risiken und typische Einsatzbereiche erläutert. Für interessierte Personen ohne Vorkenntnisse, die einen fundierten Überblick erhalten möchten, um das Phänomen Bitcoin besser einordnen zu können.

- **Beat Füllemann**, Experte für Bitcoin-Ökonomie, Bitcoin Consultant
- Di, 24. März 2026 / 19.00 – 21.00
- Berufsschule Bülach / CHF 40

Bitcoin und Blockchain verstehen und anwenden (Onlinekurs)

26S-407

Das Online-Seminar bietet eine Einführung in die Welt der Kryptowährungen und vermittelt Ihnen Kompetenzen, um in Bitcoin und andere Kryptowährungen investieren zu können. Einschliesslich Trading, Aufbewahren und Transferieren von Bitcoin. Inbegriffen sind Bitcoin, mit denen Sie selbst Transaktionen durchführen können. Keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs findet online statt. Bei Bedarf wird Unterstützung zum Einrichten der Videokonferenz geboten.

- **Jürg Kradolfer**, Ökonom und Wirtschaftsprüfer, Certified Bitcoin Professional
- Di, 21. April, 28. April, 5. Mai, 12. Mai 2026 / 19.00 – 21.00
- CHF 220 (inkl. Bitcoin im Wert von CHF 20)

Compi-Zmorge

Grundlagenkurse zu verschiedenen IT-Themen, keine Vorkenntnisse nötig. Unkomplizierte Hilfe rund um die Problemzonen «Compi und Co.». Mit **Kevin Rechsteiner**, Crossmedia-Spezialist, PC-Supporter.

Sicher im Internet unterwegs

26S-401

- Sa, 14. März 2026 / 9.00 – 11.30
- Berufsschule Bülach / CHF 60

ChatGPT & andere KI-Tools im Alltag nutzen

26S-405

- Sa, 11. April 2026 / 9.00 – 11.30
- Berufsschule Bülach / CHF 60

Kommunikation heute: WhatsApp, Signal, Threema & Co.

26S-412

- Sa, 30. Mai 2026 / 9.00 – 11.30
- Berufsschule Bülach / CHF 60

Ernährung nach den fünf Elementen der TCM

26S-50S

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) betrachtet Ernährung als eine kraftvolle Möglichkeit, Körper, Geist und Emotionen ins Gleichgewicht zu bringen. Durch eine bewusste Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln können Sie Ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern. Erfahren Sie, wie die fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – das Gleichgewicht im Körper beeinflussen und wie Lebensmittel entsprechend diesen Prinzipien ausgewählt und kombiniert werden. Dazu erhalten Sie Tipps zur saisonalen Ernährung, verschiedene Rezepte und leicht umsetzbare Anregungen für den Alltag.

- Cong Ruan, Naturheilpraktikerin, TCM-Therapeutin
- Mo, 16. März 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Loslassen lernen – Der Weg zu mehr Ordnung und Leichtigkeit

26S-50S

Kennen Sie das Gefühl, von ungebrauchten und ungeliebten Dingen umgeben zu sein – aber das Loslassen gelingt nicht? Trennungen fallen oft schwer. Doch richtig ausmisten und Ordnung schaffen gibt einen klaren Kopf und ermöglicht eine einfachere Alltagsgestaltung. Balance statt Ballast schenkt mehr Leichtigkeit und Freiraum. Sie erhalten Inputs, wie Ihnen das Loslassen leichter fällt und wie Sie mehr Ordnung und Struktur in ihre Räume und Ihren Kopf bringen.

- Angelica Bütler, Aufräumcoach CDMC, Feng Shui Gestalterin IAF
- Di, 31. März 2026 / 19.00 – 21.00
- Berufsschule Bülach / CHF 40

Geschwisterrollen und Geschwisterkonstellationen

26S-50S

Geschwisterbeziehungen prägen die Entwicklung eines Menschen besonders intensiv. Sie zählen zu den dauerhaftesten Bindungen im Leben. Die Eltern sterben, Freundschaften gehen in die Brüche und Intimbeziehungen lösen sich auf, aber die Geschwister bleiben rechtlich und emotional erhalten. Das gilt sogar dann, wenn sich der Kontakt auf ein Minimum beschränkt oder sogar vollständig abgebrochen wurde. Oder anders ausgedrückt: Man kann mit Geschwistern keine Nicht-Beziehung führen. Dem möchten wir nachspüren, um unser eigenes Gewordensein besser zu verstehen.

- Monique Graf-Dungar, Dipl. Individualpsychologische Beraterin AFI
- Di, 5. Mai 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Man muss nicht immer nett sein

26S-50S

Sind Sie die gute Seele, die andern die Probleme abnimmt und es allen recht macht? Ecken Sie nicht gerne an? Achtung, People Pleasing hat seinen Preis. Denn wird die Nettigkeit überdosiert, bleiben Sie selbst auf der Strecke. Es gibt gute Gründe, gelegentlich nicht nett, sondern einfach auf gute Weise ehrlich zu sein. Erfahren Sie, woher diese Muster kommen, wie Sie für sich und Ihre Bedürfnisse eintreten, wie Sie Grenzen setzen, Selbstschutz üben, Nein sagen und Konflikte aushalten können. Sie werden erleben, wie befreiend das ist. Und wie Respekt und Selbstachtung wachsen dürfen.

- Karin Athanasiou, zertifizierter Integral Coach, Master Practitioner Logosynthese®
- Do, 4. Juni 2026 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

Barfuss Workshop – Gesunde und schmerzfreie Füsse

265-509

Lernen Sie, Ihre Füsse wieder bewusst wahrzunehmen, die natürliche Beweglichkeit zu fördern und Beschwerden wie Verspannungen oder Fehlstellungen vorzubeugen. Wir gehen Fuss-Problemen auf den Grund, arbeiten Schmerzen entgegen und lernen praktische Übungen kennen zur Entspannung, Stärkung, Mobilität und Sensorik der Füsse. Sie lernen die Vor- und Nachteile von Schuhen kennen sowie deren Auswirkung auf die Stabilität und Gesundheit der Gelenke und des ganzen Körpers. Für alle, die Ihren Füssen etwas Gutes tun wollen und Lust haben, die Welt auch barfuss zu spüren.

- Roman Gull, Laufcoach, Fusstherapeut
- Sa, 20. Juni 2026 / 9.00 – 13.00
- Berufsschule Bülach / CHF 150

Train your Brain – Strategien für Alltag und Beruf

265-504

Lernen Sie Strategien kennen, mit denen Sie sich Namen, Fakten und Zahlen leicht merken können. Denn wer sein Gedächtnis auch schon in jungen Jahren trainiert, hat es leichter im Alltag und Beruf. Mit den richtigen Merktechniken steigern Sie die Konzentration und das Selbstvertrauen und behalten den Überblick in hektischen Situationen. Ein gutes Gedächtnis macht den Unterschied!

- Alexandra Weidmann, Gedächtnistrainerin SVGT, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
- Sa, 14. März 2026 / 9.30 – 12.30
- Berufsschule Bülach / CHF 80

Veranstaltungen

Spital Bülach 

Öffentliche Veranstaltungen

Besuchen Sie unsere vielfältigen Veranstaltungen, Workshops, Informationsabende und erhalten Sie wertvolle Einblicke in verschiedene Gesundheitsthemen.

Entdecken Sie das aktuelle Programm unter:
www.spitalbuelach.ch/veranstaltungen



Weitere Infos &
Anmeldung

Spital Bülach AG
 Spitalstrasse 24, CH-8180 Bülach

Telefon +41 44 863 22 11
www.spitalbuelach.ch, info@spitalbuelach.ch

Gedächtnistraining – Einführungskurs

26S-501

Unsere Lern- und Merkfähigkeit ist zu Erstaunlichem fähig – man muss beides nur stärken und trainieren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Zusammenspiel zwischen linker und rechter Gehirnhälfte organisieren und wie Sie dank einfachen Techniken ihr Wissen speichern und wieder abrufen können. Sie erhalten Tipps und Inspirationen, wie Sie Ihr Gehirn regelmässig trainieren können. Der Kurs eignet sich für alle, die geistig fit bleiben wollen, ob jung oder alt.

- Annelies Roncari, Gedächtnistrainerin SVGT
- Mo 9., 16., 23. März 2026 / 17.00 – 19.00
- Berufsschule Bülach / CHF 190

Regelmässiges Gedächtnistraining

Ein gutes Gedächtnis ist nicht angeboren. Regelmässiges Training hält die grauen Zellen in Schwung und das Arbeitsgedächtnis leistungsfähig – und das in jedem Lebensalter. Wir treffen uns einmal im Monat, zeigen Ihnen verschiedene Strategien und geben Tipps für regelmässiges Training im Alltag. Voraussetzung ist ein besuchter Einführungskurs.

Kurs A

26S-502

- Annelies Roncari, Gedächtnistrainerin SVGT
- Mo, 23. Feb., 30. März, 4. Mai, 1. Juni, 6. Juli 2026 / 17.00 – 19.00
- Berufsschule Bülach / CHF 310

Kurs B

26S-503

- Annelies Roncari, Gedächtnistrainerin SVGT
- Mo, 16. Feb., 2. März, 13. April, 18. Mai, 15. Juni 2026 / 17.00 – 19.00
- Berufsschule Bülach / CHF 310

Gesangs- und Stimmtraining

26S-510

Der Körper ist der Resonanzraum für die Stimme. Erhalten Sie in einer kleinen Gruppe professionelle und persönliche Schulung Ihrer eigenen Sprech- und Singstimme. Sie lernen die richtige Atmung und Körperhaltung, erkennen den Zusammenhang zwischen Körper und Stimme und trainieren den lebendigen Umgang mit dem Wort. So finden Sie zu einer kräftigeren Stimme und mehr Leichtigkeit beim Singen. Eine stimmige Sache!

- Amanda Manda Seiler, Sängerin und Gesangspädagogin
- Fr, 20. März 2026 / 18.00 – 21.00 (Doppellektion)
- Fr, 17. April, 22. Mai, 19. Juni, 10. Juli 2026 / 18.00 – 19.30
- Ljouba Gesang, Bülach / CHF 300

Stimme im Alter

26S-511

Eine gesunde und kräftige Stimme im Alter braucht Pflege. Sonst kann sie müde, belegt oder kratzig klingen und bei Belastung wegbrechen. Im Kurs lernen Sie Stimm-, Sprach-, Atem- und einfache Körperübungen, welche die Stimmbänder elastischer und geschmeidiger machen. Kleine Lieder ergänzen den Unterricht. So erhalten Sie die Stimme bis ins hohe Alter schön und erfreuen sich daran. Hinweis: Der Unterrichtsraum ist nur über Treppe erreichbar, kein Lift vorhanden.

- Amanda Manda Seiler, Sängerin und Gesangspädagogin
- Mo, 11. Mai – 22. Juni 2026 (6x) / 14.15 – 15.30
- Ljouba Gesang, Bülach / CHF 270

Aquarellkurse

Im fortlaufenden Kurs mit **Silvia Wälchli** leben Sie die Vielfalt des Aquarellierens aus. Techniken wie Lasieren, Granulieren, nass-in-nass, Abdecken, Auswaschen und andere werden angewendet. Sie arbeiten mit Pinsel, Spachtel, Aquarellstiften, Kohle, Tusche, Rohrfeder etc. Der Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen im Aquarellmalen. Kursort: Sigristenhaus ref. Kirche Bülach.

Mittwochskurs

265-602

- Mi, 1. April – 27. Mai 2026 (8x)
- 13.30 – 16.00 / CHF 400

Donnerstagskurs

265-603

- Do, 2. April – 28. Mai 2026 (8x)
- 13.30 – 16.00 / CHF 400

Watercolor Sketching – Basiskurs

265-604

Im Kurs lernen Sie auf spielerische und unkonventionelle Weise, verschiedene Motive zu skizzieren. Mit einfachen Übungen in einem Skizzenbuch entwickeln Sie Ihren individuellen Zeichnungsstil. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie mit Finelinern und Aquarellfarben einzigartige Werke. Kursinhalt: einfache Übungen zum Skizzieren, Grundwissen zum Kolorieren mit Aquarellfarbe, Bildkomposition und Bildgestaltung, Einsatz und Gestaltung des Skizzenbuches.

- **Sibylle Born**, Schriftmalerin, Gestaltungsagodin, Kursleiterin SVEB
- Mo, 13. und Di, 14. April 2026 / 18.30 – 21.30
- Berufsschule Bülach / CHF 190

Watercolor Sketching – Booster

265-609

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Watercolor Sketching, möchten sich weiterentwickeln und haben da und dort noch Fragezeichen? Dann ist dieser Booster genau das Richtige für Sie. Sie erhalten Tipps und Tricks, dort wo Sie es brauchen. Sei es, um belebte Szenen zu sketchen, mit dem Skizzenbuch Geschichten zu erzählen oder der Bildgestaltung den letzten Schliff zu geben. Dazu gibt es Übungen zum lockeren Sketchen, Ideen für spannende Kompositionen, Anleitungen zum Kolorieren. Bringen Sie Ihr Watercolor Sketching auf das nächste Level!

- **Sibylle Born**, Schriftmalerin, Gestaltungsagodin, Kursleiterin SVEB
- Mo, 8. und Di, 9. Juni 2026 / 18.30 – 21.30
- Berufsschule Bülach / CHF 190

Armband aus Heilsteinen und Düften

265-605

Die Welt der Heilsteine ist so vielfältig wie die Welt der ätherischen Düfte. Im Kurs erfahren Sie mehr über die Bedeutung und Energie der verschiedenen Steine und finden heraus, welche ätherischen Öle Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Die dipl. Aromatherapeutin wird Sie dabei unterstützen. Sie lernen zudem, wie Sie das Öl auftragen und das Armband wieder reinigen können. So finden Sie die für Ihre momentane Situation passende Kombination aus Heilstein und Duft. Ein Armband, persönlich auf Sie zugeschnitten, welches Sie auf Ihrem Weg positiv begleitet.

- **Petra Küttel**, Leiterin Kreativkurse, dipl. Aromatherapeutin
- Do, 16. April 2026 / 18.30 – 21.30
- Berufsschule Bülach / CHF 105 (inkl. Material)

Verrückte Hühner aus Rostblech und Altmetail

265-601

Gestalten Sie mit Fantasie und handwerklichem Geschick einzigartige Hühner für Ihr Zuhause. Aus Rostblech, Schwemmholz, Altmetail und weiteren Materialien entstehen witzige Deko-Objekte. Sie lernen Blech zu schneiden und die einzelnen Elemente zu einer Skulptur zusammenzufügen. So entstehen aus Abfallmaterialien plötzlich charaktervolle gefiederte Figuren. Auf einem schönen Holzbalken stehen oder sitzen die Hühner schon bald bei Ihnen im Haus oder Garten.

- **Ruth Thut**, Floristin, Leiterin Kreativkurse
- Fr, 20. März 2026 / 18.00 – 21.30
- Kantonsschule Zürcher Unterland, Bülach / CHF 70 (exkl. Material, ca. CHF 50 – 70; direkt im Kurs zu bezahlen)

Töpferkurs

265-606

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Techniken des Töpferns kennen und gestalten Ihre eigenen Werke aus Ton. Schritt für Schritt führen wir Sie vom Kneten und Formen bis hin zum Glasieren und Brennen. Sie erhalten praktische Tipps, üben verschiedene Handgriffe und entwickeln ein Gefühl für Material und Form. Der Kurs eignet sich für alle, die Freude am kreativen Arbeiten haben und die Welt der Keramik von Grund auf kennenlernen möchten.

- **Lea Knöpfel**, Lehrerin für Gestaltung und Kunst
- Di, 5. Mai – 9. Juni 2026 (5x) / 18.00 – 21.00
- Kantonsschule Zürcher Unterland, Bülach / CHF 400 (exkl. Material, ca. CHF 40 – 60; direkt im Kurs zu bezahlen)

Frühlingshafte Cocktails – geschüttelt oder gerührt

265-607

In diesem genussvollen Kurs entdecken Sie frische, leichte und aromatische Drinks, die perfekt zur blühenden Jahreszeit passen. Sie lernen die Grundlagen der Cocktailkunst kennen, experimentieren mit saisonalen Früchten, Kräutern und Sirups und kreieren klassische und moderne Drinks – mit und ohne Alkohol. Ob geschüttelt oder gerührt: Am Ende nehmen Sie neue Lieblingsrezepte, praktische Techniken und viele Inspirationen für die nächste Frühlingsfeier mit.

- **Sandra-Daniela Stucki**, Cocktailfachfrau, Barista, Kaffeerösterin
- Fr, 8. Mai 2026 / 18.30 – 21.30
- Schulküche Schulhaus Mettmenriet, Bülach / CHF 160

Im Rebberg unterwegs – dem Wein auf der Spur

265-608

Die Winzerin Simone Monstein nimmt Sie mit auf einen Rundgang durch ihre Reben. Sie erfahren alles über die Arbeit der Winzer, über die Pflege des Bodens, den Schutz der Pflanzen, den Verlauf der Blüte, das Reifen der Trauben. Die Reben sind Wind und Wetter ausgesetzt und kein Weinjahr ist wie das andere. Was braucht es alles, um im Herbst bereit zu sein für die grosse Lese? Ein kleiner Imbiss mit Degustation runden den spannenden Vormittag ab.

- **Simone Monstein**, Winzerin bei Hamacht Weine, Schloss Teufen
- Sa, 30. Mai 2026 / 9.00 – ca. 12.00
- Rebberg bei Teufen / CHF 90 (inkl. Imbiss und Degustation)

Sanftes Yoga

26S-703

Die Körperhaltungen (Asanas) und Übungsfolgen werden mit viel Achtsamkeit ausgeführt. Sanfte, gleichmässige und fließende Bewegungen stärken den gesamten Körper und machen ihn flexibel. Sanftes Yoga kann von allen Altersgruppen mit unterschiedlicher körperlicher Verfassung praktiziert werden. Durch die Übungen stärken und dehnen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Gleichgewicht und Beweglichkeit. Mit den Atemübungen finden Sie Konzentration, innere Ruhe und Stärke für den Alltag.

- **Maïke Astorino**, Kursleiterin Yoga
- Mo, 23. Feb. – 29. Juni 2026 (15x) / 18.00 – 19.00
- Sporthalle Hirslen, Bülach / CHF 330

Yin Yoga

26S-704

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der grösstenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird. Die Übungen (Asanas) werden länger gehalten, Sie verweilen in der Atmung. Blockaden werden gelöst, Muskeln gedehnt, die Beweglichkeit gefördert, die Faszien belebt. Mit Yin Yoga können Sie Stress abbauen, loslassen, bewusst entspannen und besser schlafen. Geeignet für Yoga-Anfänger, Senioren und alle, die den Tag achtsam ausklingen lassen wollen.

- **Maïke Astorino**, Kursleiterin Yoga
- Mo, 23. Feb. – 29. Juni 2026 (15x) / 19.40 – 20.55
- Turnhalle Lindenhof, Bülach / CHF 375

Yoga 60+

26S-705

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in der zweiten Lebenshälfte ihre Beweglichkeit, Balance und Entspannung fördern oder erhalten möchten. Durch sanfte Yoga-Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen stärken wir Körper und Geist. Atemübungen und kurze Meditationen runden die Stunde ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Entdecken Sie, wie gut Yoga in jedem Alter gut.

- **Maïke Astorino**, Kursleiterin Yoga
- Do, 26. Feb. – 2. Juli 2026 (16x) / 9.00 – 10.00
- Sporthalle Hirslen, Bülach / CHF 352

Tai Chi/Qi Gong

26S-712

Lernen Sie die Basis dieser zwei 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**, Instruktoren für asiatische Kampfkunst
- Mo, 4. Mai – 29. Juni 2026 (8x) / 19.45 – 20.45
- Theseus Kung Fu Schule, Bülach / CHF 216

Gleichgewichts- und Stabilitätstraining

265-701

Schwindel und Störungen des Gleichgewichts sind weit verbreitet. Mit einem gezielten Hirn- und Augentraining können Sie beidem vorbeugen. Durch das Gleichgewichtstraining bauen Sie auf sanfte Art wichtige Systeme im Körper wieder auf, die neuronalen Verbindungen werden aktiviert. Sie trainieren Koordination, Reaktion, Orientierung und Sehkraft. Zusätzlich werden mit einfachen Übungen die Gelenke aktiviert, welche im Alltag oft zu wenig Bewegung erhalten. Damit steigern Sie Ihre Sicherheit, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Lebensqualität. Die Übungen finden im Sitzen und im Stehen statt. Der Kurs ist auch für Personen im höheren Alter geeignet.

- **Sonja Hladnik**, dipl. Fitness-Trainerin und Augentherapeutin
- Di, 10. März – 30. Juni 2026 (14x) / 15.00 – 16.30
- Kirchgemeindehaus Bülach / CHF 560 (Krankenkassen anerkannt)

neues
KINO

Das Kino mit besonderem Charme

8427 Freienstein - neueskino.ch

- täglich ausgewählte Kinofilme
- Bar im Kinosaal
- Sommer- und Winterbeiz
- Openair im Sommer
- Locations für Ihren Anlass



Kraulkurse

Der Fokus der Kurse liegt auf dem Vermitteln der richtigen Wasserlage, dem Grundverständnis fürs Gleiten sowie der Koordination von Armzug, Atmung und Beinschlag. Der **Anfängerkurs** richtet sich an Personen, die bereits sicher 50m in freier Technik im tiefen Wasser schwimmen und den Kopf unter Wasser tauchen können. Im **Fortgeschrittenenkurs** verfeinern Sie Technik und Koordination, damit Sie einen möglichst ökonomischen Schwimmstil erlangen.

Anfängerkurs

26S-710

- Valentyna Molchanets, Schwimmtrainerin
- Di, 10. März – 2. Juni 2026 (10x)
- 19.05 – 20.00 / CHF 250
- Schule Schwerzgrueb, Bülach

Fortgeschrittenenkurs

26S-711

- Valentyna Molchanets, Schwimmtrainerin
- Di, 10. März – 2. Juni 2026 (10x)
- 20.05 – 21.00 / CHF 250
- Schule Schwerzgrueb, Bülach

Wasserfitness

Mit Wasserfitness ist ein Ausdauertraining ohne schädliche Gelenkbelastung möglich. Trainiert wird abwechselnd im stehiefen Wasser und im Tiefwasser: Wassergymnastik, Aqua-Power-Walking und Aqua-Jogging mit Hilfe eines Auftriebgürtels. Sie trainieren Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft und Koordination und aktivieren die Fettverbrennung. Wasserfitness bietet die Möglichkeit eines gemeinsamen Sporterlebnisses für Jung und Alt und gleicht Leistungsunterschiede praktisch aus.

Gemischte Gruppe Bülach

26S-706

- Johann Schuler, Aqua Fitness Trainer
- Mo, 23. Feb. – 29. Juni 2026 (14x)
- 20.00 – 20.50 / CHF 350
- Schule Schwerzgrueb, Bülach

Frauengruppe Stadel

26S-708

- Johann Schuler, Aqua Fitness Trainer
- Di, 3. März – 30. Juni 2026 (16x)
- 19.10 – 20.00 / CHF 400
- Sekundarschule Stadel

Gemischte Gruppe Stadel (Abend)

26S-707

- Johann Schuler, Aqua Fitness Trainer
- Di, 3. März – 30. Juni 2026 (16x)
- 18.10 – 19.00 / CHF 400
- Sekundarschule Stadel

Gemischte Gruppe Stadel (Morgen)

26S-709

- Nico Gubbi, Leiter Erwachsenensport esa
- Mi, 4. März – 1. Juli 2026 (16x)
- 7.10 – 8.00 / CHF 400
- Sekundarschule Stadel

Allgemeine Informationen

- Alle Sprachkurse werden durch Fachlehrpersonen unterrichtet.
- Die Kurse finden an der Berufsschule Bülach statt.
- Die Kurspreise verstehen sich exklusive Lehrmittel. Angaben zu den Lehrmitteln folgen am ersten Kursabend.
- In der Regel ist eine Woche nach dem offiziellen Kursschluss ein Reservetermin eingeplant. Sollte ein Kursabend ausfallen, wird die Lektion am angegebenen Reservetermin nachgeholt.
- Während den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

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 Sprachanwendung). 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 nächsthöhere Stufe an.

Selbsteinstufungstests sind verfügbar unter www.vhs-buelach.ch/selbsteinstufungstest

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 flüssend 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 Sprachanwendung (Experten)

- C1 Kann sich spontan und flüssend 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.

Details Sprachkurse



ENGLISCH
Englisch A2+ / B1

26S-810

- Claire Ashmore
- Do, 5. März – 2. Juli 2026 (15x) / 18.10 – 19.30
- CHF 600

Englisch B1
4. Semester

26S-811

- Katherine Murrie
- Mi, 4. März – 1. Juli 2026 (16x) / 19.40 – 21.00
- CHF 640

English Conversation
Niveau B2

26S-812

- Katherine Murrie
- Mi, 4. März – 1. Juli 2026 (16x) / 18.10 – 19.30
- CHF 640

Short stories and discussion
Niveau B1

26S-813

- Katherine Murrie
- Do, 19. März, 16. April, 21. Mai, 18. Juni 2026 / 18.30 – 20.00
- CHF 200 (inkl. Unterlagen)

Drop in and find out!

Englischunterricht mal anders. An mehreren Samstag-Vormittagen bietet **Claire Ashmore** unkomplizierte Hilfe rund um die englische Sprache. Egal welches Sprachniveau und welche Anliegen Sie haben. Die Lektionen starten mit Inputs zu Themen, die Ihr Verständnis der Sprache fördern und Ihrem Englisch ein Upgrade geben. Anschließend wird auf Ihre Fragen eingegangen, rasch, unkompliziert und mit einem Aha-Erlebnis. Sie erhalten Hilfe zu Ihren Anliegen rund um Grammatik, Aussprache, Korrespondenz, etc.

«Oh grammar!» – How to avoid common mistakes

25W-817

- Sa, 31. Jan. 2026 / 10.30 – 12.00
- CHF 40

«You can say you to me» – A review of polite language

26S-814

- Sa, 21. März 2026 / 10.30 – 12.00
- CHF 40

«Hangry, Smog, Vlogger» – The new vocabulary in English

26S-815

- Sa, 11. April 2026 / 10.30 – 12.00
- CHF 40

«It's raining cats and dogs» – The subtle art of exaggeration

26S-816

- Sa, 30. Mai 2026 / 10.30 – 12.00
- CHF 40

ITALIENISCH

Italienisch A1	1. Semester (Anfängerkurs)	265-822
<ul style="list-style-type: none"> Chiara Marcon Mo, 23. März – 29. Juni 2026 (11x) / 19.40 – 21.00 CHF 440 		
Italienisch A1	2. Semester	265-820
<ul style="list-style-type: none"> Chiara Marcon Mo, 2. März – 29. Juni 2026 (14x) / 18.10 – 19.30 CHF 560 		
Italienisch A1	3. Semester	265-821
<ul style="list-style-type: none"> Francesca Iannella Di, 3. März – 30. Juni 2026 (16x) / 18.10 – 19.30 CHF 640 		
Italienisch A2	1. Semester	265-823
<ul style="list-style-type: none"> Francesca Iannella Mo, 2. März – 29. Juni 2026 (14x) / 18.10 – 19.30 CHF 560 		
Italienisch Konversation	Niveau A2/B1	265-826
<ul style="list-style-type: none"> Francesca Iannella Di, 3. März – 30. Juni 2026 (16x) / 19.40 – 21.00 CHF 640 		
Italienisch Konversation	Niveau B2	265-827
<ul style="list-style-type: none"> Francesca Iannella Mo, 2. März – 29. Juni 2026 (14x) / 19.40 – 21.00 CHF 560 		

SPANISCH

Spanisch A1	1. Semester (Anfängerkurs)	265-832
<ul style="list-style-type: none"> Mercedes Bernal Mo, 23. März – 29. Juni 2026 (11x) / 18.10 – 19.30 CHF 440 		
Spanisch A1	2. Semester	265-830
<ul style="list-style-type: none"> Mercedes Bernal Di, 3. März – 30. Juni 2026 (16x) / 19.40 – 21.00 CHF 640 		
Spanisch A1	3. Semester	265-831
<ul style="list-style-type: none"> Mercedes Bernal Mo, 2. März – 29. Juni 2026 (14x) / 19.40 – 21.00 CHF 560 		
Spanisch A2	2. Semester	265-833
<ul style="list-style-type: none"> Mercedes Bernal Di, 3. März – 30. Juni 2026 (16x) / 18.10 – 19.30 CHF 640 		

RUSSISCH

Russisch A1

1. Semester (Anfängerkurs)

26S-840

- Mirko Ivanisevic-Bras
- Do, 26. März – 2. Juli 2026 (12x) / 19.40 – 21.00
- CHF 480

Russisch B1

1. Semester

26S-841

- Mirko Ivanisevic-Bras
- Do, 5. März – 2. Juli 2026 (15x) / 18.10 – 19.30
- CHF 600

JAPANISCH

Japanisch A1

1. Semester (Anfängerkurs)

26S-852

- Haruka Inaba Wyler
- Do, 26. März – 2. Juli 2026 (12x) / 18.30 – 19.50
- CHF 480

Japanisch A1

2. Semester

26S-850

- Haruka Inaba Wyler
- Do, 5. März – 2. Juli 2026 (15x) / 20.00 – 21.20
- CHF 600

Japanisch A2

1. Semester

26S-851

- Haruka Inaba Wyler
- Di, 10. März – 30. Juni 2026 (15x) / 19.00 – 20.20
- CHF 600

Schulferien / Feiertage

09.02.2026 – 20.02.2026	Sportferien Bülach
03.04.2026 – 06.04.2026	Ostern
20.04.2026 – 01.05.2026	Frühlingsferien
14.05.2026 – 17.05.2026	Auffahrtsbrücke
25.05.2026	Pfingstmontag
13.07.2026 – 14.08.2026	Sommerferien

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

Reservetermine

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

Datenschutz

Die VHS Bülach hält sich an die Vorgaben des schweizerischen Datenschutzgesetzes. Die Datenschutzerklärung ist auf der Webseite der VHS Bülach ersichtlich.

Kursversicherung

Bei Kursabbruch oder -unterbruch durch Teilnehmende besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Auch nicht beim Vorweisen eines ärztlichen Zeugnisses. Für den Fall, dass Sie einen gebuchten Kurs nicht antreten können oder vorzeitig abbrechen müssen, empfehlen wir Ihnen eine Kursversicherung, welche Sie z.B. bei Allianz Travel günstig und unkompliziert abschliessen können (www.allianz-travel.ch).

Wir bedanken uns

- bei der Stadt Bülach
- bei den Partnergemeinden Bachenbülach, Hochfelden, Höri und Winkel
- bei allen Referentinnen und Referenten, Kursleiterinnen und Kursleitern
- bei unserem treuen Publikum, bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Anmeldung



Instagram



Newsletter



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung und Zulassung

Die Veranstaltungen der VHS Bülach stehen allen Erwachsenen offen. Alle Kurse sind anmeldepflichtig. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Die Veranstaltungen können nur bei genügender Teilnehmerzahl durchgeführt werden. Über die Durchführung wird spätestens 10 Tage vor Beginn entschieden.

Abmeldung

Abmeldungen für Kurse ab CHF 50 müssen schriftlich erfolgen und erlangen Gültigkeit mit unserer Bestätigung. Trifft die Abmeldung später als 30 Kalendertage vor Kursbeginn ein, erheben wir eine Bearbeitungspauschale von CHF 50; bei Sprachkursen beträgt die Gebühr 50 % des Kurspreises. Kostet der Kurs weniger als CHF 50, wird nur das Kursgeld in Rechnung gestellt. Bei Abmeldungen ab dem 14. Kalendertag vor Kursbeginn ist das ganze Kursgeld geschuldet. Ausnahmen sind in der Kursausschreibung erwähnt. Bei Absenzen werden keine Kostenreduktionen gewährt. Das Nichtbezahlen des Kursgeldes gilt nicht als Abmeldung.

Kursgeld

Das Kursgeld ist nach Erhalt der Rechnung innert 14 Tagen zu bezahlen. Ratenzahlungen sind nur in Ausnahmefällen und gegen Bearbeitungsgebühr möglich. Bei Kursannullation durch den Veranstalter werden bereits bezahlte Kursgelder gutgeschrieben. Bei Kursabbruch oder -unterbruch durch Teilnehmende besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Wir empfehlen Ihnen eine Kursversicherung.

Versicherung

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

Kurspreise

Die Kurspreise decken organisatorische Kosten der VHS Bülach und weiteren Aufwand ab. Einwohner/innen der Stadt Bülach profitieren bei Vorträgen von 5 % Rabatt auf den Kurspreis. Inhaber/innen der KulturLegi des Kantons Zürich erhalten 50 % Ermässigung auf alle Vorträge. 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.

Anmeldetalon

Kurs-Nr.	Titel	Anz. Pers.
Kurs-Nr.	Titel	Anz. Pers.
Kurs-Nr.	Titel	Anz. Pers.

☐ Frau ☐ Herr

Name/Vorname

Strasse

Telefon

PLZ/Ort

E-Mail

Datum

Unterschrift

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.
Abmeldungen können kostenpflichtig sein.

Senden an: Volkshochschule Bülach, Schwerzgruebstrasse 28, 8180 Bülach

Der Vorstand des Vereins VHS Bülach



Virginia Locher
Präsidentin



Kevin Rechsteiner
Vizepräsident / IT Support



Andrea Frei
Netzwerk Bülach



Karl Fässler
Finanzen, Rechtliches, HR

Bei der Durchführung der Veranstaltungen werden wir unterstützt von unseren **Kursbetreuerinnen**:

Annelies Roncari
Brigitta Schultheiss
Silvia Suter
Mägi Volkart



Titelbild: Farbpalette
Credit: Pixabay, danielkirsch

**Das Leben schreibt
die schönsten
Geschichten.
Wir begleiten Sie dabei.**

Generalagentur Dielsdorf

Stefan Bucher

Wehntalerstrasse 54

8157 Dielsdorf

T 044 854 83 83

dielsdorf@mobilier.ch

mobilier.ch/dielsdorf

Generalagentur Bülach

Max Suter

Kasernenstrasse 11

8180 Bülach

T 044 872 30 30

buelach@mobilier.ch

mobilier.ch/buelach

die **Mobilier**