

## Programm Sommer-Abo

Zürich Altstetten

### Gesundheitskurse

Kurse	Tag	Beginn	Ende	Zeit
Fitness-Trampolin Health	Mo	13.07.2026	10.08.2026	10:20-11:10
Yoga für den Rücken	Mo	13.07.2026	10.08.2026	11:30-12:20
Tai Chi Chuan Einsteiger	Mo	13.07.2026	10.08.2026	12:00-12:50
Hatha Yoga	Mo	13.07.2026	10.08.2026	12:30-13:20
Faszien Yoga	Mo	13.07.2026	10.08.2026	17:00-17:50
Gymnastik	Mo	13.07.2026	10.08.2026	17:10-18:00
Hatha Yoga	Mo	13.07.2026	10.08.2026	18:00-18:50
Bodytoning	Mo	13.07.2026	10.08.2026	18:10-19:00
Pilates	Mo	13.07.2026	10.08.2026	19:00-19:50
Power Yoga	Mo	13.07.2026	10.08.2026	19:10-20:00
Hatha Yoga	Di	14.07.2026	11.08.2026	10:15-11:05
Faszien Yoga	Di	14.07.2026	11.08.2026	11:20-12:10
Tai Chi Chuan Einsteiger*innen	Di	14.07.2026	11.08.2026	12:00-12:50
Yin Yoga	Di	14.07.2026	11.08.2026	12:20-13:10
Pilates	Di	14.07.2026	11.08.2026	18:00-18:50
Meditation	Di	14.07.2026	11.08.2026	18:00-18:50
Hatha Yoga	Di	14.07.2026	11.08.2026	19:00-19:50
Fitnessboxen	Di	14.07.2026	11.08.2026	19:10-20:00
Zumba	Mi	15.07.2026	12.08.2026	17:00-17:50
STRONG Nation	Mi	15.07.2026	12.08.2026	18:00-18:50
Fitness-Trampolin Jumping	Mi	15.07.2026	12.08.2026	18:00-18:50
Fitnessboxen	Mi	15.07.2026	12.08.2026	19:00-19:50
Fitness-Trampolin Jumping	Mi	15.07.2026	12.08.2026	19:00-19:50
Yin Yoga	Do	16.07.2026	13.08.2026	11:10-12:00
Pilates	Do	16.07.2026	13.08.2026	11:50-12:40
Power Yoga	Do	16.07.2026	13.08.2026	17:00-17:50
Bodytoning	Do	16.07.2026	13.08.2026	18:00-18:50
Pilates	Do	16.07.2026	13.08.2026	18:00-18:50
Qi Gong	Fr	17.07.2026	14.08.2026	09:20-10:10
Pilates	Sa	18.07.2026	15.08.2026	09:00-09:50
Fitness-Trampolin Health	Sa	18.07.2026	15.08.2026	10:00-10:50
Stretch & Relax	Sa	18.07.2026	15.08.2026	10:00-10:50
Fitness-Trampolin Jumping	Sa	18.07.2026	15.08.2026	11:00-11:50
Hatha Yoga	Sa	18.07.2026	15.08.2026	12:00-12:50

Änderungen sind vorbehalten.

Termine ausserhalb der Schulferien sind im Programm nicht aufgeführt. Im Aboportal sind alle Termine ersichtlich.

## Kreativitätskurse

Kurse	Tag	Beginn	Ende	Zeit
Mexikanische Küche	Mo	13.07.2026	13.07.2026	17:00-20:20
Italienische Küche: Pizza und Focaccia	Do	16.07.2026	16.07.2026	17:00-20:20
Mediterrane Küche	Mi	22.07.2026	22.07.2026	17:00-20:20
Italienische Küche: Pizza und Focaccia	Mi	05.08.2026	05.08.2026	17:00-20:20
Tapas	Di	11.08.2026	11.08.2026	17:00-20:20
Italienische Küche: Frische Pasta & Sauce	Mi	12.08.2026	12.08.2026	17:00-20:20
Aquarellieren - Workshop	Fr;Sa	07.08.2026	08.08.2026	09:00-11:50
Ölmalen - Workshop	Mo;Di	20.07.2026	21.07.2026	09:00-11:50
Comics zeichnen - Workshop	Mi;Do;Fr	15.07.2026	17.07.2026	09:00-11:40
Stricken oder Häkeln	Mo;Di;Mi	27.07.2026	29.07.2026	09:00-11:50
Fotografie Einstieg - Workshop	Fr	17.07.2026	17.07.2026	09:00-15:20
Fotografieren Smartphone - Workshop	Sa	18.07.2026	18.07.2026	09:00-12:35
Zeichnen und Skizzieren - Workshop	Sa	18.07.2026	25.07.2026	13:00-15:50
Schmuck gestalten und Goldschmieden	Mo;Di;Mi; Do;Fr	10.08.2026	14.08.2026	18:00-19:50
Handweben	Mi;Do	15.07.2026	16.07.2026	18:00-20:50

Änderungen sind vorbehalten.

Termine ausserhalb der Schulferien sind im Programm nicht aufgeführt. Im Aboportal sind alle Termine ersichtlich.