

# volks hochschule bülach



Stadt Bülach



Kursprogramm

## Frühjahr 2024



## Ein Hauch von Comedy

Ich mache mir gerne Gedanken, mit welchen Worten ich mich zu Semesterbeginn an Sie wende. Dieses Mal habe ich gedacht, überlasse ich das doch einfach diesem ChatGPT. Sprich, ich habe meinen Teenagern zu Hause den Auftrag gegeben, mir ChatGPT einzurichten und zu erklären. Wie man das so macht als Ü50 bei digitalen Themen. Ich habe den Bot (neues Wort gelernt) gefüttert mit den Stichworten «Semesterstart» und «Volkshochschule» und gespannt gewartet, wie mein Vorwort lauten wird. Hier also «meine» Gedanken zum Semesterstart:

«Der Semesterstart an der Volkshochschule gleicht oft einem Bildungs-Marathon mit einem Hauch von Comedy. Die Vielfalt der Studenten ist wie ein kunterbunter

Mix aus Generationen, Interessen und Hintergründen. Es ist ein Schmelztiigel des Lernens, wo der Austausch von Erfahrungen genauso wichtig ist wie der Lehrplan.»

Ich muss gestehen, das tönt gar nicht so schlecht. Schmelztiigel des Lernens gefällt mir. Auch der Hauch von Comedy weht öfters mal durch die Gänge. Und dass der Austausch von Erfahrungen genauso wichtig ist wie der Lehrplan, hat der Bot gut erkannt. Wo er recht hat, hat er recht.

Ich habe natürlich gehofft, dass meine eigenen Worte eleganter daherkommen als diejenigen der Künstlichen Intelligenz. Als Ü50 habe ich eine reflexartige Skepsis bei solchen Themen. Aber warum nicht zwischendurch zu ChatGPT greifen als Denkanstoss? Der Mix macht's aus.

Genau wie in unserem neuen Semesterprogramm, das wieder eine grosse Vielfalt bietet. So haben wir gleich zwei Veranstaltungen zum Thema ChatGPT. Für alle, die keine Teenager zur Hand haben. Und als Kontrapunkt bieten wir einen Workshop zu Kurzgeschichten an, bei dem Sie sich mit viel Musse dem eigenen Schreiben widmen können. Jeder, wie es ihm gefällt.

Starten Sie bei uns also Ihren persönlichen Bildungs-Marathon, gerne auch mit einem Hauch von Comedy. In diesem Sinne: herzlich willkommen im neuen Semester!

**Andrea Bart Plüss**

Geschäftsführerin Volkshochschule Bülach

Wo Künstliche Intelligenz am Ende ist, hilft Ihnen unser Sekretariat weiter. **Nadia Guadagnino** und **Franziska Jung** sind Ihre Ansprechpersonen bei Fragen und Anliegen rund um Kursdurchführung und Administration.



**Nadia Guadagnino**



**Franziska Jung**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Gesellschaft, Politik</b> .....	<b>2</b>
2 Nahost ohne Hoffnung – oder doch?	2 Nachlassplanung
2 Der Wahrheit auf der Spur	3 Liegenschaften im Güter- und Erbrecht
2 Patientenverfügung und Patientenvollmacht	3 Pensionierung als Neubeginn
<b>Geschichte, Musik, Kunst, Kultur</b> .....	<b>4</b>
4 Mitten in Europa	5 Hamburg erleben
4 Der Osten und das Unbewusste	6 Fünf Liebesgeschichten in Zürich – Stadtführung
4 Ahnenforschung und Familienstambäume	6 Zürich: Vom Dorf zur Weltstadt – Stadtführung
4 Gesangs- und Stimmtraining	6 Japan – Abseits von Kirschblüten und Kimono
5 Theaterbesuch mit Werkeinführung	6 Sprach- und Kulturreise Mailand
5 Kurzgeschichten schreiben	
<b>Natur, Umwelt, Technik, IT</b> .....	<b>7</b>
7 IT-Fragen klären beim «Compi-Zmorge»	9 Die Faszination der Sterne
8 ChatGPT: Fluch oder Segen?	9 Wunder der Natur: Biodiversität
8 Besichtigung Schiffswerft	9 Blumenwanderung
8 Frachtabfertigung am Flughafen	10 Baumeister Biber – Referat
8 Stadler Rail – eine Erfolgsgeschichte	10 Dem Biber auf der Spur – Exkursion
9 Führung im Radio- und TV-Studio Leutschenbach	10 Vögel in Bülach
<b>Kommunikation, Persönlichkeit, Gesundheit</b> .....	<b>11</b>
11 Gedächtnistraining	12 Körpersprache deuten
11 Schüssler Salze	12 Lügen erkennen
12 Herz hunger	13 Gesundheit beginnt im Kopf
12 Profiling	13 Schluss mit Selbstsabotage
<b>Formen, Gestalten, Geniessen</b> .....	<b>14</b>
14 Märzenglöckchen filzen	15 Natureisfen sieden
14 Aquarellkurse	15 Cocktailkurs
14 Visionboard gestalten	16 Im Rebberg unterwegs
15 Schmuckketten knüpfen	16 Watercolor Sketching
<b>Bewegung</b> .....	<b>16</b>
16 Yoga für Anfänger	18 Gleichgewichts- und Stabilitätstraining
16 Yin Yoga	18 Gelenktraining
17 Sanftes Yoga	18 Tai Chi/Qi Gong
17 Dynamisches Yoga	19 Kraulkurse
17 Wasserfitness	
<b>Sprachen</b> .....	<b>20</b>
21 Englisch	23 Türkisch
21 Französisch	23 Russisch
21 Spanisch	23 Japanisch
22 Italienisch	
<b>Informationen</b> .....	<b>25</b>
<b>Allgemeine Geschäftsbedingungen</b> .....	<b>26</b>
<b>Anmeldetalon</b> .....	<b>27</b>

## Nahost ohne Hoffnung – oder doch?

24S-101

Seit Jahren geht es im Nahost-Konflikt darum, den Palästinensern eine Heimstätte anzuerkennen und gleichzeitig die Sicherheit des Staates Israel zu gewährleisten. Schon früher gab es kaum Aussicht auf Frieden. Seit den Terroranschlägen der Hamas vom 7. Oktober 2023 gegen Israel scheint der Konflikt erst recht unlösbar geworden zu sein. Der Hass zwischen den Völkern ist grösser denn je. Ist die Zwei-Staaten-Lösung noch ein gangbarer Weg? Sind die Ein-Staat- oder eine Drei-Staaten-Lösung eine Option? Welche Auswirkungen hat der Nahost-Konflikt auf die Geopolitik, namentlich auf die Spannungen zwischen den USA, China und Russland?

- **Sebastian Ramspeck**, Internationaler Korrespondent und Moderator des Schweizer Fernsehens SRF
- Di, 19. März 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

## Der Wahrheit auf der Spur – Ein Faktenchecker ermittelt live

24S-103

Sei es in Politik oder Wirtschaft, in nationalen Krisen oder internationalen Konflikten, in unserer vernetzten Welt ist es unabdingbar, dass wir Fakten von Falschinformationen unterscheiden können. Gerade, wenn Falschinformationen gezielt gestreut werden, wie aktuell im Nahostkonflikt. Wie arbeiten Faktenchecker und wie funktioniert Open Source Intelligence (OSINT)? Das Referat zeigt anhand echter Beispiele, wie man Falschinformationen enttarnen kann und welche Werkzeuge und Methoden bei diesen Recherchen helfen.

- **Marc Chéhab**, Journalist, Informatiker, Faktenchecker
- Mi, 3. April 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 30

## Patientenverfügung und Patientenvollmacht

24S-102

Urteilsunfähigkeit kann jede und jeden unerwartet treffen. Wollen Sie Gewissheit haben, dass Ihr Wille auch dann respektiert wird, wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können? Eine Patientenverfügung oder eine Patientenvollmacht sind die richtigen Instrumente dazu. Wir erklären die wichtigsten Punkte und erläutern medizinische und juristische Hintergründe, damit Sie und Ihre Angehörigen für die Herausforderungen von morgen gerüstet sind.

- **Patrizia Kalbermatten-Casarotti**, Leiterin Fachbereich Patientenverfügung, Stiftung Dialog Ethik
- Do, 21. März 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

## Nachlassplanung

24S-104

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 beugen Streitigkeiten unter den Erben vor.

- **Dr. iur. LL.M. Kezia Baader**, Rechts- und Erbschaftsberaterin
- Mo, 8. April 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

## Liegenschaften im Güter- und Erbrecht

24S-105

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» (24S-104), welches wichtiges Basiswissen vermittelt.

- Dr. iur. LL.M. Kezia Baader, Rechts- und Erbschaftsberaterin
- Mo, 27. Mai 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

## Pensionierung als Neubeginn

24S-106

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, 14. und 28. Mai 2024 / 19.00 – 21.00
- Berufsschule Bülach / CHF 100



**Lebst du deinen Traumberuf?**

Starte jetzt deine kostenlose **Online-Standortbestimmung** und entdecke deine aktuellen Entwicklungsmöglichkeiten in Beruf und Privatleben.

**I my Job**

**S&B**  
Institut

Schulung &amp; Beratung

S&B Institut für Berufs-  
und Lebensgestaltung AG  
Marktgasse 35  
8180 Bülach

info@sbinstitut.ch  
www.sbinstitut.ch

044 864 44 44

## **Mitten in Europa – Verflechtungen und Abgrenzung in der Schweizer Geschichte** 245-201

Die Schweiz ist keine Insel in Europa und war es auch nie. In politischer, wirtschaftlicher, militärischer und kultureller Beziehung war sie immer mit dem europäischen Umland verflochten – auch wenn es gleichzeitig die Tendenz der Abgrenzung gab. Verflechtung und Abgrenzung gegenüber Europa und der Welt bestimmen das Spannungsverhältnis, das die Geschichte der Schweiz bis heute prägt. Diese zwei Konstanten erklären, wie sich die Eidgenossenschaft im 15. Jahrhundert ihrer Identität und Eigenständigkeit bewusst wurde und weshalb es die Schweiz heute noch gibt.

- Prof. em. Dr. André Holenstein, Professor für ältere Schweizer Geschichte
- Mi, 13. März 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 30

## **Der Osten und das Unbewusste – Wie Freud im Kollektiv verschwand** 245-204

In der Nachkriegszeit fand im Westen eine Neupositionierung von Individuum und Gesellschaft statt. Selbstverwirklichung durch Individualisierung wurde zum prägenden Gesellschaftsmodell. Und im Osten? Unter Stalin wurden alle individualpsychologischen Ansätze verboten, die Psychoanalyse wurde aus der Sowjetunion verbannt. Sie wurde ersetzt durch die rein biologistische Theorie von Ivan Pawlow. Eine gesellschaftlich folgenschwere Entwicklung, welche die zunehmende Entfremdung zwischen Ost und West noch unterstützte.

- Dr. Andreas Petersen, Historiker, Autor
- Do, 11. April 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 30

## **Ahnenforschung und Familienstambäume** 245-205

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
- Mi, 17. April 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 30

## **Gesangs- und Stimmtraining** 245-202

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, 22. März (18.00 – 21.00; Doppellektion), 19. April, 24. Mai, 21. Juni, 12. Juli 2024 / 18.00 – 19.30
- Ljouba Gesang, Bülach / CHF 300

**Theaterbesuch mit Werkeinführung: «Achtsam Morden»**

245-203

Ein Strafverteidiger landet in einem Achtsamkeitsseminar, was nicht nur Einfluss auf seine Work-Life-Balance hat, sondern auch auf die Hierarchie im Unterwelt-Milieu. Drei Darsteller in neunzehn Rollen versprechen eine rasante Komödie und ein Mordsvergnügen. Vom Regisseur Urs Blaser erhalten Sie eine Einführung ins Stück und erfahren mehr über die Tücken der Umsetzung auf der kleinen Bühne. Vor dem Theater geniessen Sie das Antipasti Buffet und im Anschluss an die Vorstellung nimmt Urs Blaser Sie mit auf einen Rundgang hinter die Bühne.

- Urs Blaser, künstlerischer Leiter und Regisseur
- Do, 4. April 2024 / 18.30 – ca. 23.00
- Kammerspiele Seeb, Bachenbülach / CHF 99 inkl. Theatereintritt und Buffet, excl. Getränke
- Anmeldung bis 6. März 2024

**Kurzgeschichten schreiben – Elegant und auf den Punkt gebracht**

245-209

Was zeichnet eine Kurzgeschichte aus? Welches sind ihre Kernelemente? Was unterscheidet sie von einer Erzählung oder einer Novelle? Wir widmen uns dem eigenen Schreiben, lassen Gedanken sprudeln und kurze Geschichten entstehen, die aus dem Alltag herausreissen. Sie erhalten wertvolle Inputs, wie Sie eine Kurzgeschichte schreiben können und lassen Ihrer Fantasie freien Lauf. Ein Kurstag, der das Schreiben beflügelt und die richtigen Werkzeuge vermittelt.

- Michèle Minelli, Schriftstellerin und Eidg. dipl. Ausbildungsleiterin
- Sa, 8. Juni 2024 / 9.00 – 17.00
- Sigristenhaus ref. Kirche, Bülach / CHF 210

**Hamburg erleben – Fischbrötchen, Hafen und viel Kultur**

245-206

Hamburg, die Stadt an der Elbe, ist einer der wichtigsten Häfen Europas und Deutschlands Tor zur Welt. Egal zu welcher Jahreszeit, Hamburg verzaubert mit Fischmarkt, Reeperbahn, Elbphilharmonie, Weihnachtsmarkt und Hafencity die Besucher aus aller Welt. Dazu gibt es unzählige Museen, Theater und Musicals zu entdecken. Reto Hugenberg nimmt sie mit auf einen Streifzug durch alte und neue Viertel, erzählt Anekdoten aus der Hamburger Geschichte und verrät Geheimtipps abseits der Touristenströme.

- Reto Hugenberg, Geschichtslehrer und Hamburgkenner
- Mi, 15. Mai 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 30



## Fünf Liebesgeschichten in Zürich – Die Stadtführung zum Valentinstag 23W-209

Entdecken Sie Zürich am Tag der Liebe von einer neuen Seite. Auf unserer Führung treffen wir auf den Professor Jakob Henle, der seine Liebe, das Kindermädchen Elise, im Versteckten zur Dame erziehen liess, damit er sie heiraten konnte. Die zweimal verwitwete Anna hatte ihre Männer heimlich geehelicht und damit mit Konventionen und Tabus gebrochen. Max und Heidi liebten sich als junges Paar, gingen lange getrennte Wege, und fanden sich nach 60 Jahren wieder. Und natürlich fehlt auch Casanova nicht, der 1760 in Zürich beschloss, Mönch zu werden, wovon ihn allerdings eine schöne Amazone abhielt.

- Mi, 14. Feb. 2024 / 14.00 – ca. 15.30
- Stadtzentrum Zürich / CHF 40

## Zürich: Vom Dorf zur Weltstadt – Eine Führung zur Stadtentwicklung 24S-208

Wussten Sie, dass in Zürichs Gassen einst Schweine schmatzten und Hühner gackerten? Dass zwischen den Häusern schmutzige Eh-Gräben zum Himmel stanken und die Stadt beim Bürkliplatz aufhörte? Kommen Sie mit auf eine Reise in die Vergangenheit und erfahren Sie, wie Zürich sich mit Hilfe von ambitionierten Ingenieuren und Architekten von einem Dorf in eine moderne Stadt verwandelte. Auf dem Rundgang im Stadthausquartier betrachten wir die prächtigen Bauten im neu-klassischen und neu-barocken Stil und erfahren von den wichtigsten städtebaulichen Veränderungen, wie etwa dem Bau der Bahnhofstrasse, der Errichtung von Trottoirs oder dem neu geschaffenen Abwassersystem.

- Fr, 7. Juni 2024 / 14.00 – ca. 15.30
- Stadtzentrum Zürich / CHF 40

## Japan – Abseits von Kirschblüten und Kimono 24S-207

Hightech und Handwerk, Megacitys und Bauerndörfer, Moderne und Tradition – kaum ein Land auf dieser Welt vereinigt so viele Gegensätze in sich wie Japan, das Inselreich in Ostasien. Japan fasziniert und irritiert. Fotojournalist Patrick Rohr, der selbst in Tokio gelebt hat, nimmt uns mit auf eine Reise durch das Land, in dem «die Sonne aufgeht». Für SRF hat er Beiträge über das Leben in der japanischen Hauptstadt produziert und eine Reisedokumentation gedreht. Mit vielen Fotos und Geschichten zeigt er uns ein Japan abseits von Kirschblüten und Kimono.

- **Patrick Rohr**, Journalist, Moderator, Autor des Buches «Japan – Abseits von Kirschblüten und Kimono»
- Mi, 5. Juni 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

## Sprach- und Kulturreise Mailand 24S-210

Mailand – Metropole der Lombardei, wo berühmte Kunstwerke, der prächtige Dom, legendäre Museen und historische Schlösser auf hervorragendes Essen, auf Mode, Design und ein pulsierendes Leben treffen. Entdecken Sie mit uns den Charme dieser Weltstadt. Die erfahrene Reiseleiterin führt uns an weltbekannte Orte und in verborgene Winkel.

- **Francesca Iannella**, Italienischlehrerin, Reiseleiterin
- Do, 24. Okt – Sa, 26. Okt. 2024
- Kosten ab CHF 600 pro Person
- Die Führungen finden auf Italienisch statt, Kenntnisse ab Niveau A2 empfohlen.
- Details siehe [www.vhs-buelach.ch/kursangebot](http://www.vhs-buelach.ch/kursangebot)

## IT-Fragen klären beim «Compi-Zmorge»

Frühstück mal anders. An mehreren Vormittagen bieten wir Grundlagenkurse zu verschiedenen IT-Themen an. Die Veranstaltungen richten sich an Anfänger und Einsteiger, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Sie arbeiten in kleinen Gruppen, so dass genügend Zeit für Ihre Fragen bleibt. Sie erhalten unkomplizierte Hilfe rund um die Problemzonen «Compi und Co.». Mit Kevin Rechsteiner, Crossmedia-Spezialist, PC-Supporter.

### «Compi-Zmorge»: Onlineshopping

24S-302

Ob bei Migros, Amazon oder Zalando – heute kann man fast jedes Produkt online kaufen. Doch viele Leute fühlen sich unwohl, die Adresse anzugeben und eine Kreditkarte zu hinterlegen. In diesem Kurs zeigen wir, wie Onlineshopping funktioniert und wie man seriöse Anbieter erkennt. Sie erfahren, wie Zahlungen sicher abgewickelt werden und Sie Ihre persönlichen Daten schützen können.

- Sa, 23. März 2024 / 9.00 – 12.00
- Berufsschule Bülach / CHF 58

### «Compi-Zmorge»: KI und ChatGPT

24S-307

Künstliche Intelligenz und ChatGPT sind in aller Munde. In diesem Kurs werfen wir einen Blick auf die verschiedenen Dienste und üben in der Praxis, wie man diese einsetzen und nutzen kann. Vom Schreiben von einfachen Texten bis zur Erstellung von Bildern ist alles dabei.

- Sa, 13. April 2024 / 9.00 – 12.00
- Berufsschule Bülach / CHF 58

### «Compi-Zmorge»: Fotografieren mit dem Handy

24S-310

Die Fotografie-Funktion im Handy hat sich in den letzten Jahren stark weiterentwickelt. Vom Zeitraffer-Video bis hin zur Nachtaufnahme ist alles möglich. In diesem Kurs zeigen wir, wie Sie das Beste aus ihrer Handykamera herausholen.

- Sa, 1. Juni 2024 / 9.00 – 12.00
- Berufsschule Bülach / CHF 58

## Fly & Race Simulations

Gruppenanlässe und Firmenevents  
Kurse und Weiterbildung

- *Boeing 777 Flugsimulator*
- *F/A-18 Kapfjet Flugsimulator*
- *Race Simulator*
- *SPACE Simulator*
- *Airbus Helicopters H125 Flugsimulator*
- *Kurse zu Astronomie, Wetter- und Klimakunde*

[www.flyandrace.ch](http://www.flyandrace.ch)



Fly & Race Simulations GmbH



## ChatGPT: Fluch oder Segen?

24S-305

Die Meinungen über Künstliche Intelligenz (KI) und den Nutzen von ChatGPT sind geteilt. Dass ganze Berichte mit wenigen Klicks erstellt werden können, bringt für Bildung, Beruf und Gesellschaft neue Herausforderungen mit sich. Deshalb ist es wichtig, diese potenziell disruptive Technik zu verstehen. Woher kommt KI? Wie funktioniert sie? Wohin könnte sie sich entwickeln? Lassen Sie sich KI auf verständliche und unterhaltsame Art erklären und erfahren Sie mehr über die verschiedenen Aspekte von KI, über die Chancen und Risiken für unsere Gesellschaft.

- **Marcel Waldvogel**, ehem. Informatikprofessor und Technik-Erklärbar
- Mi, 27. März 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 30

## Besichtigung Schiffswerft

24S-301

Bevor die Saison auf dem Zürichsee startet, besuchen wir die Schiffe im Trockendock. Nach einem kurzen Unternehmensfilm zeigen uns pensionierte Kapitäne die Werfthalle und führen uns unter anderem ins Steuerhaus und in den Motorenraum der Schiffe. Dazu gibt es viele spannende Informationen und etwas Seemannsgarn.

- Fr, 22. März 2024 / 14.00 – 16.00
- Werftgelände Zürichsee Schifffahrt, Wollishofen / CHF 45

## Frachtabfertigung am Flughafen

24S-314

Möchten Sie wissen, wie die Frachtabwicklung am Flughafen Zürich funktioniert? Swiss WorldCargo nimmt Sie mit auf eine geführte Tour. Sie haben die Möglichkeit, den Ablauf einer Luftfrachtsendung von der Annahmestelle bis zum Verladen im Flugzeug mitzuverfolgen. Der Weg führt Sie durch die Zoll-Warenhäuser, raus auf das Flughafenvorfeld und zu den Flugzeugdocks, wo Sie das Be- oder Entladen eines Flugzeugs miterleben können.

- Do, 27. Juni 2024 / 9.00 – 12.00
- Flughafen Zürich / CHF 55

## Stadler Rail – eine Erfolgsgeschichte

24S-303

Einst ein kleiner Nischenplayer im Schweizer Eisenbahnmarkt, schrieb Stadler ab 1989 mit dem Einstieg von Peter Spuhler ein einzigartiges Kapitel Industriegeschichte. Autor Philipp Landmark zeigt in seinem Buch «Stadler – Von Bussnang in die Welt» mit einzelnen Geschichten die Entwicklungen auf, die Stadler zu dem machten, was das Unternehmen heute ist. Basierend auf dem Buch wird er Einblicke in die Geschichte von Stadler geben.

- **Philipp Landmark**, Journalist, Kommunikationsberater, Autor
- Mo, 25. März 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

## Führung im Radio- und TV-Studio Leutschenbach

24S-306

Seit Herbst 2022 sind Radio und Fernsehen am Leutschenbach vereint. Wir laden Sie ein auf einen informativen und unterhaltsamen Rundgang durch die Studios inklusive Newsroom und Sportcenter. Nach der Führung durch einen Guide gewährt uns Michael Weinmann, Redaktor, Reporter und Moderator des Newsmagazins «Schweiz aktuell», einen exklusiven Einblick in seinen Berufsalltag und steht für Fragen zur Verfügung.

- Michael Weinmann, Moderator, Redaktor, Reporter beim Schweizer Fernsehen SRF
- Fr, 5. April 2024 / 13.30 – ca. 15.30
- Schweizer Radio und Fernsehen, Leutschenbach / CHF 40

## Die Faszination der Sterne

24S-312

Die Sterne und das Weltall haben den Menschen seit jeher fasziniert. Schon früh entwickelte man komplizierte Apparaturen, um die Bewegungen der Himmelskörper messen und registrieren zu können. Mit Raumfahrt und Digitalisierung ist die Astronomie in das moderne Zeitalter der Astrophysik eingetreten. Sie erhalten einen Überblick über die Geschichte der Astronomie vom Urknall bis heute, erfahren mehr über dunkle Materie und schwarze Löcher und sehen die neusten Bilder vom James-Webb-Teleskop. Und mit etwas Glück gehören Sie zu den drei Loggewinnern, die eine Runde im Spacesimulator fliegen und das Universum erkunden können.

- Caroline Frick-von Arx, Swiss Kapitänin a.D., Spezialistin Allgemeine Astronomie
- Mi, 12. Juni 2024 / 18.00 – ca. 20.30
- Fly & Race Simulations, Zürich / CHF 45

## Wunder der Natur: Biodiversität

24S-304

Wir geben Ihnen einen kurzen und praktischen Einblick in die spannende Thematik der Biodiversität und Artenvielfalt. Sie erfahren, was jede und jeder über die Vielfalt der Lebewesen wissen sollte. Welche Aspekte umfasst die Biodiversität? Wodurch wird sie bedroht und welche Auswirkungen hat die schwindende Artenvielfalt auf unseren Alltag? Sie erhalten interessante Fachinformationen, anschauliche Beispiele und viele Denkanstösse.

- Dr. Reto Künzler, Biologe
- Di, 26. März 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 30

## Blumenwanderung

24S-311

Kommen Sie mit auf einen Abendspaziergang und entdecken Sie, was alles am Wegrand spriest, den Waldboden schmückt oder ganz im Verborgenen blüht. Wir betrachten die Besonderheiten einzelner Blumen, erfahren was essbar oder giftig ist und welche Pflanzen für die Naturapotheke verwendet werden können. Wir spazieren, beobachten, lernen, staunen und geniessen die Natur. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

- Ursula Wegmann, Biologin und Wanderleiterin
- Di, 4. Juni / 18.00 – ca. 21.00
- Umgebung von Bülach / CHF 40

## Baumeister Biber – unser heimlicher Mitbewohner

24S-308

Der Biber ist eine wichtige Schlüsselart an Gewässern und hat sich in der Schweiz recht ausgebreitet. Das intelligente Tier, das Seen, Bäche und Flüsse für seinen Dammbau nutzt, stösst an vielen Orten an seine Ausbreitungsgrenzen. Durch das Stauen von Gewässern erzeugt er auch Probleme in der Landwirtschaft. Was sind die Strategien, um mit den Tieren gemeinsam leben zu können? Erfahren Sie mehr zum Baumeister Biber und dem Leben dieses heimlichen Mitbewohners.

- Matthias Wüst, Wildbiologe, Umweltpädagoge
- Mo, 15. April 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 30

## Dem Biber auf der Spur – Exkursion

24S-309

Wir besuchen den Biber am südlichen Greifensee-Ufer und suchen nach Hinweisen aus seinem Leben. Biber hinterlassen deutliche Frassspuren, besonders an Gehölzen. Mit ihren Bauarbeiten schaffen sie Lebensräume für weitere Tiere wie Eisvögel, Ringelnattern oder Wattvögel. Obwohl Biber als scheu gelten, sind die Tiere in der Dämmerung und frühmorgens öfters zu entdecken.

- Matthias Wüst, Wildbiologe, Umweltpädagoge
- Sa, 20. April 2024 / 8.50 – ca. 11.30
- Naturstation Silberweide, Greifensee / CHF 40

## Vögel in Bülach

24S-313

Sie leben mitten unter uns, in Garten, Wald, Wiese, am Wasser und auch in der Stadt. Sie sind die Meister der Lüfte, tauchen in nasse Tiefen und faszinieren mit ihrem Gesang. Aber welcher Vogel singt denn da? Welche Vögel brüten in unseren Gärten und rund ums Haus? Auf unserem Streifzug durch Bülach lernen wir einige von ihnen näher kennen.

- Urs Heinz Aerni, Feldornithologe, Exkursionsleiter BirdLife Schweiz
- Mi, 26. Juni 2024 / 19.00 – 21.00
- Altstadt Bülach / CHF 40

## Gedächtnistraining – Einführungskurs

24S-402

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, 11., 18., 25. März 2024 / 17.30 – 19.30
- Berufsschule Bülach / CHF 150

## 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.

24S-401

- Annelies Roncari, Gedächtnistrainerin SVGT
- Mo, 4. März, 15. April, 13. Mai, 10. Juni, 8. Juli 2024 / 17.30 – 19.30
- Berufsschule Bülach / CHF 250

24S-405

- Annelies Roncari, Gedächtnistrainerin SVGT
- Mo, 8. April, 6. Mai, 3. Juni, 1. Juli 2024 / 17.30 – 19.30
- Berufsschule Bülach / CHF 200

## Schüssler Salze: Hauptsalze Nr. 1 – 12

24S-404

Am Einführungsabend lernen Sie alle wichtigen Grundlagen zu den Schüssler-Salzen kennen. Die Therapieintergründe, die Wirkungen, die richtige Einnahme und Anwendung. Auch Nebenwirkungen, Vorsichtsmassnahmen und Einschränkungen werden thematisiert. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie vieles über die Möglichkeiten der Schüssler-Salz Therapie und die Referentin beantwortet gerne Ihre Fragen.

- Angela Krämer, Dipl. Drogistin HF
- Di, 2. April 2024 / 18.30 – 21.00
- Berufsschule Bülach / CHF 40

## Schüssler Salze: Ergänzungssalze Nr. 13 – 26

24S-407

Dieser Informationsabend richtet sich an Personen, welche die Hauptsalze bereits kennen und mehr über die Ergänzungssalze erfahren möchten. Was hat es mit den Schüssler-Salzen Nr. 13 – 26 auf sich? Was sind die Einsatzgebiete und Möglichkeiten? Wie kann ich Therapieerfolge nochmals verbessern? Praktische Beispiele und Zeit für Fragen runden den Abend ab.

- Angela Krämer, Dipl. Drogistin HF
- Di, 16. April 2024 / 18.30 – 21.00
- Berufsschule Bülach / CHF 40

**Herzhunger**

24S-403

Schluss mit Heisshunger und Frustessen. Ob Sinnes-, Geist- oder Zellhunger: Es gibt ganz verschiedene Arten von Hunger, die Ihre Essgewohnheiten bestimmen. Tatsächlich erfolgt Essen körperlich, emotional und intuitiv. Aber welches gewährt überhaupt Sättigung? Bei welchem bleibt nur Unzufriedenheit? Finden Sie vom emotionalen Hunger zum intuitiven Essen und steigern Sie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Spannende und unterhaltsame Erkenntnisse für ein achtsames und intuitives Essen.

- Ricarda Rauxloh, Dipl. Ernährungsberaterin
- Mi, 20. März 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

**Profiling**

24S-406

Mit Profiling bezeichnet man die Erstellung eines ganzheitlichen Persönlichkeitsbilds. Das Gesamtbild entsteht durch das Zusammenführen von diversen Daten, die analysiert und ausgewertet werden. Bekannt ist Profiling aus der Kriminalistik zur Erstellung von Täterprofilen. Im Referat erfahren Sie spannende Details zum kriminalistischen Profiling und zum täglichen Verhaltens-Profiling. Anhand von Fallbeispielen erfahren Sie, mit welchen Methoden Verhaltens-Profiler arbeiten.

- Denise von Moos, Expertin für Körpersprache & Mimik / Profiling
- Mi, 10. April 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

**Körpersprache deuten**

24S-409

Ein Grossteil der Kommunikation zwischen zwei Menschen läuft unbewusst über die Körpersprache ab. Mimik, Gestik, Körperhaltung und Tonfall sind alles wichtige Faktoren im gegenseitigen Austausch. Im Kurs lernen Sie Ihr Gegenüber richtig einzuschätzen, die nonverbalen Signale zu deuten und entsprechend zu reagieren. Durch das bewusste Wahrnehmen der Körpersprache verbessern Sie Ihre eigene Kommunikationsfähigkeit und Sie erfahren, wie Sie Ihre Körpersprache gezielt nutzen und positiv einsetzen können.

- Denise von Moos, Expertin für Körpersprache & Mimik / Profiling
- Di, 21. Mai und Do, 23. Mai 2024 / 18.30 – 21.30
- Berufsschule Bülach / CHF 240

**Lügen erkennen**

24S-411

Wir Menschen lassen uns viel zu sehr von dem, was uns jemand sagt, in die Irre führen. Ungeübt sind wir schlecht im Erkennen von Lügen. Doch Lügen-Erkennung lässt sich trainieren. Erfahren Sie, wie Experten im Bereich der Lügen-Erkennung arbeiten und mit dem entsprechenden Training auf ca. 90 Prozent kommen. Sie erhalten zudem spannende Informationen zu Mikro- und Makroexpressionen und zu den acht Beobachtungskanälen der Körpersprache. Lernen Sie selbst, Stress-Signale ausfindig zu machen, die wichtigsten Merkmale zu deuten und zu erkennen, ob Sie getäuscht werden.

- Denise von Moos, Expertin für Körpersprache & Mimik / Profiling
- Mo, 24. Juni 2024 / 18.30 – 21.30
- Berufsschule Bülach / CHF 120

**Gesundheit beginnt im Kopf**

245-408

Alles, was auf der Welt existiert, ist reine Energie. Durch unsere Gedanken und Gefühle nehmen wir Einfluss auf jede einzelne unserer Zellen im Körper. Falsche Glaubenssätze wie «Ich bin es nicht wert» oder «Immer mir passiert dies und jenes» bestimmen oft unser Leben. Lernen Sie, mit einfachen Methoden Glaubenssätze umzuprogrammieren und Ihren inneren Arzt zu aktivieren. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit positiv beeinflussen und Ihr Leben selbstbestimmter und zufriedener gestalten können.

- Nadja Sticchi, dipl. Akupunktur- und Tuina-Therapeutin
- Mo, 13. Mai 2024 / 19.00 – 20.30
- Berufsschule Bülach / CHF 35

**Schluss mit Selbstsabotage**

245-410

Passiert Ihnen immer wieder das Gleiche? In wichtigen Gesprächen finden Sie die falschen Worte, vor Abschluss einer Arbeit werden Sie krank, Sie schieben alles hinaus, können nicht Nein sagen und machen immer wieder dieselben Fehler? Ursachen sind oft ein tiefes Selbstwertgefühl, negative Denkmuster oder Angst vor dem Scheitern. Im Kurs lernen Sie, Selbstsabotage und die darunterliegenden Muster zu erkennen und diesen vorzubeugen. Bauen Sie Resilienz auf und finden Sie Ihre persönlichen Erfolgsstrategien.

- Karin Athanasiou, zertifizierter Integral Coach, Erwachsenenbildnerin SVEB
- Mittwoch, 22. und 29. Mai 2024 / 18.30 – 21.30
- Berufsschule Bülach / CHF 240

**Gesunde Karrieren**

*Spital Bülach*



**Das Spital Bülach wächst - wachsen Sie mit.**



Das Spital Bülach stellt nicht nur die medizinische Versorgung im Zürcher Unterland sicher, es ist mit seinen 1200 Mitarbeitenden auch der zweitgrösste Arbeitgeber in der Region und mit 143 Auszubildenden in 23 Berufen der grösste Ausbildungsbetrieb im Zürcher Unterland.

Das Spital investiert gezielt in die Ausbildung von Fachkräften.



**Spital Bülach AG**, Spitalstrasse 24, 8180 Bülach - [www.spitalbuelach.ch](http://www.spitalbuelach.ch)

## Märzenglöckchen filzen

24S-501

Stimmen Sie sich auf den Frühling ein mit selbst gefertigten Märzenglöckchen. Durch eine spezielle Technik des Filzens, der Herstellung von transparentem Filz, erhalten Sie ein luftiges, leichtes und durchscheinendes Material. Mit Wolle und anderen Fasern gestalten und filzen Sie an diesem Abend hübsche Märzenglöckchen. Ein Blickfang für Tisch, Tür und Fenster. Das Erlernete kann gut zu Hause nachgearbeitet werden.

- **Lisebeth Peter**, Filzerin und Erwachsenenbildnerin
- Mo, 11. März 2024 / 18.30 – 21.30
- Kantonsschule Zürcher Unterland, Bülach / CHF 85 (inkl. Material)

## Aquarellkurse

Im fortlaufenden Kurs erleben Sie die Vielfalt des Aquarellierens. Techniken wie lasieren, granulieren, nass-in-nass, auswaschen, Farben mischen, eintropfen, spritzen und das Anwenden von Abdeckflüssigkeit werden unterrichtet. Durch das Betrachten von Fotos, Bildern, Gegenständen und der Natur werden Sie inspiriert. Sie arbeiten mit Pinsel, Bleistiften, Aquarellstiften, Wachs- und Pastellkreide, Tusche, Kohle, Feinlinern und Gelstiften.

### 24S-502 Aquarellmalen (Dienstag)

- Di, 9. April – 28. Mai 2024 (6x)
- 13.30 – 16.30 / CHF 360

### 24S-503 Aquarellmalen (Donnerstag)

- Do, 11. April – 30. Mai 2024 (6x)
- 13.30 – 16.00 / CHF 300
- **Silvia Wälchli**, Kursleiterin
- Werkraum ref. Kirchgemeindehaus, Bülach

## Visionboard gestalten – Einladung zum Träumen

24S-504

Geben Sie Ihren Wünschen Raum, machen Sie Ihre Träume sichtbar und gestalten Sie Ihr ganz persönliches Visionboard. Mit allerlei Materialien wie Geschenkpapier, Bildern aus Magazinen, Musiknoten, Postkarten, Muscheln, Stoffen und coolen Sprüchen kreieren Sie eine Collage Ihrer Fantasien. Das Visionboard ist ein zauberhaftes und dekoratives Tool, um Ihre Wünsche und Ziele auf wunderbare Weise zu visualisieren und täglich in Erinnerung zu rufen.

- **Sibylle Born**, Schriftmalerin, Gestaltungsagogin, Kursleiterin SVEB
- Fr, 12. April 2024 / 9.30 – 15.00
- Sigristenhaus ref. Kirche, Bülach / CHF 190 (inkl. Visionboard und weiteres Material)

## Schmuckketten knüpfen

24S-505

Mit Natursteinen oder Holzperlen kreieren Sie Ihre persönliche Halskette. Sie lernen, wie man die Ketten knüpft und nach Belieben mit Zwischenteilen, Silberanhängern und Quasten schmücken kann. Die Materialkosten richten sich nach der Auswahl der Steine und Zusatzelemente. Ein wunderschönes Schmuckstück für Sie selbst oder als persönliches Geschenk.

- Petra Küttel, Kursleiterin Schmuck-, Mal- und Kreativkurse
- Do, 16. Mai 2024 / 18.00 – 22.00
- Berufsschule Bülach / CHF 110 (exkl. Materialkosten zw. CHF 40 – 100; direkt im Kurs zu bezahlen)

## Naturseifen sieden

Wir bringen Ihnen ein uraltes, fast vergessenes Handwerk näher. Sieden Sie sich Ihre eigene, natürlich pflegende Naturseife für den täglichen Genuss. Zuerst erfahren Sie in einem Theorieteil mehr über das Naturseifensieden im Kaltverfahren. Anschliessend werden Sie Schritt für Schritt angeleitet und können am Ende des Tages rund 12 verschiedene, selbst gesiedete Seifen mit nach Hause nehmen. Als schöne Erinnerung an Ihren Kurs oder als duftende Mitbringsel.

24S-506

Fr, 24. Mai 2024 / 9.00 – ca. 17.00

24S-508

Fr, 31. Mai 2024/ 9.00 – ca. 17.00

- Claudia Haltinner, Naturseifensiederin, dipl. Kräuterefachfrau
- suederei Seifenmanufaktur, Bülach
- CHF 250 (inkl. Material, Kursunterlagen, Getränke, kleines Snackbuffet)

## Cocktailkurs

24S-509

Mischen, Mixen, Shaken und Rühren. Cocktails machen kann auch einfach sein. In diesem Kurs geht es um die Kombination von verschiedenen Spirituosen und darum, wie Sie zuhause mit einfachsten Mitteln schöne Cocktails erschaffen können. Lassen Sie sich inspirieren und erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks rund ums Cocktail Mixen.

- Sandra-Daniela Stucki, Cocktailfachfrau, Barista und Kaffeerösterin
- Freitag, 14. Juni 2024 / 18.30 – 21.30
- Schulhaus Mettmenriet, Bülach / CHF 160

Für Ihre Ideen  
denken wir um die  
Eckel

DRUK  
KY  
BURZ

kyburzdruck.ch

## Im Rebberg unterwegs – dem Wein auf der Spur

24S-507

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, 25. Mai 2024 / 9.00 – 13.00
- Rebberg bei Teufen / CHF 90 (inkl. Imbiss und Degustation)

## Watercolor Sketching

24S-510

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, Schriftenmalerin, Gestaltungsagogin, Kursleiterin SVEB
- Mo, 17. Juni und Di, 18. Juni 2024 / 18.30 – 21.30
- Berufsschule Bülach / CHF 190

## Yoga für Anfänger

Im Kurs lernen Sie von Grund auf die Techniken der wichtigsten Yoga-Übungen, den sogenannten Asanas. Sie praktizieren die Abläufe der Sonnen- und Mondgrüsse und erleben das Zusammenspiel von Atem, Bewegung und Musik. Die einfachen Übungsabläufe eignen sich für alle, es ist keine besondere Beweglichkeit erforderlich. Erfahren Sie, wie Yoga Ihr Wohlbefinden steigern und Ihren Alltag bereichern kann.

24S-601

- Nadine Christl, Kursleiterin Yoga
- Mi, 28. Feb. – 17. April 2024 (8x) / 18.00 – 19.00
- Sporthalle Hirslen, Bülach / CHF 176

24S-602

- Nadine Christl, Kursleiterin Yoga
- Mi, 15. Mai – 3. Juli 2024 (8x) / 18.00 – 19.00
- Sporthalle Hirslen, Bülach / CHF 176

## Yin Yoga

24S-603

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, 26. Feb. – 1. Juli 2024 (15x) / 19.40 – 20.55
- Turnhalle Lindenhof, Bülach / CHF 375

## Sanftes Yoga

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.

### 24S-604

- **Maïke Astorino**, Kursleiterin Yoga
- Mo, 26. Feb. – 1. Juli 2024 (15x) / 18.00 – 19.00
- Sporthalle Hirslen, Bülach / CHF 330

### 24S-605

- **Maïke Astorino**, Kursleiterin Yoga
- Do, 29. Feb. – 11. Juli 2024 (15x) / 9.00 – 10.00
- Sporthalle Hirslen, Bülach / CHF 330

## Dynamisches Yoga

24S-606

Sie praktizieren einen dynamischen Yoga-Stil mit Elementen aus dem Ashtanga und Vinyasa. Die Körperübungen (Asanas) werden in fließenden Bewegungen aneinandergereiht. Durch die dynamische Abfolge der Posen trainieren Sie Kraft und Ausdauer, Gleichgewicht und Konzentration. Sie verbessern die Muskulatur von Bauch, Rücken, Armen und Beinen. Der gesamte Körper wird gestärkt und gedehnt. Sie beruhigen den Geist und bauen Stress ab, was zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden führt.

- **Nadine Christl**, Kursleiterin Yoga
- Mi, 28. Feb. – 3. Juli 2024 (16x) / 19.40 – 20.55
- Turnhalle Lindenhof, Bülach / CHF 400

## Wasserfitness

Mit Wasserfitness ist ein Ausdauertraining ohne schädliche Gelenkbelastung möglich. Trainiert wird abwechselnd im stehetiefen 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.

### 24S-607 Gemischte Gruppe Bülach (Mo)

- **Johann Schuler**, Aqua Fitness Trainer
- Mo, 26. Feb. – 1. Juli 2024 (15x) / 20.00 – 20.50
- Schule Schwerzgrueb, Bülach / CHF 330

### 24S-608 Gemischte Gruppe Bülach (Mi)

- Mi, 28. Feb. – 3. Juli 2024 (16x) / 19.05 – 19.55
- Schule Schwerzgrueb, Bülach / CHF 352

### 24S-609 Gemischte Gruppe Stadel

- **Johann Schuler**, Aqua Fitness Trainer
- Di, 5. März – 2. Juli 2024 (16x) / 18.10 – 19.00
- Sekundarschule Stadel / CHF 352

### 24S-610 Frauengruppe Stadel (Abend)

- **Johann Schuler**, Aqua Fitness Trainer
- Di, 5. März – 2. Juli 2024 (16x) / 19.10 – 20.00
- Sekundarschule Stadel / CHF 352

### 24S-611 Frauengruppe Stadel (Morgen)

- **Nico Gubbi**, Leiter Erwachsenensport esa
- Mi, 6. März – 3. Juli 2024 (16x) / 7.10 – 8.00
- Sekundarschule Stadel / CHF 352

## Gleichgewichts- und Stabilitätstraining

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. 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.

### 24S-614

- Di, 19. März – 2. Juli 2024 (13x) / 15.00 – 16.00

### 24S-615

- Di, 19. März – 2. Juli 2024 (13x) / 16.10 – 17.10
- **Sonja Hladnik**, dipl. Fitness-Trainerin und Augentherapeutin
- Sigristenhaus ref. Kirche, Bülach / CHF 325 (Krankenkassen anerkannt)

## Gelenktraining

24S-616

Bei diesem Training wird Ihr Körper von Kopf bis Fuss auf vielfältige Art aktiviert. Ihre Gelenke erhalten die Bewegung, die ihnen durch das viele Sitzen oder durch eine einseitige Haltung im Alltag fehlen. Gerade bei Arthrosebeschwerden und zur Arthroseprophylaxe ist regelmässige und gelenkschonende Bewegung wichtig. Mit der richtigen Gymnastik können Sie die Beweglichkeit Ihrer Gelenke fördern und dabei die Muskeln stärken, ohne dass die Gelenke unnötig belastet werden. Entlastende Bewegungsmuster werden erlernt, verkrampte Schonhaltungen aufgelöst und Schmerzen gelindert.

- **Sonja Hladnik**, dipl. Fitness-Trainerin und Augentherapeutin
- Do, 21. März – 4. Juli 2024 (12x) / 16.00 – 17.00
- Sigristenhaus ref. Kirche, Bülach / CHF 300 (Krankenkassen anerkannt)

## Tai Chi/Qi Gong

24S-617

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, 6. Mai – 1. Juli 2024 (8x) / 19.45 – 20.45
- Theseus Kung Fu Schule, Bülach / CHF 216

## 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 und bauen weitere Elemente wie Wenden ein, damit Sie einen möglichst ökonomischen Schwimmstil erlangen.

### 245-612 Anfängerkurs

- Di, 19. März – 4. Juni 2024 (10x)
- 19.30 – 20.25 / CHF 250
- Adrienn Attenhofer, Schwimmtrainerin
- Schule Scherzgrueb, Bülach

### 245-613 Fortgeschrittenenkurs

- Di, 19. März – 4. Juni 2024 (10x)
- 20.30 – 21.25 / CHF 250

## 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



## Allgemeine Informationen zu den Sprachkursen

- Alle Sprachkurse finden an der Berufsschule Bülach statt.
- Erreicht ein Sprachkurs das festgelegte Minimum an Teilnehmern nicht, kann die VHS Bülach die Lektionsdauer bei gleichbleibendem Preis kürzen.
- Alle Kurspreise verstehen sich exklusive Lehrmittel. Angaben zu den Lehrmitteln folgen nach Anmeldung.
- Die Kurse werden grundsätzlich im Präsenzunterricht durchgeführt. Sollte es die Situation verlangen, werden die Lektionen vorübergehend per Zoom unterrichtet.
- 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.
- Selbsteinstufungstests sind verfügbar unter [www.vhs-buelach.ch/selbsteinstufungstest](http://www.vhs-buelach.ch/selbsteinstufungstest)

## 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.

### 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 zu den Sprachkursen finden Sie auf unserer Webseite.

**ENGLISCH****Englisch A1 2. Semester**

24S-701

- Claire Ashmore, Englischlehrerin
- Do, 7. März – 4. Juli 2024 (15x) / 18.10 – 19.30
- CHF 600

**English Business Skills (Niveau A2)**

24S-702

- Claire Ashmore, Englischlehrerin
- Do, 21. März – 4. Juli 2024 (13x) / 19.40 – 21.00
- CHF 520

**Brush up your English! (Niveau B1)**

24S-703

- Katherine Murrie, Englischlehrerin
- Mi, 6. März – 3. Juli 2024 (16x) / 19.40 – 21.00
- CHF 640

**Expand your English! (Niveau B2)**

24S-704

- Katherine Murrie, Englischlehrerin
- Di, 5. März – 2. Juli 2024 (16x) / 18.10 – 19.30
- CHF 640

**English Conversation (Niveau B2+)**

24S-705

- Katherine Murrie, Englischlehrerin
- Mi, 6. März – 3. Juli 2024 (16x) / 18.10 – 19.30
- CHF 640

**Country and Culture (Niveau C1)**

24S-706

- Claire Ashmore & Katherine Murrie, Englischlehrerinnen
- Di, 19. März – 2. Juli 2024 (14x) / 19.40 – 21.00
- CHF 560

**FRANZÖSISCH****Französisch A1 1. Semester (Anfängerkurs)**

24S-707

- Joëlle Beldengrün, Französischlehrerin
- Mo, 18. März – 1. Juli 2024 (12x) / 19.40 – 21.00
- CHF 480

**Französisch B1 1. Semester**

24S-708

- Joëlle Beldengrün, Französischlehrerin
- Mo, 4. März – 1. Juli 2024 (14x) / 18.10 – 19.30
- CHF 560

**SPANISCH****Spanisch A1 1. Semester (Anfängerkurs)**

24S-709

- Mercedes Bernal, Spanischlehrerin
- Mo, 18. März – 1. Juli 2024 (12x) / 18.10 – 19.30
- CHF 480

<b>Spanisch A1 2. Semester</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercedes Bernal, Spanischlehrerin</li> <li>• Di, 5. März – 2. Juli 2024 (16x) / 18.10 – 19.30</li> <li>• CHF 640</li> </ul>	24S-710
<b>Spanisch A1 3. Semester</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercedes Bernal, Spanischlehrerin</li> <li>• Mo, 11. März – 1. Juli 2024 (13x) / 19.40 – 21.00</li> <li>• CHF 520</li> </ul>	24S-711
<b>Spanisch Konversation (Niveau B1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mercedes Bernal, Spanischlehrerin</li> <li>• Di, 5. März – 2. Juli 2024 (16x) / 19.40 – 20.40</li> <li>• CHF 480</li> </ul>	24S-712
<b>ITALIENISCH</b>	
<b>Italienisch A1 1. Semester (Anfängerkurs)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Francesca Iannella, Italienischlehrerin</li> <li>• Mo, 18. März – 8. Juli 2024 (11x) / 18.10 – 19.30</li> <li>• CHF 440</li> </ul>	24S-713
<b>Italienisch A1 2. Semester</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carmelina Lonigro, Italienischlehrerin</li> <li>• Di, 5. März – 2. Juli 2024 (16x) / 19.40 – 21.00</li> <li>• CHF 640</li> </ul>	24S-714
<b>Italienisch A1 3. Semester</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Claudia Cortesi, Italienischlehrerin</li> <li>• Mo, 4. März – 1. Juli 2024 (14x) / 18.10 – 19.30</li> <li>• CHF 560</li> </ul>	24S-715
<b>Italienisch A2 1. Semester</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carmelina Lonigro, Italienischlehrerin</li> <li>• Mo, 4. März – 1. Juli 2024 (14x) / 19.40 – 21.00</li> <li>• CHF 560</li> </ul>	24S-716
<b>Italienisch A2 2. Semester</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Claudia Cortesi, Italienischlehrerin</li> <li>• Mo, 4. März – 1. Juli 2024 (14x) / 19.40 – 21.00</li> <li>• CHF 560</li> </ul>	24S-717
<b>Italienisch B1 1. Semester</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carmelina Lonigro, Italienischlehrerin</li> <li>• Di, 5. März – 2. Juli 2024 (16x) / 18.10 – 19.30</li> <li>• CHF 640</li> </ul>	24S-718

<b>Italienisch B2 1. Semester</b>	24S-719
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carmelina Lonigro, Italienischlehrerin</li> <li>• Mo, 4. März – 1. Juli 2024 (14x) / 18.10 – 19.30</li> <li>• CHF 560</li> </ul>	
<b>Italienisch Konversation (Niveau ab B1)</b>	24S-720
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Francesca Iannella, Italienischlehrerin</li> <li>• Mo, 18. März – 8. Juli 2024 (11x) / 19.40 – 21.00</li> <li>• CHF 440</li> </ul>	
<b>TÜRKISCH</b>	
<b>Türkisch A1 1. Semester (Anfängerkurs)</b>	24S-721
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emine Sari, Türkischlehrerin</li> <li>• Do, 4. April – 4. Juli 2024 (11x) / 18.10 – 19.30</li> <li>• CHF 440</li> </ul>	
<b>RUSSISCH</b>	
<b>Russisch A1 1. Semester (Anfängerkurs)</b>	24S-722
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mirko Ivanisevich-Bras, Russischlehrer, Prof. für russische Sprache und Literatur</li> <li>• Do, 21. März – 4. Juli 2024 (13x) / 19.40 – 21.00</li> <li>• CHF 520</li> </ul>	
<b>Russisch A2 1. Semester</b>	24S-723
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mirko Ivanisevich-Bras, Russischlehrer, Prof. für russische Sprache und Literatur</li> <li>• Do, 7. März – 4. Juli 2024 (15x) / 18.10 – 19.30</li> <li>• CHF 600</li> </ul>	
<b>JAPANISCH</b>	
<b>Japanisch A1 1. Semester (Anfängerkurs)</b>	24S-724
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haruka Inaba Wyler, Japanischlehrerin</li> <li>• Di, 19. März – 2. Juli 2024 (14x) / 19.00 – 20.20</li> <li>• CHF 560</li> </ul>	
<b>Japanisch A1 3. Semester</b>	24S-725
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atsuko Dogliotti-Yamaguchi, Japanischlehrerin</li> <li>• Do, 7. März – 4. Juli 2024 (15x) / 19.00 – 20.25</li> <li>• CHF 600</li> </ul>	
<b>Japanisch A2 4. Semester</b>	24S-726
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atsuko Dogliotti-Yamaguchi, Japanischlehrerin</li> <li>• Mi, 6. März – 3. Juli 2024 (15x) / 19.00 – 20.25</li> <li>• CHF 600</li> </ul>	

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Hier geht es direkt zur Kursanmeldung:

[www.vhs-buelach.ch](http://www.vhs-buelach.ch)  
[info@vhs-buelach.ch](mailto:info@vhs-buelach.ch)  
044 500 29 51



**Berufsschule Bülach**  
Bildung mit Leidenschaft

- Elektroprojektleiter/in Installation und Sicherheit
- Ausbildung zum Berufsbildner/zur Berufsbildnerin
- Handelsschule edupool.ch
- Deutschkurse
- Einbürgerungen



f  in



**Weiterbildung  
Kanton Zürich**

## Schulferien / Feiertage

12.02.24 – 23.02.24	Sportferien Bülach
28.03.24 – 01.04.24	Gründonnerstag/Ostern
22.04.24 – 03.05.24	Frühlingsferien
09.05.24 – 10.05.24	Auffahrtsbrücke
20.05.24	Pfingstmontag
15.07.24 – 16.08.24	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 unserem Versicherungspartner ERV günstig und unkompliziert abschliessen können ([www.erv.ch](http://www.erv.ch)).

## Spenden / Legate

Um unsere Kurse zu erschwinglichen Preisen anbieten zu können, sind wir als nicht gewinnorientierter Verein auf finanzielle Zuwendungen angewiesen. Unterstützen Sie als Privatperson oder Firma das kulturelle Angebot in der Region Bülach. Wir freuen uns über jede Unterstützung und danken für Ihr Interesse an unserem Fortbestand. Mehr Informationen erhalten Sie über den QR Code.



**Wir bedanken uns** für die Unterstützung, Zusammenarbeit und Treue zur VHS



bei der **Stadt Bülach**



bei den **Partnergemeinden Bachenbülach, Hochfelden, Höri und Winkel**



bei unseren **Gönnerinnen** und **Gönnern**



bei allen **Referentinnen** und **Referenten, Kursleiterinnen** und **Kursleitern**



bei unserem treuen **Publikum**, bei allen **Teilnehmerinnen** und **Teilnehmern**

## 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, beträgt die Bearbeitungsgebühr CHF 50. 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 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. Dank Subventionen der Stadt Bülach können Preise für Veranstaltungen ausgeglichen gestaltet werden. Einwohner/innen der Stadt Bülach profitieren 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.

# Anmeldekarte Volkshochschule Bülach

Kurs-Nr.	Titel	Anz. Pers.
Kurs-Nr.	Titel	Anz. Pers.
Kurs-Nr.	Titel	Anz. Pers.
<input type="checkbox"/> Frau <input type="checkbox"/> 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



**Werner Zingg**  
Grafik



**Andi Markstahler**  
Finanzen

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

Sibylle Bucher  
Annelies Roncari  
Brigitta Schultheiss  
Silvia Suter  
Mägi Volkart



Titelbild: iStock, Credit: da-kuk

**Willkommen**  
**bei der**  
**Zürcher**  
**Kantonalbank**  
**in Bülach.**

[zkb.ch](http://zkb.ch)



Zürcher  
Kantonalbank

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

**Generalagentur Dielsdorf**  
Stefan Bucher

Wehntalerstrasse 54  
8157 Dielsdorf  
T 044 854 83 83  
dielsdorf@mobiliar.ch  
**mobiliar.ch/dielsdorf**

**Generalagentur Bülach**  
Max Suter

Kasernenstrasse 11  
8180 Bülach  
T 044 872 30 30  
buelach@mobiliar.ch  
**mobiliar.ch/buelach**

*die* **Mobiliar**