

Meine neue
Freiheit

Meine neue
Freiheit

Qi Gong

Jeden Montag 16:00 - 16:50 Uhr

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen dienen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper.

Kosten: 16 Nachmittage CHF 320.- (Mitglieder CHF 288.-) bis 15. Dezember 2025
Kosten: 13 Nachmittage CHF 286.- (Mitglieder CHF 260.-) 5. Januar - 30. März 2026

Anmeldung erforderlich: Telefon K. Braun: 079 945 62 94
Ort: Turnhalle, Alters- u. Pflegezentrum Bruggwiesen, Effretikon

LineDance Kurs

Ab 14. Januar 2026 jeden 2. Mittwoch von 9:45 - 11:00 Uhr

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer:innen in Reihen und Linien synchron dieselben Schritte zu meist Country-, Pop- oder Rockmusik ausführen. Sie fördert Koordination, Gleichgewicht und Konzentration, macht fit und sorgt gleichzeitig für Gemeinschaftsgefühl und gute Laune.

Kosten pro Kurstag: Mitglieder CHF 18.-- | Nichtmitglieder CHF 20.--

Anmeldung nur mit Erfahrung: Telefon Ursi Studer: 079 637 83 50 | u.studer18@bluewin.ch
Ort: Alters- u. Pflegezentrum Bruggwiesen, Effretikon

Aktuelles
2025/2026

WAS IM BRÜCHIGEN TRÄGT

Vortrag von Monika Schmid

Ehemalige Leiterin St. Martin

Unkostenbeitrag CHF 15.--

Donnerstag, 20. November 2025

14:30 Uhr

Stadhaussaal Effretikon

**ZWISCHEN SCHUHZAUBER UND
LEBENSCHRITTEN**

mit Theresia Baker

musikalische Begleitung Dani Wirth

Unkostenbeitrag CHF 15.--

Donnerstag, 11. Dezember 2025

14:30 Uhr

Hotzehuus

Usterstrasse 2, Illnau

DIE DUNKLE SEITE DER MUSIK

Theatralisches Dis-Konzert

mit Henri Camus vom DUO FULL HOUSE

Unkostenbeitrag CHF 20.--

Donnerstag, 22. Januar 2026

14:30 Uhr

Stadhaussaal Effretikon

**DIE ARBEIT DER GREIFVOGEL-STATION
AM IRCHEL**

mit Andi Lischke

Programmleiter

Unkostenbeitrag CHF 15.--

Donnerstag, 19. Februar 2026

14:30 Uhr

Stadhaussaal Effretikon

**GLETSCHER ALS BOTSCHAFTER DES
KLIMAWANDELS**

mit Dr. Matthias Huss

Glaziologe, ETH Zürich

Unkostenbeitrag CHF 15.--

Donnerstag, 12. März 2026

14:30 Uhr

Stadhaussaal Effretikon

HÖREN UND VERSTEHEN

Vortrag von Basil Preisig

Neuropsychologe Uni Zürich

Unkostenbeitrag CHF 15.--

Donnerstag, 26. März 2026

14:30 Uhr

Alters- und Pflegezentrum Effretikon

QI GONG mit Karin Braun

Kosten:

bis 15. Dezember 2025, 16 Nachmittage:

Mitglieder CHF 288.- /Nicht-MG CHF 320.-

5. Januar - 30. März 2026, 13 Nachmittage:

Mitglieder CHF 260.- /Nicht-MG CHF 286.-

Anmeldung erforderlich:

Karin Braun: 079 945 62 94

jeweils montags, 16:00 - 16:50 Uhr

Turnhalle, Alters- und Pflegezentrum

Bruggwiesen Effretikon

Die Kursteilnehmer- und Kursteilnehmerinnen können jederzeit in den Kurs einsteigen. Auch die Möglichkeit, eine verpasste Stunde in der jeweiligen Woche in einer Stunde von Jacky Jane nachzuholen, wird angeboten.

LINEDANCE KURS

Kosten per Kurstag:

Mitglieder CHF 18.--

Nichtmitglieder CHF 20.--

Anmeldung nur mit Erfahrung:

Ursi Studer: 079 637 83 50

u.studer18@bluewin.ch

Ab 14. Januar 2026

jeden 2. Mittwoch 9:45 - 11:00 Uhr

Alters- und Pflegezentrum

Bruggwiesen Effretikon

ZEICHNEN - MALEN - GESTALTEN

mit Mariana Scvertova

Kurs in kleinen Gruppen (max. 6 Personen)

Kosten 4 x 3 Std. CHF 280.--

Information & Anmeldung:

M. Scvortova: 078 628 78 24

marianas@gmx.ch

jeweils freitags und samstags

9:30 bis 12:30 Uhr

an der Espelstrasse in Illnau

nur 4 Minuten von der Bushaltestelle

Chrummenacher

PÉTANQUE

Pétanque (Boule), das beliebte Kugelspiel für alle. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

jeden Freitag ab 14:45 bis ca. 17:30

27. März bis 23. Oktober 2026

Moosburgpark Effretikon