krebsliga zürich

Kursprogramm 2027

Für Krebsbetroffene und Angehörige



SANFTE BEWEGUNG

Dieser Kurs verbindet sanftes Ganzkörpertraining mit Atemtechniken und Entspannungsübungen. Beweglichkeit, Haltung und Körperwahrnehmung werden schonend gestärkt. Die Übungen fördern ein bewusstes Körpergefühl und können den Umgang mit den körperlichen Belastungen einer Krebserkrankung erleichtern.

Kursleitung:	Sonja Kaiser	
Kursdaten:	Kurs 1: Januar – April (13 Kurstage) Kurs 2: April – August (13 Kurstage) Kurs 3: September – Dezember (13 Kurstage)	
Ort / Tag / Zeit:	Online:	Mi. 08.25 – 09.25 Uhr oder 09.30 – 10.30 Uhr
	Winterthur:	Do. 11.45 – 12.45 Uhr
	Zollikerberg:	Mi. 11.00 – 12.00 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 208.– | Regulär: CHF 273.–	

KRAFT UND AUSDAUER

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Training für Kraft und Ausdauer. Es verbessert Muskulatur, Koordination und Kondition und unterstützt dabei, die körperliche Leistungsfähigkeit während oder nach einer Krebsbehandlung schrittweise aufzubauen. Eine bessere Fitness erleichtert den Alltag und stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper.

Kursleitung:	Sonja Kaiser	
Kursdaten:	Kurs 1: Januar – April (13 Kurstage) Kurs 2: April / Mai – August / September (13 Kt.) Kurs 3: September – Dezember (13 Kurstage)	
Ort / Tag / Zeit:	Zürich od. Online:	Di. 10.30 – 11.30 Uhr Fr. 11.30 – 12.30 Uhr
	Winterthur:	Do. 16.55 – 17.55 Uhr
	Online:	Mi. 18.30 – 19.30 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 208.– | Regulär: CHF 273.–	

NORDIC WALKING

Dieser Kurs bietet ein effektives Ganzkörpertraining im Freien. Nordic Walking verbessert die Ausdauer und stärkt durch den aktiven Armeinsatz die Muskulatur des Oberkörpers. Ergänzende Kräftigungs- und Dehnübungen fördern die Beweglichkeit. Die Bewegung in der Natur steigert das Wohlbefinden und schenkt neue Energie.

Kursleitung:	Sonja Kaiser	
Kursdaten:	Kurs 1: Januar – April (13 Kurstage) Kurs 2: Mai – September (13 Kurstage) Kurs 3: September – Dezember (13 Kurstage)	
Ort / Tag / Zeit:	Zürich:	Fr. 12.30 – 13.30 Uhr
	Winterthur:	Mo. 13.50 – 15.05 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 208.– / 260.– Regulär: CHF 273.– / 341.–	

TAI-CHI UND QIGONG

Dieser Kurs vermittelt Tai-Chi und Qigong – traditionelle chinesische Methoden, die Bewegung, Atmung und Achtsamkeit verbinden. Die ruhigen und sanften Bewegungen werden fliessend und ohne Kraftaufwand ausgeführt. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung. Sie unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.



Kursleitung:	Daniela Nea Cho Hauri	
Kursdaten:	Kurs 1: Januar – April (11 Kurstage) Kurs 2: April – Juli (11 Kurstage) Kurs 3: August – Oktober (11 Kurstage)	
Ort / Tag / Zeit:	Zürich:	Do. 10.00 – 11.00 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 176.– | Regulär: CHF 231.–	

Kursleitung:	Susan Lütolf	
Kursdaten:	Kurs 1: Januar – April (13 Kurstage) Kurs 2: April – September (13 Kurstage) Kurs 3: September – Dezember (13 Kurstage)	
Ort / Tag / Zeit:	Winterthur:	Do. 09.00 – 10.00 Uhr oder 10.05 – 11.05 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 208.– | Regulär: CHF 273.–	

LINE DANCE

Dieser Kurs bringt Kopf und Körper gleichzeitig in Bewegung. Das Erlernen und Wiederholen verschiedener Schrittfolgen aktiviert das Gehirn auf spielerische Weise und fördert Koordination und Gleichgewicht. Das gemeinsame Tanzen zu abwechslungsreicher Musik macht Freude und stärkt das soziale Miteinander.

Kursleitung:	Mariella Schellenberg	
Kursdaten:	Kurs 1: Februar – März (6 Kurstage) Kurs 2: September – Oktober (6 Kurstage)	
Ort / Tag / Zeit:	Winterthur:	Fr. 11.00 – 12.15 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 120.– | Regulär: CHF 158.–	

FREUDE AN FARBE UND AUSDRUCK

Dieser Kurs bietet eine kreative Auszeit vom Alltag. Beim freien Malen mit Farben und Formen stehen Freude am Gestalten und der persönliche Ausdruck im Mittelpunkt. Das kreative Schaffen fördert Entspannung und innere Ruhe. Gemeinsam taucht die Gruppe in die Welt der Farben und Formen ein. Eigene Impulse können dabei auf kreative Weise sichtbar gemacht und ausgedrückt werden.

Kursleitung:	Mira Brand	
Kursdaten:	Kurs 1: Januar – März (6 Kurstage) Kurs 2: April – Juli (6 Kurstage) Kurs 3: August – November (6 Kurstage)	
Ort / Tag / Zeit:	Zürich:	Do. 10.00 – 12.00 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 192.– | Regulär: CHF 252.–	

KREATIVES GESTALTEN UND MALEN

Dieser Kurs bietet Raum für das Experimentieren mit Farben, Formen und Materialien. Verschiedene Techniken laden dazu ein, eigene Ideen gestalterisch umzusetzen. Ob Malen oder Gestalten, alle Ideen haben Platz.

Kursleitung:	Mirijam Inauen	
Kursdaten:	Kurs 1: Januar – April (10 Kurstage) Kurs 2: Mai – Juli (10 Kurstage) Kurs 3: August – November (10 Kurstage)	
Ort / Tag / Zeit:	Winterthur:	Mi. 10.00 – 12.00 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 320.– | Regulär: CHF 420.–	



ENTSPANNUNG MIT YOGA

Dieser Kurs vermittelt Yoga als ganzheitliche Methode zur Förderung von Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und innerer Balance. Sanfte Übungen kräftigen den Körper, verbessern die Beweglichkeit und unterstützen die Entspannung. Die Praxis stärkt das Wohlbefinden und erleichtert den Umgang mit körperlichen und emotionalen Belastungen.

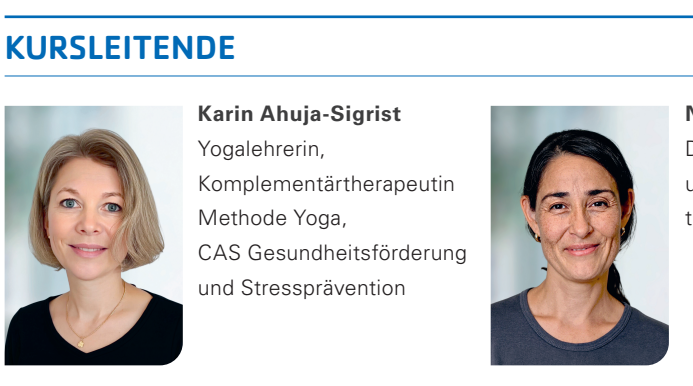


Kursleitung:	Natalie Boehler
Kursdaten:	Kurs 1: Januar – April (12 Kurstage) Kurs 2: April – September (12 Kurstage) Kurs 3: September – Dezember (12 Kurstage)
Ort / Tag / Zeit:	Zürich od. Online: Mo. 13.30 – 15.00 Uhr oder 15.30 – 17.00 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 288.– | Regulär: CHF 378.–

Kursleitung:	Karin Ahuja-Sigrist
Kursdaten:	Kurs 1: Januar – April (10 Kurstage) Kurs 2: April – August (10 Kurstage) Kurs 3: September – Dezember (10 Kurstage)
Ort / Tag / Zeit:	Winterthur: Mo. 09.00 – 10.15 Uhr oder 10.30 – 11.45 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 200.– | Regulär: CHF 263.–

ACHTSAMKEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Dieser Kurs kombiniert Techniken aus Körperwahrnehmung, Bewegung, Meditation, Selbstfürsorge und Kommunikation. Er stärkt persönliche Ressourcen und fördert einen bewussten Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen. Ein individuelles Vor- und Nachgespräch ergänzt den Kurs. Die regelmässige Achtsamkeitspraxis unterstützt dabei, das Gelernte im Alltag anzuwenden.



Kursleitung:	Natalie Romancuk
Kursdaten:	Kurs 1: März – April (6 Kurstage) Kurs 2: Oktober – Dezember (6 Kurstage)
Ort / Tag / Zeit:	Zürich: Mi. 13.30 – 16.30 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 288.– | Regulär: CHF 378.–

Kursleitung:	Nadja Schelling-Neyer
Kursdaten:	Kurs 1: September – Oktober (4 Kurstage)
Ort / Tag / Zeit:	Winterthur: Fr. 09.00 – 11.30 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 160.– | Regulär: CHF 210.–

YOGA-WOCHENENDE

Dieses Wochenende bietet Raum, um in die Yogapraxis und Yogaphilosophie einzutauchen. Sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Körperübungen werden auf natürliche Weise mit bewusst geführtem Atem verbunden. So werden die Körperwahrnehmung und das innere Gleichgewicht gefördert.

Ort:	Fischingen
Kursleitung:	Natalie Romancuk
Beginn:	Fr. 16. April, 14.15 Uhr
Abschluss:	So. 18. April, 14.15 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 480.– | Regulär: CHF 630.–

BEWEGUNGS-WOHLFÜHL-WOCHENENDE

Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, verschiedene Bewegungs- und Sportangebote kennenzulernen. Die Aktivitäten fördern Fitness, Bewegungsfreude und Wohlbefinden. Atemübungen unterstützen die Erholung. Ein Wochenende für Körper, Geist und Seele.

Ort:	Fischingen
Kursleitung:	Sonja Kaiser
Beginn:	Fr. 21. Mai, 14.45 Uhr
Abschluss:	So. 23. Mai, 14.45 Uhr
Kurskosten:	AHV/IV: CHF 480.– | Regulär: CHF 630.–

FAMILIEN-WANDERWOCHENENDE

Dieses Wochenende lädt zu gemeinsamen Naturerlebnissen mit Wanderungen und Aktivitäten ein. Es fördert Bewegung, Erholung und das Miteinander und schafft positive gemeinsame Erinnerungen. Das stärkt das Familienleben und schenkt neue Kraft für den Alltag. Das familienfreundliche Hotel bietet dafür den passenden Rahmen.

Ort:	Malbun
Kursleitung:	Nikolaus Büchel
Beginn:	Fr. 17. September, Vormittag
Abschluss:	So. 19. September, Nachmittag
Kurskosten:	CHF 50.– pro erwachsene Person, Kinder gratis

KURSLEITENDE

Karin Ahuja-Sigrist
Yogalehrerin,
Komplementärtherapeutin
Methode Yoga,
CAS Gesundheitsförderung
und Stressprävention

Natalie Boehler
Dipl. Yogalehrerin IKT
und Komplementär-
therapeutin OdA KT



Mira Brand
Künstlerin,
dipl. Vergolderin,
Farbgestalterin HF
und Maltherapeutin APK



Nikolaus Büchel
Eidg. Wanderleiter FA
und dipl. psychologischer
Berater NDS HF



Daniela Nea Cho Hauri
Tai-Chi- und Qigong-
Lehrerin



Mirijam Inauen
Dipl. systemischer Coach
und energetische
Beraterin,
Gestaltungspädagogin IAC



Sonja Kaiser
Dipl. Sportpädagogin,
-wissenschaftlerin und
-therapeutin



Susan Lütolf
Dipl. Bewegungs- und
Gestaltungspädagogin CFO,
dipl. Pflegefachfrau AKP



Natalie Romancuk
Mind-Body-Therapeutin,
dipl. Yogalehrerin-
Therapeutin YCH/EYU,
eidg. dipl. psychosoziale
Beraterin HFP und
dipl. Pflegefachfrau HF



Mariella Schellenberg
Dipl. Line-Dance-Lehrerin
swissdance



Nadja Schelling-Neyer
Achtsamkeitslehrerin
(MBSR – Mindfulness-
Based Stress Reduction)
und Sozialarbeiterin MSc

KURSDETAILS UND ANMELDUNG

Alle Informationen zu Kurstagen und zur Anmeldung finden Sie unter krebsligazuerich.ch/kurse oder telefonisch unter 044 388 55 00.

KURSORTE

Zürich:	Krebsliga Zürich, «Gartenzimmer», Freiestrasse 71, 8032 Zürich oder Begegnungszentrum «Wäldli», Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Winterthur:	Begegnungszentrum «Turmhaus», Haldenstrasse 69, 8400 Winterthur
Zollikerberg:	Quartiertreff Zollikerberg, Geerensaal, Binzstrasse 10, 8125 Zollikerberg
Fischingen:	Kloster Fischingen, 8376 Fischingen
Malbun:	Gorfion Familienhotel Liechtenstein, Stubistrasse 8, 9497 Triesenberg, Malbun

GRUPPENGRÖSSE UND DURCHFÜHRUNG

Unsere Kurse finden in kleinen Gruppen statt und werden ab fünf Teilnehmenden durchgeführt.
Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.
Ausnahme: Achtsamkeitskurse und Wochenendformate.

KURSBEDINGUNGEN

Jede Anmeldung ist verbindlich. Die ausführlichen Rücktritts- und Datenschutzbedingungen finden Sie unter krebsligazuerich.ch/kurse.