



**Verein ELCH für Eltere & Chind**  
Betreuung – Vernetzung – Bildung

# Zentrum ELCH Regensbergstrasse

## FRÜHLING/SOMMER 2026

Programmheft Nr. 66 / Februar 2026



# Inhalt

**Veranstaltungen** 4–6

**Kinderbetreuung** 7–9

**Kinder** 10–12

**Rund ums Baby** 13–14

**Familien** 15–16

**Erwachsene** 17–19

**Erziehung & Beratung** 20–21

**Secondhandshop, Raumvermietung & Information** 22–27

**Externe Kursanbieter** 

Die mit diesem Symbol gekennzeichneten Kurse oder Angebote werden von externen Anbietenden durchgeführt. Diese tragen die Verantwortung für die Qualität und Administration des Angebots. Die Familienzentren des Vereins ELCH bieten einen hohen Standard sämtlicher Angebote. Wir danken dir für positive oder negative Rückmeldungen zum Angebot.

**Preise M/NM**

Preise für Mitglieder sind mit M, Preise für Nichtmitglieder mit NM gekennzeichnet.

**Verein ELCH für Eltere & Chind**

Regensbergstrasse 209

8050 Zürich

Tel. 044 225 77 88

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

Postcheck-Konto: 80-16079-2

IBAN: CH71 0900 0000 8001 6079 2

**Zentrum ELCH Regensbergstrasse**

Regensbergstrasse 209

8050 Zürich

Tel. 044 225 77 88

[regensbergstrasse@zentrumelch.ch](mailto:regensbergstrasse@zentrumelch.ch)

[www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse](http://www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse)

Der Verein ELCH wird durch das Sozialdepartement der Stadt Zürich unterstützt und ist als gemeinnützig anerkannt.



Liebe Leser\*innen

Wenn die Tage wieder länger werden und die Sonne uns nach draussen lockt, erwacht auch bei uns das Leben neu. Wir freuen uns auf die verschiedenen Begegnungen. Bei uns darf gelacht, gespielt, ausprobiert und Zeit miteinander verbracht werden.

Besonders freuen wir uns auf unsere Kafi-Plus-Geschichtenzeit: Mit dem Erzähltheater tauchen wir in fantasievolle Geschichten ein und erleben gemeinsam zauberhafte Momente. Für die Kleinsten ist es ein besonderes Erlebnis, wenn sich die Bildkarten öffnen und die Geschichte zum Leben erwacht.

Unsere beliebten Anlässe zu Ostern, Muttertag und jetzt auch Vatertag bieten die perfekte Gelegenheit, um in familiärer Atmosphäre zu feiern und neue Bekanntschaften im Quartier zu knüpfen.

Ganz neu erkunden wir beim «Abenteuer Stadtschungel» die grüne Seite unserer Stadt, besuchen Gärtnereien, entdecken kleine Oasen und pflücken gemeinsam Beeren.

Und wer gerne stöbert, darf sich auf unseren nächsten Kleiderausverkauf freuen – eine schöne Gelegenheit, nachhaltig einzukaufen und gleichzeitig das Familienzentrum zu unterstützen.

Wir freuen uns auf viele fröhliche Begegnungen mit euch und auf einen Frühling und Sommer voller Gemeinschaft, Entdeckungslust und Geborgenheit.

Herzliche Grüsse

Eure Silvia Straubhaar

Zentrumleiterin

Anwesend im Büro jeweils  
Montag, 10.00–11.30 und 13.00–15.00 Uhr  
Donnerstag, 9.00–11.30 Uhr

Folge uns,  
wir halten dich auf dem Laufenden.



# VERANSTALTUNGEN

## Februar

**SA 28.02.26** 09.00–11.30

### Kleiderausverkauf

Entdecke tolle Kleider und Schuhe aus unserem Fundus. Fülle für nur 10 Franken einen Papier-sack und unterstütze unser Zentrum!

## März

**MI 04.03.26** 14.30–16.30

### Mini-Labor

Spannende Experimente für kleine Forscher\*innen zum Staunen, Entdecken und Mitmachen! Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung.  
Fr. 10  KU

**MO 09.03.26** 09.00–11.00

### Kafi Plus Backspass für kleine Hände

Gemeinsam formen, verzieren und kreativ sein!  
Ein bunter Backspass für kleine Bäcker\*innen.  
Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung.  
Fr. 5  KU

**MI 18.03.26** 14.30–16.30

### Kreativwerkstatt

Wir malen, schneiden und kleben kunterbunte Kunstwerke und fördern dabei auf spielerische Weise die Feinmotorik und die Kreativität. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung. Fr. 5

**MO 23.03.26** 10.00–10.30

### Kafi Plus Geschichtenzzeit

Bei unserem Erzähltheater mit dem Kamishibai erleben wir gemeinsam spannende Bilder- und Klangmomente. Wir laden dich ein, mit uns zu träumen und zu staunen.

## April

**MI 01.04.26** 14.30–16.30

### Osterfest

Erlebe die Ostereiersuche! Nach einer kleinen Ostergeschichte und dem Basteln suchen wir, was der Osterhase für uns versteckt hat.  
Fr. 10  KU

**MI 08.04.26** 15.00–17.00

### Besuch auf dem Bauernhof

Erlebe Bauernhofspass auf dem Waidhof! Natur, Tiere und Abenteuer für Kids. Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung. Treffpunkt: Bushaltestelle Waidhof/Linie 62.  
Fr. 10\*  KU

**MO 13.04.26** 09.00–11.00

### Kafi Plus Backspass für kleine Hände

Gemeinsam formen, verzieren und kreativ sein!  
Ein bunter Backspass für kleine Bäcker\*innen.  
Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung.  
Fr. 5  KU

Einige Anlässe erfordern eine Online-Anmeldung, diese sind mit  gekennzeichnet.  
Anmeldefristen, genaue Angaben zu den mit \* gekennzeichneten Preisen und weitere Informationen findest du auf unserer Website:  
[www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse](http://www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse) oder scanne den QR-Code.

# VERANSTALTUNGEN

## Mai

**FR 08.05.26** 09.00–11.30

### Kafi Plus Muttertagsbrunch

Feiere den Muttertag mit einem leckeren Brunch! Kinder können am Basteltisch kleine Überraschungen für ihre Mamas basteln. Sei dabei!  
Fr. 10\*  KU

**DI 12.05.26** 09.00–11.00

### Backspass für kleine Hände

Gemeinsam formen, verzieren und kreativ sein! Ein bunter Backspass für kleine Bäcker\*innen. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung. Fr. 5  KU

**MI 20.05.26** 14.30–16.30

### Kreativwerkstatt

Wir malen, schneiden und kleben kunterbunte Kunstwerke und fördern dabei auf spielerische Weise die Feinmotorik und die Kreativität. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung. Fr. 5

**MI 27.05.26** 15.00–17.00

### Kafi Plus Schweizer Vorlesetag

Lasst uns gemeinsam eine spannende Geschichte erleben! Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung.



 Anmeldung erforderlich

KU Kulturgruppe, Tel. 078 601 63 79, [kultur.regensbergstrasse@zentrumelch.ch](mailto:kultur.regensbergstrasse@zentrumelch.ch)

# VERANSTALTUNGEN

## Juní

**MI 03.06.26** 15.00–15.30

### Kasperli-Theater

«Tri, tra, trallala, dä Kasperli isch wieder da!» Kinder, seid gespannt auf ein neues Abenteuer vom Kasperli. Für Kinder ab 3 Jahren. Fr. 10\*

**FR 05.06.26** 09.00–11.30

### Kafi Plus Vatertagsbrunch

Feiere den Vatertag mit einem leckeren Brunch! Kinder können am Basteltisch kleine Überraschungen für ihre Papas basteln. Sei dabei!

Fr. 10\*  KU

**MO 08.06.26** 09.00–11.00

### Kafi Plus Backspass für kleine Hände

Gemeinsam formen, verzieren und kreativ sein! Ein bunter Backspass für kleine Bäcker\*innen. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung.

Fr. 5  KU

**MO 15.06.26** 10.00–10.30

### Kafi Plus Geschichtenzeitz

Bei unserem Erzähltheater mit dem Kamishibai erleben wir gemeinsam spannende Bilder- und Klangmomente. Wir laden dich ein, mit uns zu träumen und zu staunen. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung.



**MI 24.06.26** 14.00–16.00

### Abenteuer Stadtdschungel

Wir sind draussen unterwegs in Zürich! Wir besuchen Bauernhöfe, Gärtnereien und grüne Ecken der Stadt. Dabei erfahren wir, wo Pflanzen wachsen, Tiere leben und wie sich Natur mitten in der Stadt entdecken lässt. Ein spannendes Abenteuer für kleine Entdecker! Treffpunkt: Bushaltestelle Schwandenholz / Linie 62.

Fr. 10\*  KU

## Juli

**MO 06.07.26** 10.00–10.30

### Kafi Plus Geschichtenzeitz

Bei unserem Erzähltheater mit dem Kamishibai erleben wir gemeinsam spannende Bilder- und Klangmomente. Wir laden dich ein, mit uns zu träumen und zu staunen. Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung.



Anmeldung erforderlich

KU Kulturguppe, Tel. 078 601 63 79, [kultur.regensbergstrasse@zentrumelch.ch](mailto:kultur.regensbergstrasse@zentrumelch.ch)

Anmeldefristen, genaue Angaben zu den mit \* gekennzeichneten Preisen und weitere Informationen findest du auf unserer Website: [www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse](http://www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse) oder scanne den QR-Code.

# KINDERBETREUUNG

## Kinderbetreuung

Hast du einen Engpass bei der Betreuung deines Kindes? Unsere Kinderbetreuung ist für dich da. Unsere liebevollen Betreuer\*innen spielen, basteln oder singen mit den Kindern. Der Kinderraum ist so ausgestattet, dass er dem Kind spannende Anregungen für seine Entdeckungslust und viel Platz für Fantasie und Kreativität bietet. Die Kinderbetreuung findet auch draussen statt. Es ist keine Voranmeldung nötig.



|                      |  |
|----------------------|--|
| Tag/Zeit             | Dienstag bis Samstag, 8.30–11.30 Uhr<br>Dienstag und Donnerstag, 14.00–17.00 Uhr   |
| Raum                 | Kleinkinderraum, Regensbergstrasse 209   |
| Alter                | Kinder ab 6 Monaten bis ca. Kindergartenalter  |
| Kosten               | Halbtag Fr. 16.– M / Fr. 20.– NM, Geschwisterrabatt 10er-Abo (nur für Mitglieder):<br>Erstes Kind Fr. 160.– (plus 1 Gratisbetreuung),<br>Geschwister Fr. 130.– (plus 1 Gratisbetreuung)      |
| Auskunft & Anmeldung | Während der Öffnungszeiten unter Tel. 079 374 69 92, außerhalb der Öffnungszeiten E-Mail an <a href="mailto:kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch">kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a> |

Beachte hierzu auch unsere Informationen unter [www.zentrumelch.ch/kinderbetreuung](http://www.zentrumelch.ch/kinderbetreuung) oder scanne den QR-Code.



# KINDERBETREUUNG

## Kinderbetreuung am Abend

Wieder mal ins Kino, chic essen gehen oder einfach zu Hause einen ruhigen Abend geniessen? Wir bereiten gemeinsam mit den Kindern ein feines Abendessen zu. Nach dem Essen wird eine Geschichte erzählt oder wir spielen zusammen.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Daten                | Freitag, 13. März, 17. April, 8. und 29. Mai, 12. Juni und 3. Juli 2026  |
| Zeit                 | 17.00–21.00 Uhr  |
| Raum                 | Kleinkinderraum, Regensbergstrasse 209   |
| Alter                | Kinder ab 6 Monaten bis ca. Kindergarteneintritt   |
| Kosten               | Fr. 20.– M / Fr. 25.– NM (inkl. Abendessen)  |
| Auskunft & Anmeldung | <b>Anmeldung bis spätestens 11.00 Uhr des Vortages online unter:</b><br><a href="http://www.zentrumelch.ch/familienzentren-zuerich-elch/regensberg/angebote">www.zentrumelch.ch/familienzentren-zuerich-elch/regensberg/angebote</a><br>Auskunft: <a href="mailto:kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch">kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a> |



## Kinderbetreuung in den Frühlingsferien

Erlebe mit uns den Zauber des Frühlings! In unserer Frühlingsferienbetreuung erwartet die Kinder eine Woche voller Spiel, Spass und Kreativität. Wir basteln, entdecken die Natur und geniessen den Frühling. Dazu gibt es ein feines Mittagessen. Melde deine Kinder jetzt an und gönn dir entspannte oder produktive Tage, während sie bestens betreut sind.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Daten                | Montag, 20. bis Freitag, 24. April 2026  |
| Zeit                 | 9.00–12.00 Uhr Aktivitäten<br>12.00–14.00 Uhr inkl. Mittagessen  |
| Raum                 | Kleinkinderraum, Regensbergstrasse 209   |
| Alter                | Kinder ab 6 Monaten  |
| Kosten               | 9.00–12.00 Uhr Fr. 16.– M / Fr. 20.– NM, ohne Mittagessen<br>9.00–14.00 Uhr Fr. 24.– M / Fr. 30.– NM, inkl. Mittagessen  |
| Auskunft & Anmeldung | <b>Anmeldung bis spätestens 15. April 2026, 12.00 Uhr unter:</b><br><a href="mailto:kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch">kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a><br>Das Angebot mit Mittagessen findet ab 3 Kindern statt. |

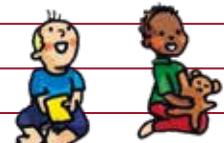


# KINDERBETREUUNG

## Spielgruppe Stadtzwergli ☺

Spielen, basteln, neue Materialien kennenlernen, Kreativität ausleben, Gemeinsamkeit erleben, Spass haben und erste Freundschaften schliessen. Die Spielgruppe «Stadtzwergli» ist ein spannender Begegnungsort.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Tag/Zeit             | Montag bis Donnerstag, 8.30–11.00 Uhr  |
| Raum                 | Kinderraum, Regensbergstrasse 209  |
| Alter                | Kinder ab 2½ Jahren bis Kindergarteneintritt                                 |
| Eintritt             | Jederzeit möglich, wenn es freie Plätze hat, Schnuppern gratis               |
| Kosten               | Fr. 290.– pro Quartal, 1 x pro Woche<br>Fr. 510.– pro Quartal, 2 x pro Woche |
| Leitung              | Nadine Schärli, dipl. Spielgruppenleiterin, und Vlora Gashi, Assistentin     |
| Auskunft & Anmeldung | Tel. 078 759 39 00, <a href="mailto:schaerli@gmx.ch">schaerli@gmx.ch</a>     |



## Die Apotheke Affoltern ist Ihre zertifizierte Kinderapotheke

Ihre Kinderapotheke ist eine vollwertige Apotheke mit zusätzlichem, besonderem Schwerpunkt für Kinder und ihre Familien. Wir setzen uns bewusst mit der Gesundheitsvorsorge, der Gesunderhaltung und der Gesundwerdung von Säuglingen, Kleinkindern und jungen Menschen auseinander.

### Was zeichnet uns besonders aus?

Unser speziell ausgebildetes Team

- kann Schweregrad und Dringlichkeit von Massnahmen bei häufigen gesundheitlichen Problemen bei Kindern richtig einschätzen und weiß, wann an einen Kinderarzt oder einen anderen Facharzt zu überweisen ist
- bietet individuell optimal angepasste, praktische und sichere Lösungen an und kann die Eltern mit einem breiten Angebot hochwertiger Produkte bei der richtigen Anwendung beraten
- unterstützt die Eltern bei der Anwendung der vom Arzt verschriebenen Arzneimittel für einen optimalen Therapieerfolg

### Apotheke Affoltern

Wehntalerstrasse 296 • 8046 Zürich  
T 044 371 25 33 • [info@apothekeaffoltern.ch](mailto:info@apothekeaffoltern.ch)



# KINDER

## Indoorspielplatz

Regenwetter oder einfach keine Lust, draussen zu spielen? Zweimal pro Woche bietet unser mit vielen Bewegungselementen ausgestatteter Indoorspielplatz viele Möglichkeiten für Bewegung, Spiel und Spass. Wer es lieber ruhiger mag, darf auf der Kuscheldecke Bücher anschauen. Für alle Kinder ist etwas dabei. Unsere Mitarbeiterin ist vor Ort und freut sich auf euren Besuch.

|          |   |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Mittwoch, 15.00–17.30 Uhr / Samstag, 15.00–18.00 Uhr<br>Jeweils nach den Herbst- bis zu den Frühlingsferien |
| Raum     | Bewegungsraum, Holunderweg 27   |
| Alter    | Kinder von 0 bis 5 Jahren in Begleitung   |

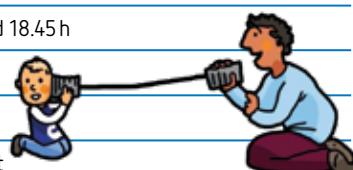


## A to Z English – For Native and Non-Native Speaking Children

We provide engaging, small-group classes for children aged 3 to 12 years old.  
We offer three different courses:

- Phonics Fun – build strong foundations in sounds, letters, and early reading
- Reading, Writing & Liking It! – develop fluency, confidence, and creativity
- Need to Read – strengthen comprehension, spelling, and academic writing

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Day/Time                   | Wednesday, courses between 13.30 h and 18.45 h  |
| Room                       | Course room, Regensbergstrasse 209  |
| Age                        | Children aged 3 to 12 years   |
| Costs                      | For details about course fees, please visit our website: <a href="http://www.atozenglish.ch/tuition-fees">www.atozenglish.ch/tuition-fees</a>               |
| Information & Registration | Nichola Kermack 079 255 60 11,<br><a href="mailto:info@atozenglish.ch">info@atozenglish.ch</a> , <a href="http://www.atozenglish.ch">www.atozenglish.ch</a> |

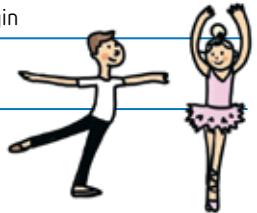


# KINDER

## Klassisches Ballett für Kinder

Die Kinder lernen die Grundlagen des klassischen Tanzes in altersgerechter Form. Koordination, körperliche Beweglichkeit, Eleganz in der Bewegung, Musikalität und eine gesunde Körperhaltung zu entwickeln, sind sehr wichtige Bestandteile des Trainings. Die Freude am Tanzen steht im Vordergrund.

|           |   |
|-----------|---|
| Tag/Zeit  | Dienstag, 17.25–18.15 Uhr (für Kinder ab 9 Jahren)  |
| Raum      | Bewegungsraum, Holunderweg 27   |
| Eintritt  | Jederzeit möglich, Schnupperstunde Fr. 20.–   |
| Kosten    | Fr. 240.– pro Quartal / Fr. 84.– Spitzentraining pro Quartal  |
| Leitung   | Giovanna Dominguez, dipl. Ballett- und Tanzpädagogin  |
| Anmeldung | Tel. 079 779 39 58, <a href="mailto:g.dominguez@bluewin.ch">g.dominguez@bluewin.ch</a> , <a href="http://www.giovannadominguez.com">www.giovannadominguez.com</a> |



## Flamenco für Kinder

Die Kinder lernen die Grundlagen des Tanzens kennen, können ihrer Kreativität freien Lauf lassen und unter kundiger Anleitung auch eigene Tänze entwickeln. Die Flamenco-Tanztechniken werden sorgfältig eingeführt und interessante Armbewegungen und kraftvolle Fussarbeit gemeinsam erlernt.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Tag/Zeit             | Dienstag, 16.30–17.20 Uhr (für Kinder 4 bis 7 Jahre)  |
| Raum                 | Bewegungsraum, Holunderweg 27   |
| Eintritt             | Jederzeit möglich, Schnupperstunde Fr. 20.–   |
| Kosten               | Fr. 240.– pro Quartal   |
| Leitung              | Giovanna Dominguez, dipl. Ballett- und Tanzpädagogin  |
| Auskunft & Anmeldung | Tel. 079 779 39 58, <a href="mailto:g.dominguez@bluewin.ch">g.dominguez@bluewin.ch</a> , <a href="http://www.giovannadominguez.com">www.giovannadominguez.com</a> |



# KINDER

## Catalan activities and fun for children ②

The Katalanischer Verein organises learning games and activities for children. The aim is that kids who grow up in Switzerland have the opportunity to meet other Catalan families. Besides learning through games, children are also in contact with the Catalan culture and traditions. Everything is done in a dynamic and playful manner, and all the activities are held in Catalan.

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Data                       | Saturday, 7, 28 March, 11 April, and 9 May 2026  |
| Time                       | <b>Group 1:</b> 9.30–11.00 h; <b>group 2:</b> 11.15–12.45 h  |
| Room                       | Kinderraum, Regensbergstrasse 209  |
| Age                        | 1–3 years old and 4–6 years old  |
| Entry                      | All kids younger than 7 years old are welcome to join  |
| Costs                      | Fr. 25.–30.– per kid per day (depending on membership)   |
| Lead                       | The course is organised by Casal Català de Zúric   |
| Information & Registration | More information is available at our webpage: <a href="http://www.cczuric.cat/casalet">www.cczuric.cat/casalet</a> or send an e-mail to <a href="mailto:cczuric@gmail.com">cczuric@gmail.com</a> |



## Russischunterricht für zweisprachige Kinder (HSK) ②

Kinder lernen Russisch als zweite Muttersprache in kleinen Gruppen. Der Unterricht folgt dem Prinzip «vom Einfachen zum Komplexen» und berücksichtigt Alter und Sprachstand jedes Kindes. Die Methodik orientiert sich an der zweisprachigen Entwicklung und am Schweizer Bildungssystem. Ziel ist die Entwicklung sicherer Sprachkompetenz und Schriftfertigkeit.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Tag/Zeit             | Freitag, 16.30–18.10 Uhr   |
| Raum                 | Kursraum, Regensbergstrasse 209  |
| Alter                | Kinder ab der 3. Primarklasse  |
| Eintritt             | Nach Vereinbarung während des Schuljahres möglich  |
| Kosten               | Auf Anfrage  |
| Leitung              | Olga Pfister   |
| Auskunft & Anmeldung | <a href="mailto:skaska@skaska.ch">skaska@skaska.ch</a> , 076 558 13 32, <a href="http://www.skaska.ch">www.skaska.ch</a> |



# RUND UMS BABY

## Windelturnen

Lasse dein Kind spielerisch die Freude an der Bewegung ausleben und dabei grossen Spass haben. Unter fachlicher Anleitung stärkt es das Vertrauen in seine motorischen Fähigkeiten und kann sein natürliches Gespür für Rhythmus entdecken.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Tag/Zeit             | <b>Gruppe 1:</b> Freitag, 9.00–9.50 Uhr<br><b>Gruppe 2:</b> Freitag, 9.55–10.45 Uhr<br><b>Gruppe 3:</b> Freitag, 10.50–11.40 Uhr  |
| Raum                 | Bewegungsraum, Holunderweg 27   |
| Alter                | Kinder ab 18 Monaten bis 3 Jahren in Begleitung   |
| Kosten               | Fr. 10.– M / Fr. 15.– NM, Geschwisterrabatt, zahlbar quartalsweise  |
| Eintritt             | Jederzeit möglich, gratis Schnupperstunde auf Anmeldung   |
| Auskunft & Anmeldung | <b>Anmeldung</b> bei Veronika Halbach, Tel. 078 251 45 29, <a href="mailto:windelturnen.regensbergstrasse@zentrumelch.ch">windelturnen.regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a> |



## RUND UMS BABY

### Schwangerschaftsgymnastik / Yoga

Yoga und speziell auf Schwangere abgestimmte Gymnastikübungen haben einen unterstützenden und positiven Einfluss auf den Organismus der Frau während der Schwangerschaft. Bewusste Atemübungen stärken das Vertrauen in die eigenen Kräfte und wirken vorbereitend für ein natürliches und entspanntes Geburtserlebnis.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Tag/Zeit             | Montag, 18.45–19.45 Uhr   |
| Raum                 | Bewegungsraum, Holunderweg 27   |
| Eintritt             | Jederzeit möglich   |
| Kosten               | Fr. 20.– pro Lektion  |
| Auskunft & Anmeldung | <b>Anmeldung erforderlich</b> bei Barbara Thommen, dipl. Atem- und Bewegungstherapeutin, Kursleiterin für Schwangerschaftsyoga, Tel. 079 396 77 28, ba.thommen@bluewin.ch |



### Rückbildungsturnen

Möchtest du dich nach der Geburt wieder fit fühlen und die Beckenbodenmuskulatur stärken? Rückbildungsbüungen helfen, sanft zu deinem ursprünglichen Körperbewusstsein zurückzukehren. Gezielte Entspannungstechniken unterstützen dich im neuen Alltag mit Kind. Der Kurs ist empfohlen ab der 5. Woche nach der Geburt.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Tag/Zeit             | Montag, 20.00–20.50 Uhr   |
| Raum                 | Bewegungsraum, Holunderweg 27   |
| Eintritt             | Nach Anmeldung jederzeit möglich  |
| Kosten               | Fr. 20.– pro Lektion, zahlbar quartalsweise im Voraus   |
| Auskunft & Anmeldung | <b>Anmeldung erforderlich</b> bei Barbara Thommen, dipl. Atem- und Bewegungstherapeutin, Kursleiterin für Schwangerschaftsyoga, Tel. 079 396 77 28, ba.thommen@bluewin.ch |



## FAMILIEN

### Kafi Plus

Im Kafi Plus mit Spieletecke kannst du neue Kontakte knüpfen und dich mit anderen aus dem Quartier austauschen. Du kannst aber auch einfach einen Kaffee trinken, während die Kinder spielen. Es besteht keine Konsumationspflicht.

Im Kafi Plus finden regelmässig anregende Anlässe statt: Bastelaktivitäten, Fachvorträge, Lese-Animation etc. Es bietet so die Möglichkeit, andere Familien aus dem Quartier kennenzulernen. WLAN und Elternzeitschriften stehen zur Verfügung. Du kannst unsere Mitarbeiter\*innen gerne danach fragen.

|          |   |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Dienstag, Mittwoch und Freitag, 15.00–17.30 Uhr<br>Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, 8.30–11.30 Uhr |
| Raum     | Treffpunkt, Regensbergstrasse 207   |
| Auskunft | Kathrin Lunze, Tel. 078 251 43 98,<br>kafiplus.regensbergstrasse@zentrumelch.ch                             |



# FAMILIEN

## Kindersingen

Unser Kindersingen ist ein bezauberndes Abenteuer, bei dem wir die Vielfalt der Kinderlieder und Musik erkunden. Deine Kleinen haben Spass beim Singen, Tanzen und Musizieren, treffen neue Freunde und erleben gemeinsam musikalische Abenteuer. Wir freuen uns darauf, euch bei unserer musikalischen Reise zu begrüssen.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Tag/Zeit             | <b>Gruppe 1:</b> Donnerstag, 9.00–9.45 Uhr<br><b>Gruppe 2:</b> Donnerstag, 10.00–10.45 Uhr<br>(ausser während der Schulferien)                   |
| Raum                 | Bewegungsraum, Holunderweg 27  |
| Alter                | Kinder ab 1½ Jahren in Begleitung  |
| Kosten               | Fr. 10.– M / Fr. 15.– NM, inkl. Znüni für die Kinder im Kafi Plus, Geschwisterrabatt, zahlbar quartalsweise                                      |
| Eintritt             | Sofern Plätze frei sind, jederzeit möglich, gratis Schnuppermorgen auf Anmeldung   |
| Auskunft & Anmeldung | Veronika Halbach, Tel. 078 251 45 29,<br>kindersingen.regensbergstrasse@zentrumelch.ch<br>Mind. Teilnehmerzahl pro Gruppe: 4 Erwachsene mit Kind |



# ERWACHSENE

## Bücherwurm ②

Für alle, die gerne lesen oder sich dazu anregen lassen möchten. Neue Bücher oder Klassiker werden vorgestellt und in kleiner Runde diskutiert.

|                      |  |
|----------------------|--|
| Daten                | Montag, 16. März, 18. Mai und 6. Juli 2026 |
| Zeit                 | 20.00–22.00 Uhr                            |
| Raum                 | Treffpunkt, Regensbergstrasse 207          |
| Kosten               | Kostenlos                                  |
| Leitung              | Erika Hubbuch                              |
| Auskunft & Anmeldung | e.hubbuch@gmx.ch                           |



## Feldenkrais ②

Im Alltag verpuffen wir oft viel Energie, sitzen, bewegen uns mit Anstrengung, handeln unter Anspannung, geraten in Stress und hetzen uns. Die Feldenkrais-Methode hilft durch abwechslungsreiche, achtsam ausgeführte Bewegungssequenzen zur Ruhe zu kommen und die Selbstwahrnehmung zu verbessern. Teilnehmende berichten von tiefer Entspannung, verbessertem Schlaf und weniger Schmerzen. Die Lektionen werden meist liegend am Boden ausgeführt. Sie eignen sich für Menschen jeden Alters mit dem Wunsch nach mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.

|           |   |
|-----------|---|
| Tag/Zeit  | Dienstag, 18.30–19.30 Uhr   |
| Raum      | Bewegungsraum, Holunderweg 27   |
| Eintritt  | Jederzeit möglich, Schnupperstunde gratis   |
| Kosten    | Fr. 27.– pro Lektion, zahlbar quartalsweise im Voraus<br>(die Krankenkassen zahlen gemäss Zusatzversicherung) |
| Anmeldung | Pia Amrein, dipl. Felednkraislehrerin SFV<br>Tel. 076 507 94 16, pia.amrein@bluewin.ch                        |



## ERWACHSENE

### Pilates

Bei der Pilates-Methode stehen die gezielte Kräftigung der Muskeln im Körperzentrum, die Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie eine aufrechte Körperhaltung im Mittelpunkt. Pilates fördert die geistige und körperliche Vitalität.

|           |  |
|-----------|--|
| Tag/Zeit  | Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr mit Angela<br>Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr mit Angela<br>Mittwoch, 18.30–19.20 Uhr mit Nicole<br>Mittwoch, 19.30–20.20 Uhr mit Nicole   |
| Raum      | Bewegungsraum, Holunderweg 27  |
| Eintritt  | Jederzeit möglich, erste Schnupperstunde gratis  |
| Kosten    | Fr. 22.– pro Lektion im Quartals-Abo, zahlbar im Voraus; Fr. 27.– pro Einzellektion  |
| Anmeldung | Mittwoch, 9.00 und 10.00 Uhr: Angela Dumas, dipl. Pilates-Instrukturin, a_schleiniger@hotmail.com, Tel. 079 772 37 28<br>Mittwoch, 18.30 und 19.30 Uhr: Nicole Herren, dipl. Pilates-Instrukturin, nicole.q.herren@gmail.com, Tel. 076 477 75 54 |



### Melodica (Keyboard Harmonica) für Anfänger

Du möchtest ein Musikinstrument spielen? Aber du weisst nicht welches? Lass uns zusammen Melodica spielen! Mit diesem tragbaren Blasinstrument mit Klaviatur kann jeder ganz einfach anfangen – auch ohne Noten lesen zu können. Die Melodica eignet sich nicht nur für Solo-, sondern auch für Ensemblespiel. Beim Melodica-Spielen werden mehrere Bewegungen (Finger, Augen, Ohren usw.) gleichzeitig ausgeführt, es dient also auch als «Gehirntraining».

|                      |   |
|----------------------|---|
| Tag/Zeit             | Donnerstag, 19.00–20.00 Uhr (alle 2 Wochen)   |
| Raum                 | Kursraum, Regensbergstrasse 209   |
| Eintritt             | Sofern Plätze frei sind, jederzeit möglich  |
| Kosten               | Fr. 25.– pro Lektion (Probelektion Fr. 5.–, Instrument ist vorhanden)   |
| Leitung              | Shiho Mannweiler, zertifizierte SUZUKI Keyboard Harmonica Instruktorin  |
| Auskunft & Anmeldung | spt@mannweiler.ch   |
| Besonderes           | Jede*r Teilnehmer*in benutzt das eigene Instrument. Das Instrument kann von der Kursleitung besorgt werden. Die günstigste Variante kostet Fr. 80.–, z.B. Modell SUZUKI M-32C Melodion. Andere Modelle auf Anfrage. |



## ERWACHSENE

### FemmesTISCHE auf Polnisch / spotkania Kobiet po polsku

«FemmesTISCHE» ist ein Programm für integrative und bildende Treffen von Frauen, das sich vor allem an Mütter und Frauen richtet, die in der lokalen Gemeinschaft aktiv sind.

Die Initiative basiert auf regelmässigen, vertraulichen Gesprächen in einer freundlichen und sicheren Umgebung, die von einer entsprechend geschulten Moderatorin geleitet werden. Das Programm wird in Zusammenarbeit mit der Stadt Zürich koordiniert und ist Teil eines schweizweiten Programms mit dem gleichen Namen.

|                      |   |
|----------------------|---|
| Tag/Zeit             | Betreffend das genaue Datum bitte Kontakt mit der Moderatorin aufnehmen |
| Raum                 | Kursraum, Regensbergstrasse 209   |
| Eintritt             | Nach Anmeldung  |
| Kosten               | Kollekte zum Decken von Raumkosten                                      |
| Auskunft & Anmeldung | Dorota Paczoska Kottmann, dorota.kottmann@gmail.com                     |

## Der Verein ELCH: Der familienfreundlichste Arbeitgeber in Zürich!

Du möchtest einer abwechslungsreichen und sinnstiftenden Tätigkeit nachgehen?  
Wir bieten familienkompatible Stellen zu flexiblen Kleinpensen für Mütter und Väter an.

Interessiert? Dann freuen wir uns über deine Kontaktaufnahme unter:

**[www.zentrumelch.ch/jobs](http://www.zentrumelch.ch/jobs)**



# ERZIEHUNG & BERATUNG

## Elternbildungsreihe

Zu verschiedenen Themen bieten wir neu Vorträge mit unserer staatlich geprüften und anerkannten Erzieherin Melanie Bullerjahn (Zentrumsleiterin CeCe-Areal) an. Die Elternbildungen sind kostenlos und können auch einzeln besucht werden. Sie richten sich an Eltern mit Kindern zwischen 0 und 4 Jahren.

### 1. Rituale: Sicherheit oder Langeweile?

|                      |   |
|----------------------|---|
| Tag/Zeit             | Donnerstag, 4. Juni 2026<br>18.30–19.30 Uhr, online (via Teams)                                 |
| Auskunft & Anmeldung | Anmeldung bis eine Woche vor Durchführung bei:<br>Melanie Bullerjahn, cece.areas@zentrumelch.ch |

### 2. Lernen ist ein Kinderspiel

|                      |   |
|----------------------|---|
| Tag/Zeit             | Donnerstag, 11. Juni 2026<br>18.30–19.30 Uhr, online (via Teams)                                |
| Auskunft & Anmeldung | Anmeldung bis eine Woche vor Durchführung bei:<br>Melanie Bullerjahn, cece.areas@zentrumelch.ch |

### 3. Bewegung macht Spass – mit Alltagsmaterial

|                      |   |
|----------------------|---|
| Tag/Zeit             | Donnerstag, 18. Juni 2026<br>18.30–19.30 Uhr, mit Apéro   |
| Ort                  | Zentrum ELCH CeCe-Areal, Betreuungsraum<br>Wehntalerstrasse 634, 8046 Zürich<br>Mit Kinderbetreuung |
| Auskunft & Anmeldung | Anmeldung bis eine Woche vor Durchführung bei:<br>Melanie Bullerjahn, cece.areas@zentrumelch.ch     |



# ERZIEHUNG & BERATUNG



## Lernstuben

Wir unterstützen dich gern in deinem Anliegen.

|          |  |
|----------|--|
| Kosten   | Dies ist ein kostenloses Angebot der Lernstuben in Kooperation mit der Bildungsdirektion des Kantons Zürich, DFA Die kirchliche Fachstelle bei Arbeitslosigkeit und machbar Bildungs-GmbH. |
| Auskunft | Tel. 078 251 44 89, lernstube.re@zentrumelch.ch  |

### Bewerbungsunterstützung

Beratung zur Verbesserung der Bewerbungsunterlagen und Infos zum Thema Stellensuche

|           |   |
|-----------|---|
| Tag/Zeit  | Dienstag, 14.00–17.00 Uhr<br>(allfällige Schliesstage findest du auf unserer Website) |
| Raum      | Kursraum, Regensbergstrasse 209   |
| Anmeldung | Anmeldung erforderlich, Tel. 078 251 44 89, lernstube.re@zentrumelch.ch               |

### Computer und Handy im Alltag

Möchtest du deinen Computer und dein Handy sicherer bedienen?

|          |   |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Donnerstag, 14.00–17.00 Uhr<br>(allfällige Schliesstage findest du auf unserer Website) |
| Raum     | Kursraum, Regensbergstrasse 209   |

### Schreibdienst & Beratung

Überfordert mit Formularen? Brauchst du Hilfe beim Schreiben oder bei der Stellensuche?

|          |   |
|----------|---|
| Tag/Zeit | Samstag, 8.30–11.30 Uhr<br>(allfällige Schliesstage findest du auf unserer Website) |
| Raum     | Kursraum, Regensbergstrasse 209   |

### Lesen & Schreiben

Möchtest du besser lesen, schreiben oder rechnen können?

|                 |   |
|-----------------|---|
| Tag/Zeit        | Samstag, 8.30–11.30 Uhr<br>(allfällige Schliesstage findest du auf unserer Website) |
| Raum            | Treffpunkt, Regensbergstrasse 207   |
| Kinderbetreuung | Zu diesem Angebot gibt es eine kostenlose Kinderbetreuung.                          |

# SECONDHANDSHOP

## Secondhandshop

Im Secondhandshop findest du ein grosses Sortiment an Secondhand-Kinderkleidern verschiedenster Marken ab Grösse 74 bis 152, saisongerechte Schuhe bis Grösse 37, Spielsachen und Babyausstattungsartikel von guter Qualität zu fairen Preisen.



|                 |   |
|-----------------|---|
| Tag/Zeit        | Dienstag und Donnerstag, 14.00–17.00 Uhr<br>Mittwoch und Freitag, 8.30–11.30 Uhr<br><b>Samstag, 8.30–11.30 Uhr</b><br>am 28. Februar, 28. März, 9. Mai, 6. Juni und 4. Juli 2026  |
| Raum            | Secondhandshop  |
| Kosten          | Kommission für den Verein ELCH: M 40% / NM 50%  |
| Annahme Kleider | Achtung: Ab sofort nehmen wir Waren nur noch mit Termin an. Termine können per E-Mail oder während der Öffnungszeiten persönlich oder telefonisch im Secondhandshop vereinbart werden. Pro Person nehmen wir maximal 30 Kinderkleiderartikel (inklusive Schuhe) und maximal 20 Kinderspielsachen in gutem Zustand in Kommission.<br><b>Saisonzeiten Annahme</b><br>Frühlings- und Sommersaison: ab November<br>Herbst- und Wintersaison: ab Mai |
| Auskunft        | Während der Öffnungszeiten, Tel. 078 233 25 23 oder <a href="mailto:secondhandshop@zentrumelch.ch">secondhandshop@zentrumelch.ch</a>  |



# SECONDHANDSHOP



Aussenansicht



Bücher



Kleider und Accessoires



Passendes für jede Jahreszeit

Aktuelle Informationen zum Secondhandshop findest du unter [www.zentrumelch.ch/secondhandshop](http://www.zentrumelch.ch/secondhandshop)

Besuche auch unsere anderen Zentren



Zentrum ELCH Accu  
Otto-Schütz-Weg 9  
8050 Zürich



Zentrum ELCH Frieden  
Wehntalerstrasse 440  
8046 Zürich



Zentrum Krokodil  
Friedrichstrasse 9  
8051 Zürich



Zentrum ELCH CeCe-Areal  
Wehntalerstrasse 634  
8046 Zürich

## RAUMVERMIETUNG

### Vermietung unserer Räume für deinen Anlass

Planst du eine Kindergeburtstagsparty, einen Familienanlass oder ein Vereinstreffen? Die Räume des Zentrums ELCH Regensbergstrasse können für deinen Anlass gemietet werden:

|                 |                   |   |
|-----------------|-------------------|---|
| Treffpunkt      | 45 m <sup>2</sup> | Bis max. 25 Personen, mit Tischen, Stühlen, Küche, Spiecke, Aussensitzplatz   |
| Kleinkinderraum | 50 m <sup>2</sup> | Für max. 15 Personen, mit Kindermöbeln, Spielsachen, Teeküche   |
| Kinderraum      | 47m <sup>2</sup>  | Für max. 10 Personen, mit Kindermöbeln, Teeküche  |
| Bewegungsraum   | 75 m <sup>2</sup> | Für max. 30 Personen, ohne Möblierung, keine Einzelvermietung   |
| Kursraum        | 24 m <sup>2</sup> | Für max. 15 Personen, mit Tischen, Stühlen und Whiteboard   |
| Auskunft        |                   | Montag, 9.30–11.00 Uhr, Freitag, 14.00–15.30 Uhr bei Edith Schumacher, Tel. 044 225 77 97 oder Tel. 078 251 44 18, ausserhalb der Öffnungszeiten per E-Mail an <a href="mailto:vermietung.regensberg@zentrumelch.ch">vermietung.regensberg@zentrumelch.ch</a><br>Termine vor Ort nur nach Absprache<br>Reservierungen mind. 14 Tage im Voraus |

Für Kindergeburtstage bis 12 Jahre können der Treffpunkt oder einer der Kinderräume zu Spezialkonditionen gemietet werden. Wird nur Mittwochnachmittag, Samstag oder Sonntag vermietet.



Treffpunkt



Kleinkinderraum



Bewegungsraum



Kursraum

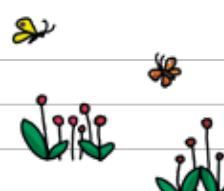
Weitere Informationen zu den Räumen unter [> Räume mieten](http://www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse)

# INFORMATIONEN

## Deine Infostelle

Die Zentrumsleiterin des Zentrums ELCH Regensbergstrasse gibt Familien mit Kindern bis ins Primarschulalter gern kostenlose Auskünfte. Wir freuen uns auf deinen Besuch im Büro des Zentrums ELCH Regensbergstrasse oder kontaktiere uns telefonisch bzw. per E-Mail.

|                     |  |
|---------------------|--|
| Büro-Öffnungszeiten | Montag, 10.00–11.30 Uhr und 13.00–15.00 Uhr;<br>Donnerstag, 9.00–11.30 Uhr                     |
| Adresse             | Regensbergstrasse 209, 8050 Zürich   |
| Website             | <a href="http://www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse">www.zentrumelch.ch/regensbergstrasse</a> |



## Ansprechpersonen

|                 |   |
|-----------------|---|
| Zentrumsleitung | Silvia Straubhaar, Tel. 044 225 77 87, <a href="mailto:regensbergstrasse@zentrumelch.ch">regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a>                                 |
| Kinderbetreuung | Nadine Schärli und Salvinija Bendikaite, Tel. 078 898 91 30, <a href="mailto:kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch">kibe.regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a> |
| Kafi Plus       | Kathrin Lunze, Tel. 078 251 43 98, <a href="mailto:kafiplus.regensbergstrasse@zentrumelch.ch">kafiplus.regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a>                   |
| Kulturgruppe    | Carmen Schifferle, Tel. 078 601 63 79, <a href="mailto:kultur.regensbergstrasse@zentrumelch.ch">kultur.regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a>                   |
| Kindersingen    | Veronika Halbach, Tel. 078 251 45 29, <a href="mailto:kindersingen.regensbergstrasse@zentrumelch.ch">kindersingen.regensbergstrasse@zentrumelch.ch</a>        |
| Secondhandshop  | Alexandra Mele, Tel. 078 233 25 23, <a href="mailto:secondhandshop@zentrumelch.ch">secondhandshop@zentrumelch.ch</a>  |
| Vermietung      | Edith Schumacher, Tel. 044 225 77 97, Tel. 078 251 44 18, <a href="mailto:vermietung.regensberg@zentrumelch.ch">vermietung.regensberg@zentrumelch.ch</a>      |



# INFORMATIONEN

## Mitglied werden

Die Familienzentren vernetzen Familien und unterstützen sie im Alltag mit kleinen Kindern. Du findest bei uns kostengünstige und unbürokratische Kinderbetreuung, verschiedene Förder- und Freizeitaktivitäten oder Bildungsangebote.

Als Mitglied unterstützt du die Arbeit des Vereins und profitierst von diesen Vorteilen:

- Rabatt in den Angeboten und bei der Miete von Zentrumsräumen
- Mehr Provision beim Verkauf von Kinderkleidern
- Auf Wunsch Programmbroschüren der Zentren per Post
- Stimmrecht an der Mitgliederversammlung

Die Mitgliedschaft kostet Fr. 50.– pro Kalenderjahr. Möchtest du uns unterstützen? Dann freuen wir uns über deine Anmeldung unter [zentrumelch.ch/mitgliedschaft](http://zentrumelch.ch/mitgliedschaft) oder scanne den QR-Code.

Vielen Dank für dein Vertrauen!



Jetzt Mitglied werden!

## Kursbedingungen

### Rabatt für Vereinsmitglieder (M)

Die Preise für Vereinsmitglieder sind mit M gekennzeichnet.

### Bezahlung

Bei internen Veranstaltungen und Angeboten sind die Kosten vor Ort bar oder per TWINT zu bezahlen. Bei Angeboten von externen Anbietenden gelten die Zahlungskonditionen der Kursanbieter\*innen.

### Kinderbetreuung

Bei einem Kurs oder einem Angebot ist die Kinderbetreuung in der Regel nicht inbegriffen. Spezialtarife bei einzelnen Angeboten sind jedoch möglich und werden speziell kommuniziert.

### Absenz/Kursabbruch

Bei internen Angeboten berechtigen Absenzen oder ein Kursabbruch in der Regel zu keiner Rückerstattung des Kursgeldes. Bei Angeboten von externen Anbietenden gelten die Konditionen der Kursanbieter\*innen.

### Kursbestätigung

Der Verein ELCH stellt keine Kursbestätigungen aus.

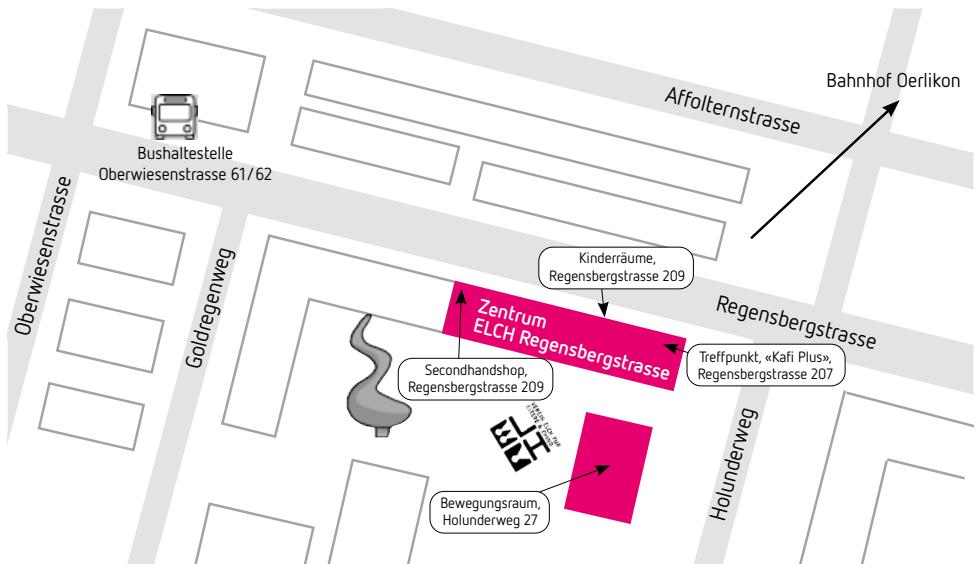
### Anzahl Teilnehmende

Gewisse Kurse werden erst ab einer bestimmten Anzahl Teilnehmenden durchgeführt.

Bei **Fragen** kannst du gerne mit der Zentrumsleiterin oder den Kursanbietenden Kontakt aufnehmen.

# SO FINDEST DU UNS

Das Zentrum ELCH Regensbergstrasse ist mit dem ÖV gut erreichbar. Wir sind nur wenige Schritte von der Bushaltestelle Oberwiesenstrasse (Linien 61/62) entfernt.



## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Verein ELCH für Eltere & Chind, Regensbergstrasse 209, 8050 Zürich **Auflage:** 1100 Exemplare

**Erscheinung:** Zwei Mal jährlich (Februar und August) **Druck:** Printoset, Zürich (auf FSC-zert. Papier)

**Texte, Redaktion, Layout:** Verein ELCH **Illustrationen:** Suki Bamboo, Luzern.

**Weitere Auskünfte:** kommunikationsassistenz@zentrumelch.ch, Tel. 078 254 82 77

Die nächste Ausgabe erscheint am 11. August 2026.