FITNESS- UND FREIZEITKURSE UITIKON

Gemeinde Uitikon
Die Gemeinde mit Weitsicht

Fitness- und Freizeitkurse Uitikon

2. Semester Schuljahr 2023/24 (26.02.2024 – 12.07.2024)

Anmeldebedingungen und allgemeine Informationen

- **Kurstermine**: keine Kurse während den Schulferien sowie an öffentlichen Feiertagen
  → siehe Ferienplan Schule Uitikon www.schule-uitikon.ch/ferienplan
- **Kursprogramm und Kursbeschreibungen** → siehe www.uitikon.ch/fitnessundfreizeit
- **Probelektionen** sind nach Absprache mit der Kursleitung gerne möglich!
- **Anmeldung** verpflichtet zur Bezahlung des Kursgeldes für das Semester.
- **Automatische Verlängerung:** Keine neue Anmeldung für das kommende Semester nötig!
- **Abmeldungen** für das nächste Semester spätestens drei Wochen vor Semesterende (19.01.2024).
- **Krankheits- und Unfallausfälle (ab 3 Wochen)** → Rückerstattung oder Gutschrift nach Vorweisen eines Arztzeugnisses möglich.
- **Kurzfristige Ausfälle der Kursleitenden:** Falls keine Vertretung gefunden und die Lektion nicht kompensiert werden kann, wird der jeweilige Betrag im nächsten Semester gutgeschrieben.
- **Durchführung der Kurse:** Es gelten jeweils minimale Teilnehmerzahlen → siehe Kursbeschreibungen.
- **Rechnungsstellung:** Die Rechnungen werden ca. 4 Wochen nach Semesterbeginn versandt.

Anmeldung & Kontakt

Anmeldeschluss: 16. Februar 2024

→ Mail: fitnessundfreizeit@uitikon.org
→ Post: Gemeinde Uitikon, Fitness- und Freizeitkurse, Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon

Kontakt Leitung Administration: Conny Gebel, Tel. 076 579 55 79

FITNESS- UND FREIZEITKURSE UITIKON

Gemeinde Uitikon
Die Gemeinde mit Weitsicht

Fitness- und Freizeitkurse Uitikon

Anmeldung – bitte ankreuzen und unten ausfüllen!

Fitnesskurse: Kurskosten für 2. Semester Schuljahr 2023/24 (26.02. – 12.07.2024)*

Tag	Zeit	Kurs	Ort**	Kursleitung	CHF***	Anmeldung
Montag	09.00 – 09.55	Bauch, Beine, Po, Rücken	SG	S. Wolf	210.-	☐
	17.15 – 18.15	Fit Ü60	SG	J. Jaggi	210.-	☐
	17.30 – 18.30	Funktionales Krafttraining	RW	C. Nicoletti	210.-	☐
Dienstag	10.00 – 11.15	Hatha Yoga (Start 05.03.)	SG	L. Marquard	306.-	☐
	18.15 – 19.05	Bodytoning	SG	S. Wolf	252.-	☐
	19.00 – 20.00	Funktionales Krafttraining	RW	C. Nicoletti	252.-	☐
	19.10 – 20.00	Fitnessturnen	TA	S. Dörgeloh	126.-	☐
	20.00 – 21.00	Funktionales Krafttraining	RW	C. Nicoletti	252.-	☐
Mittwoch	16.30 – 17.45	Hatha Yoga (Start 06.03.)	SG	L. Marquard	306.-	☐
Donnerstag	18.00 – 19.15	Hatha Yoga (Start 07.03.)	RW	L. Marquard	270.-	☐
	19.30 – 20.45	Hatha Yoga (Start 07.03.)	RW	L. Marquard	270.-	☐
Freitag	06.15 – 07.00	Bootcamp	TA	C. Nicoletti	224.-	☐
	07.10 – 08.05	Rückengymnastik	SG	J. Jaggi	224.-	☐

Sprachkurse: Kurskosten für 2. Semester Schuljahr 2023/24 (21.08.2023 – 09.02.2024)*

Tag	Zeit	Kurs	Ort**	Kursleitung	CHF	Anmeldung
Montag	18.00 – 19.30	Deutsch als Fremdsprache, Niveau B 1.1	SG Zi 2.5	M.T. Willi	360.-	☐
Montag	20.00 – 21.00	Deutsch als Fremdsprache, Niveau A 1.1	SG Zi 2.5	M.T. Willi	240.-	☐

* Keine Kurse während den Schulferien und an öffentlichen Feiertagen!
** Kursort (Schulhäuser): RW: Rietwis, Zi. 7 / SG: Schwerzgrueb, Aula / TA: Turnhalle Allmend
*** Kosten/Lektion: bis 60 Min.: CHF 14; ab 60 Min.: CHF 18; Fitnessturnen CHF 7; Deutsch 60/90 Min.: CHF 16/24
→ Kosten/Semester: Kosten/Lektion x tatsächliche Kurstage/Semester

Kurse bitte oben ankreuzen! Anmeldeschluss 16.02.2024

Anrede:	☐ Herr ☐ Frau		
Vorname:		**Name:**	
Strasse:		**PLZ /Ort:**	
Telefon:		**Mailadresse:**	

☐ Hiermit erkläre ich mich mit den allgemeinen Vertragsbedingungen (siehe Vorderseite und auf www.uitikon/fitnessundfreizeit) einverstanden.

FITNESS- UND FREIZEITKURSE UITIKON

Gemeinde Uitikon
Die Gemeinde mit Weitsicht

Fitnesskurse

Kurs	Beschreibung	Intensität
Bauch, Beine, Po, Rücken	• Fokus: Kräftigung der Stützmuskulatur • Warm-up Mobilisation • Kräftigung der Muskelgruppen • Wohltuendes Stretching, Atem- und Entspannungsübungen • Geräte: Hanteln, Gummibänder, Gewichtsmanschetten Leitung: Stefanie Wolf, ✆: 079 446 67 86, @: stefaniewolf@uitikon.ch → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden	+
Bodytoning	• Fokus: Ganzkörpertraining • Warm-up, Mobilisation • Kraftübungen für den ganzen Körper • Wohltuendes Stretching, Atem- und Entspannungsübungen • Geräte: Hanteln, Gummibänder, Gewichtsmanschetten Leitung: Stefanie Wolf, ✆: 079 446 67 86, @: stefaniewolf@uitikon.ch → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden	++
Bootcamp	• Fokus: Alle Muskelketten & funktionale Bewegungen • Abwechslungsreiches Intervalltraining zu Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Balance, Dynamik. • Geräte: alles, was wir in die Hände kriegen. Leitung: Cecilia Nicoletti, ✆: 078 622 74 95, @: cec.nicol@gmail.com → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden	+++
Fitnessturnen für alle	• Fokus: Fitness für Junge und Junggebliebene • Einstimmung, wohltuendes Herz-Kreislauf- & Ganzkörper-Training zu mitreissender Musik in der Gruppe. • Geräte: verschiedene (was die Turnhalle zu bieten hat) Leitung: Sindy Dörgeloh, ✆: 079 222 22 70, @: sindy@doergeloh.ch → Durchführung mit mindestens 11 Teilnehmenden	++
Funktionales Krafttraining	• Fokus: Kraft-Ausdauer Power • Dynamisches, anspruchsvolles Muskelaufbau-Training, um Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu verbessern. • Geräte: Bodyweight, Hanteln Leitung: Cecilia Nicoletti, ✆: 078 622 74 95, @: cec.nicol@gmail.com → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden	++/+++

FITNESS- UND FREIZEITKURSE UITIKON

Gemeinde Uitikon
Die Gemeinde mit Weitsicht

Hatha Yoga	• Fokus: Ruhe & Entspannung für Körper & Geist • Ganzheitlicher Übungsweg. Entspannungsübungen für Atmung und Körper. Der Körper bleibt beweglich, Gedanken beruhigen sich. Es entsteht ein Gefühl von innerer Ruhe. • Geräte: Yogamatte, Sitzkissen, Decke Leitung: Lilia Marquard, ✆: 079 696 62 60, @: lilia.marquard@bluewin.ch → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden	+
Rückengymnastik	• Fokus: Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur • Feldenkreis Übungen zur Bewegungsverbesserung und Stärkung der Tiefenschicht und Haltemuskulatur. • Mobilisierung der Gelenke und Muskeln. Leitung: Jeannette Jaggi, ✆: 078 200 34 35, @: jeannette.jaggi@gmx.ch → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden	+
Fit Ü60	• Fitnesstraining für Junggebliebene über 60 Jahren • Fokus: Kraft und Beweglichkeit im Einklang • Schwerpunkte Rücken, Haltung, Koordination, Mobilisation und Dehnung. Atem- und Entspannungsübungen optimieren unsere Leistungsfähigkeit. • Geräte: kleine Hanteln, Fitball, Theraband Leitung: Jeannette Jaggi, ✆: 078 200 34 35, @: jeannette.jaggi@gmx.ch → Durchführung mit mindestens 5 Teilnehmenden	+

Freizeitkurse

Kurs	Beschreibung	Niveau
Deutsch für Fremdsprachige A2/B1	• Zielgruppe: Erwachsene mit Vorkenntnissen • Fokus: A2/B1 mit guten Vorkenntnissen. Anhand verschiedener Themen erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Kenntnisse. Sie lernen weitere Grammatikgrundlagen kennen und anwenden. Wir legen viel Gewicht aufs Sprechen und Verstehen, damit Sie sich im Alltag und bei der Arbeit gut verständigen können. • Kursmaterial: Schritte plus 5 Niveau B1/1, im Kurspreis nicht inbegriffen Leitung: Marie-Therese Willi, ✆: 079 776 01 00, @: ab-df@bluewin.ch → Durchführung mit mindestens 5 Teilnehmenden	Fort- geschrittene
Deutsch für Fremdsprachige A1/1	• Zielgruppe: Erwachsene ohne Vorkenntnisse • Sie lernen Deutsch von Grund auf verstehen, sprechen und schreiben. Sie lernen das Vokabular für Alltagssituationen kennen und die wichtigsten grammatikalischen Grundlagen, so dass Sie sich im Alltag besser zurechtfinden. • Kursmaterial: Schritte plus 1/Niveau A1/1, im Kurspreis nicht inbegriffen Leitung: Marie-Therese Willi, ✆: 079 776 01 00, @: ab-df@bluewin.ch → Durchführung mit mindestens 5 Teilnehmenden	Anfänger

Probelektionen sind nach Absprache mit der jeweiligen Kursleitung möglich.