

Fitness- und Freizeitkurse Uitikon

1. Semester Schuljahr 2025/26 (18.08.2025 – 06.02.2026)

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/dienstleistungen/109267
- **Anmeldung** verpflichtet zur Bezahlung des Kursgeldes für das Semester.
- **Automatische Verlängerung:** Keine neue Anmeldung für das kommende Semester nötig!
- **Abmeldungen sind jeweils bis 4 Wochen vor Start des neuen Semesters möglich!**
- **Krankheits- und Unfallsfälle (ab 3 Lektionen/Kurs)** → anteilige Rückerstattung oder Gutschrift nach Vorweisen eines Arztzeugnisses möglich.
- **Ausfälle der Kursleitenden (ab 3 Lektionen/Kurs):** Falls keine Vertretung gefunden und die Lektion nicht kompensiert werden kann, wird der anteilige Betrag im nächsten Semester gutgeschrieben.
- **Durchführung der Kurse:** Es gelten jeweils minimale Teilnehmerzahlen → siehe Kursbeschreibungen.
- **Probelektionen** sind nach Absprache mit der jeweiligen Kursleitenden möglich. Bei neuen Kursen gilt die erste Stunde als Probelektion, danach ist die Anmeldung verbindlich.
- **Rechnungsstellung:** Die Rechnungen werden ca. 4 Wochen nach Semesterbeginn versandt.

Anmeldung & Kontakt

Anmeldeschluss: 08. August 2025

→ Mail: fitnessundfreizeit@uitikon.org

→ Post: Gemeinde Uitikon, Fitness- und Freizeitkurse, Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon

Kontakt Kursadministration: Conny Gebel, Tel. 076 579 55 79

Adressen der Räumlichkeiten in Uitikon:

| | |
|-------------------------|---|
| Turnhalle Allmend (TA): | Schulhaus und Turnhalle Allmend, Allmendstrasse 30 |
| Aula: | neben Schulhaus Schwerzgrueb, Schwerzgruebstrasse 3 |
| Zimmer 7 Rietwis (RW): | Schulhaus Rietwis, Lättenstrasse 55/57 |
| Turnhalle Mettlen (ME): | Schulhaus Mettlen, Mettlenstrasse 20a |

Fitness- und Freizeitkurse Uitikon

Anmeldung – bitte ankreuzen und unten ausfüllen!

Kurskosten für 1. Semester Schuljahr 2025/26 (18.08.2025 – 06.02.2026)*

| Tag | Zeit | Kurs | Ort** | Kursleitung | CHF*** | Anmeldung |
|------------|---------------|-----------------------------|-------|--------------|--------|--------------------------|
| Montag | 09.00 – 09.55 | Bauch, Beine, Po, Rücken | TA/3 | S. Wolf | 280.- | <input type="checkbox"/> |
| | 17.35 – 18.35 | Funktionales Krafttraining | TA/3 | C. Nicoletti | 280.- | <input type="checkbox"/> |
| | 18.00 – 19.00 | Fit Ü60 | RW | J. Jaggi | 280.- | <input type="checkbox"/> |
| | 18.00 – 19.00 | Body, Brain & Soul (NEU!) | ME | S. Wolf | 266.- | <input type="checkbox"/> |
| Dienstag | 10.00 – 11.15 | Hatha Yoga (Start: 26.08.!) | Aula | L. Marquard | 360.- | <input type="checkbox"/> |
| | 18.00 – 18.50 | Bodytoning | TA/2 | S. Wolf | 294.- | <input type="checkbox"/> |
| | 19.10 – 20.00 | Fitnessstunden | TA/2 | S. Dörgeloh | 147.- | <input type="checkbox"/> |
| Mittwoch | 06.15 – 07.00 | Bootcamp | TA/1 | C. Nicoletti | 294.- | <input type="checkbox"/> |
| | 18.00 – 19.15 | Hatha Yoga (Start: 27.08.!) | RW | L. Marquard | 360.- | <input type="checkbox"/> |
| Donnerstag | 18.00 – 19.15 | Hatha Yoga (Start: 28.08.!) | RW | L. Marquard | 360.- | <input type="checkbox"/> |
| | 19.30 – 20.45 | Hatha Yoga (Start: 28.08.!) | RW | L. Marquard | 360.- | <input type="checkbox"/> |
| Freitag | 06.15 – 07.00 | Bootcamp | TA/2 | C. Nicoletti | 294.- | <input type="checkbox"/> |
| | 07.10 – 08.05 | Rückengymnastik | TA/2 | J. Jaggi | 294.- | <input type="checkbox"/> |

- * Keine Kurse während der Schulferien und an öffentlichen Feiertagen!
 ** Kursort: RW= Schulhaus Rietwis, Zi. 7; ME = Turnhalle Mettlen; TA = Turnhalle 1/2/3 Allmend
 *** Kosten/Lektion: bis 60 Min.: CHF 14; ab 60 Min.: CHF 18; Fitnessstunden: CHF 7
 → Kosten/Semester: Kosten/Lektion x tatsächliche Kurstage/Semester

Kurse bitte oben ankreuzen! Anmeldeschluss 08.08.2025

| | | | | |
|-----------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------|--|
| Anrede: | <input type="checkbox"/> Herr | <input type="checkbox"/> Frau | | |
| Vorname: | | | Name: | |
| Strasse: | | | PLZ /Ort: | |
| Telefon: | | | Mailadresse: | |

- Hiermit erkläre ich mich mit den Anmeldebedingungen einverstanden.
 (siehe Vorderseite und auf www.uitikon.ch/dienstleistungen/109267)

Fitnesskurse

| Kurs | Beschreibung | Intensität |
|----------------------------------|--|------------|
| Bauch, Beine, Po, Rücken | <ul style="list-style-type: none"> • Fokus: Kräftigung der Stütz Muskulatur • Warm-up Mobilisation • Kräftigung der Muskelgruppen • Wohltuendes Stretching, Atem- und Entspannungsübungen • Geräte: Hanteln, Gummibänder, Gewichtsmanschetten <p>Leitung: Stefanie Wolf, ☎: 079 446 67 86, @: stefaniewolf@uitikon.ch → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p> | + |
| Body, Brain & Soul | <ul style="list-style-type: none"> • Fokus: Freude an Bewegung, Fitness für Körper und Geist • Einfache Bewegungsmuster + Tanz, für Koordination und Gedächtnis • Gymnastik und Übungen für Kräftigung und Beweglichkeit • Stretch und Relax: Dehnen, Atem- und Entspannungsübungen <p>Leitung: Stefanie Wolf, ☎: 079 446 67 86, @: stefaniewolf@uitikon.ch → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p> | + |
| Bodytoning | <ul style="list-style-type: none"> • Fokus: Ganzkörpertraining • Warm-up, Mobilisation • Kraftübungen für den ganzen Körper • Wohltuendes Stretching, Atem- und Entspannungsübungen • Geräte: Hanteln, Gummibänder, Gewichtsmanschetten <p>Leitung: Stefanie Wolf, ☎: 079 446 67 86, @: stefaniewolf@uitikon.ch → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p> | ++ |
| Bootcamp | <ul style="list-style-type: none"> • Fokus: alle Muskelketten & funktionale Bewegungen • Abwechslungsreiches Intervalltraining zu Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Balance, Dynamik • Geräte: Alles, was wir in die Hände kriegen. <p>Leitung: Cecilia Nicoletti, ☎: 078 622 74 95, @: cec.nicol@gmail.com → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p> | +++ |
| Fitnessturnen für alle | <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>Leitung: Sindy Dörgeloh, ☎: 079 222 22 70, @: sindy@doergeloh.ch → Durchführung mit mindestens 11 Teilnehmenden</p> | ++ |
| Funktionales Kraftraining | <ul style="list-style-type: none"> • Fokus: Kraft-Ausdauer Power • Dynamisches, anspruchsvolles Muskelaufbau-Training, um Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu verbessern. • Geräte: Bodyweight, Hanteln <p>Leitung: Cecilia Nicoletti, ☎: 078 622 74 95, @: cec.nicol@gmail.com → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p> | ++/+++ |



FITNESS- UND FREIZEITKURSE UITIKON



Gemeinde Uitikon
Die Gemeinde mit Weitsicht

| | | |
|------------------------|--|---|
| Hatha Yoga | <ul style="list-style-type: none">• 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 <p>Leitung: Lilia Marquard, ☎: 079 696 62 60, @: lilia.marquard@bluewin.ch → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p> | + |
| Rückengymnastik | <ul style="list-style-type: none">• Fokus: Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur• Feldenkreis-Übungen zur Bewegungsverbesserung und Stärkung der Tiefenschicht und Haltemuskulatur.• Mobilisierung der Gelenke und Muskeln. <p>Leitung: Jeannette Jaggi, ☎: 078 200 34 35, @: jeannette.jaggi@gmx.ch → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p> | + |
| Fit Ü60 | <ul style="list-style-type: none">• 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 <p>Leitung: Jeannette Jaggi, ☎: 078 200 34 35, @: jeannette.jaggi@gmx.ch → Durchführung mit mindestens 5 Teilnehmenden</p> | + |