

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
- **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): Turnhalle Allmend, Allmendstrasse 30

Aula: neben Schulhaus Schwerzgrueb, Schwerzgruebstrasse 3

Zimmer 0.5 (SG): Schulhaus Allmend, Allmendstrasse 30

Zimmer 7 Rietwis (RW): Schulhaus Rietwis, Lättenstrasse 55/57

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.-	☐
	17.35 – 18.35	Funktionales Krafttraining	TA/3	C. Nicoletti	280.-	☐
	18.00 – 19.00	Fit Ü60	RW	J. Jaggi	280.-	☐
Dienstag	10.00 – 11.15	Hatha Yoga (Start: 26.08.!)	Aula	L. Marquard	360.-	☐
	19.10 – 20.00	Fitnesssturnen	TA/2	S. Dörgeloh	147.-	☐
Mittwoch	06.15 – 07.00	Bootcamp	TA/1	C. Nicoletti	294.-	☐
	18.00 – 19.15	Hatha Yoga (Start: 27.08.!)	RW	L. Marquard	360.-	☐
Donnerstag	18.00 – 19.15	Hatha Yoga (Start: 28.08.!)	RW	L. Marquard	360.-	☐
	19.30 – 20.45	Hatha Yoga (Start: 28.08.!)	RW	L. Marquard	360.-	☐
Freitag	06.15 – 07.00	Bootcamp	TA/2	C. Nicoletti	294.-	☐
	07.00 – 07.55	Rückengymnastik	SG	J. Jaggi	294.-	☐

* Keine Kurse während der Schulferien und an öffentlichen Feiertagen!

** Kursorte: RW= Schulhaus Rietwis, Zi. 7; TA = Turnhalle 1/2/3 Allmend; SG = Schulhaus Schwerzgrueb, Zi. 0.5

*** Kosten/Lektion: bis 60 Min.: CHF 14; ab 60 Min.: CHF 18; Fitnesssturnen: CHF 7

→ Kosten/Semester: Kosten/Lektion x tatsächliche Kurstage/Semester

Kurse bitte oben ankreuzen! Anmeldeschluss 08.08.2025

Anrede:	☐ Herr ☐ 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	• Fokus: Kräftigung der Stütz Muskulatur • 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	+
Body, Brain & Soul	• 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 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	++/+++

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	+