

# Fitness- und Freizeitkurse Uitikon

1. Semester Schuljahr 2026/27 (17.08.2026 – 12.02.2027)

## Anmeldebedingungen und allgemeine Informationen

- **Kurstermine:** keine Kurse während den Schulferien sowie an öffentlichen Feiertagen  
→ siehe Ferienplan Schule Uitikon [www.schule-uitikon.ch/ferienplan](http://www.schule-uitikon.ch/ferienplan)
- **Kursprogramm und Kursbeschreibungen** → siehe [www.uitikon.ch](http://www.uitikon.ch) → «Fitness»
- **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 Arzteugnisses 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 Mindest-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: 07. August 2026**

→ Mail: [fitnessundfreizeit@uitikon.org](mailto: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

SHA: Schulhaus Allmend, Allmendstrasse 30

Aula: neben Schulhaus Schwerzgrueb, Schwerzgruebstrasse 3

RW: Schulhaus Rietwis, Lättenstrasse 55/57

## Fitness- und Freizeitkurse Uitikon

### Anmeldung – bitte ankreuzen und unten ausfüllen!

#### Kurskosten 1. Semester Schuljahr 2026/27 (17.08.2026 – 12.02.2027)\*

Tag	Zeit	Kurs	Ort**	Kursleitung	CHF***	Anmeldung
Montag	09.00 – 09.55	Bauch, Beine, Po, Rücken	TA/3	S. Wolf	294.-	<input type="checkbox"/>
	17.35 – 18.35	Funktionales Krafttraining	TA/3	C. Nicoletti	294.-	<input type="checkbox"/>
	18.00 – 19.00	Fit Ü60	RW	J. Jaggi	294.-	<input type="checkbox"/>
Dienstag	09.45 – 11.00	Hatha Yoga	Aula	A. Burian	396.-	<input type="checkbox"/>
	19.10 – 20.00	Fitnesssturnen	TA/2	S. Dörgeloh	154.-	<input type="checkbox"/>
Mittwoch	06.15 – 07.00	Bootcamp	TA/1	C. Nicoletti	308.-	<input type="checkbox"/>
	12.10 – 13.00	Jane Fonda Aerobic <b>NEU!</b>	TA/1	S. Dörgeloh	308.-	<input type="checkbox"/>
Donnerstag	18.00 – 19.15	Hatha Yoga	RW	A. Burian	396.-	<input type="checkbox"/>
	19.30 – 20.45	Hatha Yoga	RW	A. Burian	396.-	<input type="checkbox"/>
Freitag	06.15 – 07.00	Bootcamp	TA/2	C. Nicoletti	308.-	<input type="checkbox"/>
	07.10 – 08.05	Rückengymnastik	SHA	J. Jaggi	308.-	<input type="checkbox"/>

\* Keine Kurse während der Schulferien und an öffentlichen Feiertagen!

\*\* Kursorte: RW= Schulhaus Rietwis, Zi. 8; TA = Turnhalle 1/2/3 Allmend; SHA = Schulhaus Allmend, EG Zi. 0.5;  
Aula = neben Schulhaus Schwerzgrueb

\*\*\* Kosten pro Lektion: bis 60 Min.: CHF 14; ab 60 Min.: CHF 18; Fitnesssturnen: CHF 7  
→ Kosten pro Semester = Kosten pro Lektion x tatsächliche Kurstage im Semester

### Kurse bitte oben ankreuzen! Anmeldeschluss 07. August 2026

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

Hiermit erkläre ich mich mit den Anmeldebedingungen einverstanden.  
(siehe erste Seite und auf [www.uitikon.ch](http://www.uitikon.ch) → Fitness)

## Fitnesskurse

Kurs	Beschreibung	Intensität
<b>Bauch, Beine, Po, Rücken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus: Kräftigung der Stütz Muskulatur</li> <li>• Warm-up Mobilisation</li> <li>• Kräftigung der Muskelgruppen</li> <li>• Wohltuendes Stretching, Atem- und Entspannungsübungen</li> <li>• Geräte: Hanteln, Gummibänder, Gewichtsmanschetten</li> </ul> <p>Leitung: Stefanie Wolf, ☎: 079 446 67 86, @: <a href="mailto:stefaniewolf@uitikon.ch">stefaniewolf@uitikon.ch</a> → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p>	+
<b>Body, Brain &amp; Soul</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus: Freude an Bewegung, Fitness für Körper und Geist</li> <li>• Einfache Bewegungsmuster + Tanz, für Koordination und Gedächtnis</li> <li>• Gymnastik und Übungen für Kräftigung und Beweglichkeit</li> <li>• Stretch und Relax: Dehnen, Atem- und Entspannungsübungen</li> </ul> <p>Leitung: Stefanie Wolf, ☎: 079 446 67 86, @: <a href="mailto:stefaniewolf@uitikon.ch">stefaniewolf@uitikon.ch</a> → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p>	+
<b>Bodytoning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus: Ganzkörpertraining</li> <li>• Warm-up, Mobilisation</li> <li>• Kraftübungen für den ganzen Körper</li> <li>• Wohltuendes Stretching, Atem- und Entspannungsübungen</li> <li>• Geräte: Hanteln, Gummibänder, Gewichtsmanschetten</li> </ul> <p>Leitung: Stefanie Wolf, ☎: 079 446 67 86, @: <a href="mailto:stefaniewolf@uitikon.ch">stefaniewolf@uitikon.ch</a> → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p>	++
<b>Bootcamp</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus: alle Muskelketten &amp; funktionale Bewegungen</li> <li>• Abwechslungsreiches Intervalltraining zu Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Balance, Dynamik</li> <li>• Geräte: Alles, was wir in die Hände kriegen.</li> </ul> <p>Leitung: Cecilia Nicoletti, ☎: 078 622 74 95, @: <a href="mailto:cec.nicol@gmail.com">cec.nicol@gmail.com</a> → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p>	+++
<b>Fit Ü60</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitnesstraining für Junggebliebene über 60 Jahren</li> <li>• Fokus: Kraft und Beweglichkeit im Einklang</li> <li>• Schwerpunkte Rücken, Haltung, Koordination, Mobilisation und Dehnung. Atem- und Entspannungsübungen optimieren unsere Leistungsfähigkeit.</li> <li>• Geräte: kleine Hanteln, Fitball, Theraband</li> </ul> <p>Leitung: Jeannette Jaggi, ☎: 078 200 34 35, @: <a href="mailto:jeannette.jaggi@gmx.ch">jeannette.jaggi@gmx.ch</a> → Durchführung mit mindestens 5 Teilnehmenden</p>	+



FITNESS- UND FREIZEITKURSE UITIKON



**Gemeinde Uitikon**  
Die Gemeinde mit Weitsicht

<b>Fitnessstunden für alle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus: Fitness für Junge und Junggebliebene</li> <li>• Einstimmung, wohltuendes Herz-Kreislauf- &amp; Ganzkörper-Training zu mitreissender Musik in der Gruppe</li> <li>• Geräte: verschiedene (was die Turnhalle zu bieten hat)</li> </ul> <p>Leitung: Sindy Dörgeloh, ☎: 079 222 22 70, @: <a href="mailto:sindy@doergeloh.ch">sindy@doergeloh.ch</a> → Durchführung mit mindestens 11 Teilnehmenden</p>	<b>++</b>
<b>Funktionales Krafttraining</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus: Kraft-Ausdauer Power</li> <li>• Dynamisches, anspruchsvolles Muskelaufbau-Training, um Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu verbessern.</li> <li>• Geräte: Bodyweight, Hanteln</li> </ul> <p>Leitung: Cecilia Nicoletti, ☎: 078 622 74 95, @: <a href="mailto:cec.nicol@gmail.com">cec.nicol@gmail.com</a> → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p>	<b>++/+++</b>
<b>Hatha Yoga</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus: Ruhe &amp; Entspannung für Körper &amp; Geist</li> <li>• Ganzheitlicher Übungsweg. Entspannungsübungen für Atmung und Körper. Der Körper bleibt beweglich, Gedanken beruhigen sich. Es entsteht ein Gefühl von innerer Ruhe.</li> <li>• Geräte: Yogamatte, Sitzkissen, Decke</li> </ul> <p>Leitung: Anja Burian, ☎: 076 721 12 02, @: <a href="mailto:info@co-conscious.ch">info@co-conscious.ch</a> → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p>	<b>+</b>
<b>Jane Fonda Aerobic</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dynamisches und gelenkschonendes Fitnessprogramm</li> <li>• Kombination von Herz-Kreislauf-Training, Kraftaufbau und Flexibilität</li> <li>• Warm-up, Aerobic zu Musik der 80er-Jahre, Cool-down mit Stretching</li> <li>• Geräte: Hanteln, Stepper oder Bank</li> </ul> <p>Leitung: Sindy Dörgeloh, ☎: 079 222 22 70, @: <a href="mailto:sindy@doergeloh.ch">sindy@doergeloh.ch</a> → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p>	<b>++</b>
<b>Rückengymnastik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus: Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur</li> <li>• Feldenkreis-Übungen zur Bewegungsverbesserung und Stärkung der Tiefenschicht und Haltemuskulatur.</li> <li>• Mobilisierung der Gelenke und Muskeln.</li> </ul> <p>Leitung: Jeannette Jaggi, ☎: 078 200 34 35, @: <a href="mailto:jeannette.jaggi@gmx.ch">jeannette.jaggi@gmx.ch</a> → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p>	<b>+</b>