



Gemeinde Uitikon
Die Gemeinde mit Weitsicht

Fitness- und Freizeitkurse Uitikon

Schulsemester 27.02.2023 – 14.07.2023

Anmeldebedingungen und allgemeine Informationen

- Das vollständige Kursprogramm mit Kursbeschreibungen finden Sie auf der Homepage der Gemeinde: www.gemeinde-uitikon.org/fitnessundfreizeit
- Das Kursprogramm richtet sich nach dem Schulsemester und dem Ferienplan der Schule Uitikon. Während den Schulferien sowie öffentlichen Feiertagen finden keine Kurse statt. Die Daten können sie dem Schulkalender Uitikon entnehmen www.schule-uitikon.ch/ferienplan
- Probelektionen sind jederzeit nach Absprache mit der Kursleitung möglich.
- Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Bezahlung des Kursgeldes für das Semester.
- Längerfristige Krankheits- und Unfallsfälle (ab 4 Wochen) werden gegen Vorweisen eines Arztzeugnisses mit einem pauschalen Stundensatz zurückerstattet.
- Abmeldungen für das nächste Semester bitte drei Wochen vor Semester-Ende einreichen.
- Kurzfristige Ausfälle der Instruktorinnen können leider nicht erstattet werden. Gerne kann die ausgefallene Stunde mit einem Besuch einer beliebig anderen Stunde kompensiert werden.

Anmeldung & Kontakt

Anmeldeschluss ist der 17. Februar 2023

Per E-Mail Anmeldetalon senden an: fitnessundfreizeit@uitikon.org

Per Post Anmeldetalon an Gemeinde Uitikon, Fitness und Freizeitkurse,
Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon senden.

Kontakt Leitung Administration: Stefanie Bauer, Tel. 044 200 15 20

Fitness und Freizeitkurse Uitikon

Fitnesskurse und Kurskosten für Schulsemester* 27.02.23 – 14.07.23

Tag	Zeit	Kurs	Ort**	Instruktorin	CHF
Montag	09.15-10.10	Bauch, Beine, Po	RW	S. Wolf	270.-
	17.15-18.15	Seniorenturnen	SG	J. Jaggi	270.-
	17:30-18:30	Funktionales Krafttraining	RW	C. Nicoletti	270.-
Dienstag	08.45-10.00	Hatha Yoga	RW	L. Marquard	350.-
	18.15-19.05	Bodytoning	SG	S. Wolf	270.-
	19.00-20.00	Funktionales Krafttraining	RW	C. Nicoletti	270.-
	19.10-20.00	Fitnessturnen	TA	S. Dörgeloh	140.-
	20.00-21.00	Funktionales Krafttraining	RW	C. Nicoletti	270.-
Mittwoch	16.30-17.45	Hatha Yoga	SG	L. Marquard	350.-
Donnerstag	18.00-19.15	Hatha Yoga	RW	L. Marquard	350.-
	19.30-20.45	Hatha Yoga	RW	L. Marquard	350.-
Freitag	06.15-07.00	Bootcamp	TA	C. Nicoletti	270.-
	07.30-08.25	Rückengymnastik	SG	J. Jaggi	270.-

Sprachkurse und Kurskosten für Schulsemester* 27.02.23 – 14.07.23

Tag	Zeit	Kurs	Ort	Instruktorin	CHF
Montag	18.00-19.30	Deutsch für Fremdsprachige A2	SG	M.T. Willi	420.-

* Keine Kurse während den Schulferien und öffentlichen Feiertagen

**Kursort (Schulhäuser): RW: Rietwis, Zi 9 / SG: Schwerzgrueb, Aula / TA: Turnhalle Allmend

Anmeldung für Fitness und Freizeitkurs (Anmeldeschluss 17. Februar 2023):

Kursname: _____ Kurstag und Zeit: _____

Anrede: Herr Frau

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ PLZZ / Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Hiermit erkläre ich mich mit den allgemeinen Vertragsbedingungen einverstanden.

Kursbeschriebe Fitness

Kurs	Beschrieb	Intensität
Bauch Beine Po	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus: Kräftigung der drei Problemzonen • Einfaches Aufwärmen, Kräftigung der drei Muskel-gruppen. Entspanntes Stretching rundet die Stunde ab. • Geräte: kleine Hanteln, Fitball, Theraband • Leitung: Stefanie Wolf, Natel: 079 446 67 86 	Tief
Bodytoning	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus: Wohltuendes Ganzkörpertraining • Einfaches Aufwärmen, Kräftigung Oberkörper und die Zonen Bauch, Beine und Po. Entspanntes Stretching. • Geräte: Kleinhanteln, Fitball, Theraband • Leitung: Stefanie Wolf, Natel: 079 446 67 86 	Tief/ Mittel
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. • Leitung: Cecilia Nicoletti, Natel: 078 622 74 95 	Hoch/ sehr hoch
Fitnessturnen für alle	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus: Fitness für Jung 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, Natel: 079 222 22 70 	Tief, Mittel
Funktionales Krafttraining	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus: Kraft-Ausdauer Power • Dynamisches, anspruchsvolles Muskelaufbau-Training um Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu verbessern. • Geräte: Bodyweight, Hanteln • Leitung: Cecilia Nicoletti, Natel: 078 622 74 95 	Hoch/ sehr hoch
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 • Leitung: Lilia Marquard, Natel: 079 696 62 60 	Tief
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. • Leitung: Jeannette Jaggi, Natel: 078 200 34 35 	Tief
Seniorenturnen	<ul style="list-style-type: none"> • 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, Natel: 078 200 34 35 	Tief

Kursbeschreibung Sprachen

Kurs	Beschrieb	Niveau
Deutsch für Fremdsprachige A2	<ul style="list-style-type: none"> • 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 B1/1, im Kurspreis nicht inbegriffen • Leitung: Marie-Therese Willi, Natel: 079 776 01 00, Email: ab-df@bluewin.ch 	mittel

Probelektionen sind jederzeit nach Absprache mit der jeweiligen Kursleitung möglich.