



Fitness- und Freizeitkurse Uitikon

1. Semester Schuljahr 2024/25 (19.08.2024 – 07.02.2025)

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 sind jeweils bis 4 Wochen vor Start des neuen Semesters möglich!**
- **Krankheits- und Unfallsfälle (ab 3 Wochen)** → Rückerstattung oder Gutschrift nach Vorweisen eines Arzzeugnisses 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: 9. August 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

Anmeldung – bitte ankreuzen und unten ausfüllen!

Fitnesskurse: Kurskosten für 1. Semester Schuljahr 2024/25 (19.08.2024 – 07.02.2025)*

Tag	Zeit	Kurs	Ort**	Kursleitung	CHF***	Anmeldung
Montag	09.00 – 09.55	Bauch, Beine, Po, Rücken	TA	S. Wolf	280.-	<input type="checkbox"/>
	17.15 – 18.15	Fit Ü60	TA	J. Jaggi	280.-	<input type="checkbox"/>
Dienstag	10.00 – 11.15	Hatha Yoga	ME	L. Marquard	378.-	<input type="checkbox"/>
	18.15 – 19.05	Bodytoning	TA	S. Wolf	294.-	<input type="checkbox"/>
	19.00 – 20.00	Funktionales Krafttraining	TA	C. Nicoletti	294.-	<input type="checkbox"/>
	19.10 – 20.00	Fitnesssturnen	TA	S. Dörgeloh	147.-	<input type="checkbox"/>
	20.00 – 21.00	Funktionales Krafttraining	TA	C. Nicoletti	294.-	<input type="checkbox"/>
Mittwoch	16.30 – 17.45	Hatha Yoga	ME	L. Marquard	378.-	<input type="checkbox"/>
Donnerstag	18.00 – 19.15	Hatha Yoga	RW	L. Marquard	378.-	<input type="checkbox"/>
	19.30 – 20.45	Hatha Yoga	RW	L. Marquard	378.-	<input type="checkbox"/>
Freitag	06.15 – 07.00	Bootcamp	TA	C. Nicoletti	294.-	<input type="checkbox"/>
	07.10 – 08.05	Rückengymnastik	TA	J. Jaggi	294.-	<input type="checkbox"/>

Sprachkurse: Kurskosten für 1. Semester Schuljahr 2024/25 (19.08.2024 – 07.02.2025)*

Tag	Zeit	Kurs	Ort**	Kursleitung	CHF	Anmeldung
Montag	18.00 – 19.30	Deutsch als Fremdsprache, Niveau B 1+	SG Zi 2.5	M.T. Willi	480.-	<input type="checkbox"/>
Montag	20.00 – 21.00	Deutsch als Fremdsprache, Niveau A 1+	SG Zi 2.5	M.T. Willi	320.-	<input type="checkbox"/>

* Keine Kurse während der Schulferien und an öffentlichen Feiertagen!

** Kursort (Schulhäuser): RW= Rietwis, Zi. 7 / ME= Turnhalle Mettlen / TA= Turnhalle Allmend/ SG= Schwerzgrueb

*** Kosten/Lektion: bis 60 Min.: CHF 14; ab 60 Min.: CHF 18; Fitnesssturnen CHF 7; Deutsch 60/90 Min.: CHF 16/24
→ Kosten/Semester: Kosten/Lektion x tatsächliche Kurstage/Semester

Kurse bitte oben ankreuzen! Anmeldeschluss 09.08.2024

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

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

Fitnesskurse

Kurs	Beschreibung	Intensität
Bauch, Beine, Po, Rücken	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus: Kräftigung der Stützmuskulatur • 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>	+
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 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 <p>Leitung: Cecilia Nicoletti, ☎: 078 622 74 95, @: cec.nicol@gmail.com → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p>	++/+++

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>	<p style="text-align: center;">+</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>	<p style="text-align: center;">+</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>	<p style="text-align: center;">+</p>

Freizeitkurse

Kurs	Beschreibung	Niveau
Deutsch für Fremdsprachige B1+	<ul style="list-style-type: none"> • Zielgruppe: Erwachsene 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 6 Niveau B1.2, im Kurspreis nicht inbegriffen <p>Leitung: Marie-Therese Willi, ☎: 079 776 01 00, @: ab-df@bluewin.ch → Durchführung mit mindestens 5 Teilnehmenden</p>	Fort- geschrittene
Deutsch für Fremdsprachige A1+	<ul style="list-style-type: none"> • Zielgruppe: Erwachsene mit einigen Grundkenntnissen • 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 2/Niveau A1.2, im Kurspreis nicht inbegriffen <p>Leitung: Marie-Therese Willi, ☎: 079 776 01 00, @: ab-df@bluewin.ch → Durchführung mit mindestens 5 Teilnehmenden</p>	Anfänger

Probelektionen sind nach Absprache mit der jeweiligen Kursleitung möglich.