



Gemeinde Uitikon
Die Gemeinde mit Weitsicht

Fitness- und Freizeitkurse Uitikon

Schulsemester 28.2.2022-16.07.2022

Anmeldebedingungen und allgemeine Informationen

- Die Durchführung der Kurse ist von den Vorgaben des BAG des Kantons Zürich zur jeweils aktuellen Covid-19 Situation abhängig.
- Das vollständige Kursprogramm mit Kursbeschreibungen finden Sie auf der Homepage der Gemeinde: www.uitikon.ch/fitnessundfreizeit
- Das Kursprogramm richtet sich nach dem Schulsemester und 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 Unfallausfälle (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

Bitte kreuzen Sie den von Ihnen gewünschten Kurs im Wochenplan an und senden es an Fitness und Freizeit, Gemeinde Uitikon.

Per email: Foto des Wochenplans an fitnessundfreizeit@uitikon.org senden

Per Post: Seite «Wochenplan» an Gemeinde Uitikon, Fitness und Freizeit, Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon senden.

Kontakt Leitung Administration: Tamara Rüegg, Tel. 078 900 88 00

Wochenplan Fitness und Freizeit

Wochenplan Fitness und Kurskosten für Schulsemester* 28.2- 16.7.22 (Anmeldeschluss 21.2.)

Tag	Zeit	Kurs	Ort**	Instruktorin	CHF
Montag	09.45-10.45	Bauch, Beine, Po	RW	S. Wolf	270.-
	17.30-18.30	Seniorenturnen	TA	J. Jaggi	270.-
	17:30-18:30	Funktionales Krafttraining	RW	C. Nicoletti/T.Rüegg	270.-
Dienstag	08.45-10.00	Hatha Yoga	RW	L. Marquard	350.-
	18.15-19.05	Bodytoning	TA	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	06.15-07.00	Bootcamp	TA	T. Rüegg	270.-
	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/T.Rüegg	270.-
	07.30-08.25	Rückengymnastik	RW	J. Jaggi	270.-
	09.00-10.00	Bauch, Beine, Po	RW	S. Wolf	270.-

* Keine Kurse während den Schulferien und öffentlichen Feiertagen

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

Wochenplan Sprachkurse und Kurskosten für Schulsemester* 28.2- 16.7.22 (Anmeldeschluss 21.2.)

Tag	Zeit	Kurs	Ort	Instruktorin	CHF
Montag	10.00-19.30	Deutsch für Fremdsprachige A2	SG	M.T. Willi	420.-
Dienstag	18.00-19.30	Deutsch für Fremdsprachige A1	SG	M.T. Willi	420.-

* Keine Kurse während den Schulferien und öffentlichen Feiertagen



FITNESS- UND FREIZEITKURSE UITIKON



Gemeinde Uitikon
Die Gemeinde mit Weitsicht

Kursbeschriebe Fitness

Kurs	Beschrieb	Intensität
Bauch Beine Po	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus: Kräftigung der drei Problemzonen • Einfaches Aufwärmen, Kräftigung der drei Muskelgruppen. 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 Moves • Abwechslungsreiches Intervalltraining zu Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Balance, Dynamik. • Geräte: alles, was wir in die Hände kriegen. • Leitung: Tamara Rüegg, Natel: 078 900 88 00 	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 beschwingter Musik in der Gruppe. • Geräte: verschiedene Geräte • Leitung: Sindy Dörgeloh, Natel: 079 222 22 70 	Mittel
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 • 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. Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Der Körper wird gestärkt und 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



FITNESS- UND FREIZEITKURSE UITIKON



Gemeinde Uitikon
Die Gemeinde mit Weitsicht

Kursbeschreibung Sprachen

Kurs	Beschrieb	Niveau
Deutsch für Fremdsprachige A1	<ul style="list-style-type: none">• Zielgruppe: Anfänger/innen• Fokus: Fremdsprachige Erwachsene, die über geringe Deutschkenntnisse verfügen.• Im Unterricht üben Sie das Sprechen, Lesen und Schreiben und eignen sich Grundkenntnisse der deutschen Grammatik.• Kursmaterial: nicht im Kurspreis inbegriffen.• Leitung: Marie-Therese Willi, Natel: 079 776 01 00, Email: mt.willi@bluewin.ch	leicht
Deutsch für Fremdsprachige A2	<ul style="list-style-type: none">• Zielgruppe: Mittlere Kenntnisse• Fokus: Kommunikativer Kurs für alle Fremdsprachigen, die bereits das Niveau A1 erfolgreich absolviert haben. Anhand aktueller Themen oder Lektüren wird der Wortschatz erweitert und die entsprechende Grammatik dazu erarbeitet.• Kursmaterial: nicht im Kurspreis inbegriffen.• Leitung: Marie-Therese Willi, Natel: 079 776 01 00, Email: mt.willi@bluewin.ch	mittel

Probelektionen sind jederzeit nach Absprache mit der jeweiligen Kursleitung möglich.