



schule uitikon

Fortbildungsschule Uitikon

17.8.2020-12.2.2021

			
			
		<p>Fitness- & Freizeitkurse Herbst/Winter</p> <h1>2020/21</h1>	
			

Schule Uitikon, Postfach, CH-8142 Uitikon

T 044 200 16 00, F 044 200 16 01, fortbildungsschule@schule-uitikon.ch, www.schule-uitikon.ch

Inhaltsverzeichnis

Kalendarische Kursübersicht: Zeit, Ort und Preise	4
Anmeldebedingungen, allgemeine Hinweise und Kontakt	5
Semesterkurse	6
1. Gruppenfitness	6
Bauch, Beine, Po	6
Bodytoning	6
Bootcamp	6
Fitnessturnen	6
Funktionales Krafttraining	7
Hatha Yoga	7
Pilates meets BodyArt and Power Barre Fusion	7
Rückengymnastik	7
Seniorenturnen	8
2. Sprachen	9
Deutsch für Fremdsprachige A1 (Anfänger)	9
Deutsch für Fremdsprachige A2 (Mittelstufe)	9
Spanisch in Szenen	9
Spanisch Konversation B1/B2 (Fortgeschrittene)	9
Einzelkurse	10
3. Genuss und Gesundheit	10
Kochkurs Indisch #1 „Samosas und Curries“	10
Kochkurs Indisch #2 „Quick Curries“	10
Kochkurs Koreanisch „Delicious Classics“	10
Kochkurs Thai „Für Insider“	10
Anmeldeformular	11

Kalendarische Kursübersicht Semester 17.8.20–12.2.21

Wochenplan Fitness- und Sprachkurse (Anmeldeschluss 30. Juli 2020)

Tag	Ort*	Zeit	Kurs	CHF	Seite
Montag	SG	08.45–09.45	Pilates meets BodyArt and Power Barre Fusion	300.–	7
	SG	09.45–10.45	Bauch, Beine, Po	300.–	6
	SG	16.50–18.20	Spanisch Fortgeschrittene B1/B2	516.–	9
	TA	17.30–18.30	Seniorenturnen	300.–	8
	SG	18.00–19.30	Deutsch für Fremdsprachige A2	516.–	9
	SG	18.30–20.00	Spanisch in Szenen	516.–	9
	SG	19.00–20.00	Pilates meets BodyArt and Power Barre Fusion	300.–	7
	RW	19.00–20.00	Funktionales Krafttraining	300.–	7
Dienstag	SG	08.30–09.30	Bootcamp	300.–	6
	RW	08.45–10.00	Hatha Yoga	376.–	7
	SG	18:00–19.30	Deutsch für Fremdsprachige A1	516.–	9
	TA	18.15–19.05	Bodytoning	300.–	6
	RW	19.00–20.00	Bootcamp	300.–	6
	TA	19.10–20.00	Fitnessturnen	140.–	6
	RW	20.00–21.00	Funktionales Krafttraining	300.–	7
Mittwoch	RW	06.15–07.00	Bootcamp	300.–	6
	SG	16.30–17.45	Hatha Yoga	376.–	7
	RW	18.00–19.00	Funktionales Krafttraining NEU	300.–	7
	RW	19.00–20.00	Bootcamp	300.–	6
Donnerstag	RW	20.00–21.00	Bootcamp Fortgeschrittene	300.–	6
	RW	06.15–07.00	Funktionales Krafttraining (NEU)	300.–	7
	RW	18.00–19.15	Hatha Yoga	376.–	7
Freitag	RW	19.30–20.45	Hatha Yoga	376.–	7
	RW	07.30–08.25	Rückengymnastik	300.–	7
	RW	08.30–09.25	Rückengymnastik	300.–	7
	SG	08.30–09.30	Bootcamp	300.–	6
	RW	09.30–10.25	Bauch, Beine, Po	300.–	6

Semesterplan Einzelkurse (Anmeldeschluss jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn)

Datum	Ort*	Zeit	Kurs / Anlass	CHF	Seite
Fr. 11.9.	SG	19.00–22.00	Kochkurs Indisch „Samosas & Curry“	35.– (# 25.–)	10
Fr. 25.9.	SG	19.00–22.00	Kochkurs Koreanisch „Delicious Classics“	35.– (# 25.–)	10
Mo. 26.10.	SG	19.00–22.00	Kochkurs Thai „Für Insider“	35.– (# 25.–)	10
Mo. 27.11.	SG	19.00–22.00	Kochkurs Indisch „Quick Curries“	35.– (# 25.–)	10

*) **Kursort:** RW: Schulhaus Rietwis, Zi.9 (keine Duschkmöglichkeiten)
 SG: Schulhaus Scherzgrueb, Aula (keine Duschkmöglichkeiten)
 TA: Turnhalle Allmend
 MZM: Mehrzweckraum Mettlen (keine Duschkmöglichkeiten)

#) Zusatzkosten für Lebensmittel/Material nach Aufwand. Werden von der Kursleitung vor Ort eingezogen.


Anmeldebedingungen und allgemeine Informationen

- Anmeldungen und Fragen zu den Kursen bitte per Email an die Fortbildungsschule adressieren und nicht via Schulverwaltung.
- Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Bezahlung des Kursgeldes.
- Abmeldungen, welche nicht bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erfolgen, werden wie folgt verrechnet: Semesterkurse CHF 50.– / Tageskurse: 100% der Kurskosten. Bei fortlaufenden Kursen muss die Abmeldung bis spätestens drei Wochen vor Ende des aktuell laufenden Kurses erfolgen. Ansonsten wird die Kursgebühr für das folgende Semester berechnet.
- Längerfristige Krankheits- und Unfallausfälle (ab 4 Wochen) werden gegen Vorweisen eines Arztzeugnisses zurückerstattet.
- Probelektionen sind jederzeit nach Absprache mit der Kursleitung möglich.
- Während der Schulferien sowie an Feiertagen finden keine Fitness- und Sprachkurse statt: Knabenschiessen 14.9., Herbstferien 5.–16.10., Freitag vor Weihnachten 18.12., Weihnachten 21.12–1.1.2021

Anmeldung

Bitte senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular auf Seite 11 an die Fortbildungsschule (Falls Sie ein Foto des Formulars schicken, bitte auf hohe Auflösung achten! Danke.)

 Per Email: Foto an fortbildungsschule@schule-uitikon.ch.

 Per Post: Formular an Schule Uitikon, Fortbildungsschule, Postfach, 8142 Uitikon.

Abmeldung

ACHTUNG: Teilnehmer fortlaufender Kurse werden automatisch für das nächste Semester angemeldet. Falls keine weitere Teilnahme erwünscht ist, bitten wir Sie, sich spätestens drei Wochen vor Semester Ende bei der Fortbildungsschule schriftlich oder per Email abzumelden.

Workshops und weitere Einzelkurse auf Anfrage

Aufgrund mangelnder Nachfrage zu den Themen „Lifestyle, Wissen & Gestalten“ werden Einzelkurse und Workshops nur noch auf Anfrage organisiert und entsprechend im Gemeindekurier publiziert. Wir freuen uns über Ihre Ideen und Wünsche hierzu.

Kontakt

 Nina Honegger, Tel. 079 770 15 04 / Tamara Rüegg, Tel. 078 900 88 00

1. Gruppenfitness (Semesterkurse)

Bauch, Beine, Po

Gezieltes Training zur Kräftigung der Problemzonen. Einfaches Aufwärmen begleitet von Musik, anschliessend gezielte Kräftigung der drei Muskelgruppen. Abschliessend ein entspannendes Stretching. Ein Training mit viel Wirkung und Wohlfühl-Effekt, ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Leitung und Auskunft zum Kursinhalt: Stefanie Wolf, Tel. 079 446 67 86

Bodytoning

Nach dem Aufwärmen werden im Hauptteil sowohl der Oberkörper wie auch die Zonen Bauch, Beine und Po mit oder ohne Hilfe von Zusatzgeräten (Hanteln, Theraband, Fitball) gezielt gekräftigt. Ein kurzes Stretching rundet die Lektion ab. Ganzkörpertraining pur!

Leitung und Auskunft zum Kursinhalt: Stefanie Wolf, Tel. 079 446 67 86

Bootcamp

Auf die Plätze! Fertig! Fit! Bei diesem Circuit Training schlagen die Herzen von Adrenalin-Junkies höher. Schnelle Kommandos und abwechslungsreiche Übungen zu Kraft, Koordination, Ausdauer, Flexibilität und Balance halten uns mental agil und physisch fit. Für alle, die sich hohe Performance Ziele stecken. *What does not challenge you, will not change you!*

Leitung und Auskunft zum Kursinhalt: Tamara Rüegg, Tel. 078 900 88 00

Fitnesssturnen

Einstimmung, abwechslungsreiches Herz-Kreislauf Training, Ganzkörpertraining, Ausklang mit Stretching. Das Ganze zu mitreissender Musik, in lockerer Atmosphäre. Richtig wohltuend für Körper und Geist. Ein ideales Training für Junge und Junggebliebene.

Leitung und Auskunft zum Kursinhalt: Sindy Dörgeloh, Tel. 079 222 22 70

Funktionales Krafttraining

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, um Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu verbessern. Nebst cooler Musik kommen auch verschiedene Geräte, wie z.B. Kettlebells, zum Einsatz. Der Kurs eignet sich für Anfänger wie auch Fortgeschrittene.

Leitung und Auskunft zum Kursinhalt: Cecilia Nicoletti, Tel. 078 622 74 95

Hatha Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg. Er besteht aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Dabei wird der Körper gestärkt und bleibt beweglich, aber auch die Gedanken beruhigen sich und es entsteht ein Gefühl von Ruhe und Entspannung.

Auch Männer und Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Leitung und Auskunft zum Kursinhalt: Lilia Marquard, Tel. 079 696 62 60

Pilates meets BodyArt and Power Barre Fusion

Dieses Workout ist ein Mix aus Pilates, Power Barre Fusion aus dem Ballett, Modern und Jazz in schöner Kombination mit BodyArt Elementen. Diese Lektion bringt eine neue Herausforderung, da abwechslungsreiche, dynamisch ineinander fließende Abläufe Stabilität, Kraft, Flexibilität und Ausdauer trainieren.

Leitung und Auskunft zum Kursinhalt: Mirjam Bernardi, Tel. 079 403 02 53

Rückengymnastik

Die Wirbelsäule stärken. Aufbau von Rücken- und Bauchmuskulatur, Haltungsübungen und gezieltes Bewegen im Raum. Mobilisierung der Gelenke und Muskeln. Feldenkrais Übungen für ein schonendes und bewusstes Umgehen mit dem eigenen Körper. Körperbewusstheit durch Bewegung und Atem. Bewegungsverbesserung und Stärkung der Tiefenschicht- und Haltemuskulatur.

Leitung und Auskunft zum Kursinhalt: Jeannette Jaggi, Tel. 078 200 34 35

Seniorenturnen

Fitnessstraining für Senioren und Junggebliebene! Wir trainieren den ganzen Körper, um Kraft und Beweglichkeit zu erlangen und zu erhalten.
Unter Einbezug von Hilfsmitteln setzen wir Schwerpunkte in den Bereichen Rücken, Haltung, Koordination, Mobilisation und Dehnung.
Atem- und Entspannungsübungen optimieren unsere Leistungsfähigkeit.

Leitung und Auskunft zum Kursinhalt: Jeannette Jaggi, Tel. 078 200 34 35

2. Sprachen (Semesterkurse)

Deutsch für Fremdsprachige

Niveau A1: Anfänger/innen

Ein Deutschkurs für fremdsprachige Erwachsene, die nur über geringe Deutschkenntnisse verfügen. Im Unterricht üben Sie das Sprechen, Lesen und Schreiben und eignen sich die Grundkenntnisse der deutschen Grammatik an.

Niveau A2: Mittlere Kenntnisse

Ein 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: Die Lehrmittel sind im Kurspreis nicht inbegriffen.

Leitung und Auskunft zum Kursinhalt: Marie-Therese Willi,
LAB Coaching, Lehrerin und Erwachsenenbildnerin (u.a. Deutsch für
Fremdsprachige), Tel. 079 776 01 00 oder mt.willi@bluewin.ch

Spanisch

Spanisch in Szenen

Mit Techniken aus dem Theater eine Fremdsprache auf natürliche Weise erlernen. Sie werden in der Lage sein, in realen Situationen spontan und entspannt Spanisch zu sprechen. Im Unterricht arbeiten wir am Wortschatz und an der Grammatik, die unseren Kommunikationsbedürfnissen angepasst sind. Spanisch in Szenen ist für jedes Alter, für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Wir spielen, überlegen, korrigieren und kreieren in Zusammenarbeit.

Spanisch Niveau B1/B2 Konversation (Fortgeschrittene)

In diesem Kurs ist die Konversation das Wichtigste. Sie lernen, die eigene Meinung zu vielen Themen auszudrücken. Wir wiederholen situativ die Grammatik und vergrössern den Wortschatz. Wir vertiefen unsere Spanischkenntnisse und bekommen Mut zum Mitreden.

Leitung und Auskunft Spanischkurse: Ana Carmena Álvarez,
Lic.Phil.I Universität Zürich, Tel. 079 818 42 80

3. Genuss und Gesundheit (Einzelkurse)

Kochkurse Indisch

Bella Asar ist eine leidenschaftliche Köchin mit einer unglaublichen Vielfalt von Köstlichkeiten in ihrem Repertoire. Zu den beliebtesten gehören ihre knusprigen Samosas mit verschiedenen salzigen und süssen Füllungen und Quick Curries. Wir wünschen Euch schon jetzt „en Guete!“

Kochkurs #1 „Samosas und Curries“

Kochkurs #2 „Quick Curries“

Leitung und Auskunft zum Kursinhalt: Bella Asar, Tel. 078 866 21 63

Kochkurs Koreanisch „Delicious Classics“

Menüplan: Eine kulinarische Reise durch Koreas Klassiker: Salat mit Sesame Yuya Dressing, Kimchi Fried Rice, Beef Bugogi und Japchai, ein königliches Glasnudelgericht. Mmmh!

Leitung und Auskunft zum Kursinhalt: Euyoung Ronner, Tel. 078 408 57 39

Kochkurs Thai „Für Insider“

Pad Thai, Tom Kha Gai, Red Curry, Fried Rice – schon in aller Munde. Für die, die nicht als „Farangs“ (Ausländer) entpuppt werden wollen, gibt es nun diesen abenteuerlichen Kochkurs, welcher Sie auf eine thailändische Gaumenreise „off the beaten track“ führen wird. Aroi aroi aroi!

Leitung und Auskunft zum Kursinhalt: Tamara Rüegg, Tel. 078 900 88 00

Anmeldeformular

Semester 17. August 2020 bis 12. Februar 2021 (Anmeldeschluss 30. Juli 2020)

Name/Vorname:

Adresse:

Email: Tel.

Tag	Ort	Zeit	Kurs	CHF	Buchen <input checked="" type="checkbox"/>
Montag	SG	08.45–09.45	Pilates meets BodyArt und Power Barre Fusion	300.–	<input type="checkbox"/>
	SG	09.45–10.45	Bauch, Beine, Po	300.–	<input type="checkbox"/>
	SG	16.50–18.20	Spanisch Fortgeschrittene B1/B2	516.–	<input type="checkbox"/>
	TA	17.30–18.30	Seniorenturnen	300.–	<input type="checkbox"/>
	SG	18.00–19.30	Deutsch für Fremdsprachige A2	516.–	<input type="checkbox"/>
	SG	18.30–20.00	Spanisch in Szenen	516.–	<input type="checkbox"/>
	SG	19.00–20.00	Pilates meets BodyArt und Power Barre Fusion	300.–	<input type="checkbox"/>
	RW	19.00–20.00	Funktionales Krafttraining	300.–	<input type="checkbox"/>
Dienstag	SG	08.30–09.30	Bootcamp	300.–	<input type="checkbox"/>
	RW	08.45–10.00	Hatha Yoga	376.–	<input type="checkbox"/>
	SG	18.00–19.30	Deutsch für Fremdsprachige A1	516.–	<input type="checkbox"/>
	TA	18.15–19.05	Bodytoning	300.–	<input type="checkbox"/>
	RW	19.00–20.00	Bootcamp	300.–	<input type="checkbox"/>
	TA	19.10–20.00	Fitnessturnen	140.–	<input type="checkbox"/>
	RW	20.00–21.00	Funktionales Krafttraining	300.–	<input type="checkbox"/>
Mittwoch	RW	06.15–07.00	Bootcamp	300.–	<input type="checkbox"/>
	SG	16.30–17.45	Hatha Yoga	376.–	<input type="checkbox"/>
	RW	18.00–19.00	Funktionales Krafttraining NEU	300.–	<input type="checkbox"/>
	RW	19.00–20.00	Bootcamp	300.–	<input type="checkbox"/>
	RW	20.00–21.00	Bootcamp Fortgeschrittene	300.–	<input type="checkbox"/>
Donnerstag	RW	06.15–07.00	Funktionales Krafttraining (NEU)	300.–	<input type="checkbox"/>
	RW	18.00–19.15	Hatha Yoga	376.–	<input type="checkbox"/>
	RW	19.30–20.45	Hatha Yoga	376.–	<input type="checkbox"/>
Freitag	RW	07.30–08.25	Rückengymnastik	300.–	<input type="checkbox"/>
	RW	08.30–09.25	Rückengymnastik	300.–	<input type="checkbox"/>
	SG	08.30–09.30	Bootcamp	300.–	<input type="checkbox"/>
	RW	09.30–10.25	Bauch, Beine, Po	300.–	<input type="checkbox"/>
Fr. 11.9.	SG	19.00–22.00	Kochkurs Indisch „Samosas & Curry“	35.– (# 25.–)	<input type="checkbox"/>
Fr. 25.9.	SG	19.00–22.00	Kochkurs Koreanisch „Delicious Classics“	35.– (# 25.–)	<input type="checkbox"/>
Mo. 26.10.	SG	19.00–22.00	Kochkurs Thai „Für Insider“	35.– (# 25.–)	<input type="checkbox"/>
Mo. 27.11.	SG	19.00–22.00	Kochkurs Indisch „Quick Curries“	35.– (# 25.–)	<input type="checkbox"/>

#) Zusatzkosten für Lebensmittel/Material nach Aufwand. Werden von der Kursleitung vor Ort eingezogen

Ich akzeptiere die Anmeldebedingungen. Unterschrift: _____

passt in Fenstercouvert C5

Schule Utitikon
Fortbildungsschule
Postfach
8142 Utitikon

Schule Utitikon
Fortbildungsschule
Postfach
8142 Utitikon