



schule uitikon

Fortbildungsschule Uitikon

23.8.2021-11.2.2022

			
			
		<p>Fitness- & Freizeitkurse Herbst/Winter</p> <h1>2021/22</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
Rückengymnastik	7
Seniorenturnen	8
2. Sprachen	9
Deutsch für Fremdsprachige A1 (Anfänger)	9
Deutsch für Fremdsprachige A2 (Mittelstufe)	9
Einzelkurse	10
Anmeldeformular	11

Kalendarische Kursübersicht Semester 23.8.21–11.2.22

Wochenplan Fitness- und Sprachkurse (Anmeldeschluss 30. Juli 2021)

Tag	Ort*	Zeit	Kurs	CHF	Seite
Montag	RW	09.45–10.45	Bauch, Beine, Po	290.–	7
	TA	17.30–18.30	Seniorenturnen	290.–	8
	SG	18.00–19.30	Deutsch für Fremdsprachige A2	440.–	9
	RW	19.00–20.00	Funktionales Krafttraining / Bootcamp	290.–	7
Dienstag	RW	08.45–10.00	Hatha Yoga	370.–	7
	SG	18.00–19.30	Deutsch für Fremdsprachige A1	440.–	9
	TA	18.15–19.05	Bodytoning	290.–	6
	RW	19.00–20.00	Funktionales Krafttraining	290.–	7
	TA	19.10–20.00	Fitnessturnen	140.–	6
Mittwoch	RW	20.00–21.00	Funktionales Krafttraining	290.–	7
	RW	06.15–07.00	Bootcamp	290.–	6
	SG	16.30–17.45	Hatha Yoga	370.–	7
Donnerstag	RW	19.30–20.30	Bootcamp	290.–	6
	RW	18.00–19.15	Hatha Yoga	370.–	7
	RW	19.30–20.45	Hatha Yoga	370.–	7
Freitag	TA	06.15–07.00	Funktionales Krafttraining / Bootcamp	290.–	7
	RW	07.30–08.25	Rückengymnastik	290.–	7
	RW	09.00–10.00	Bauch, Beine, Po	290.–	6

Semesterplan Einzelkurse

Kochkurse und andere Workshops werden situativ im Kurier publiziert.



*) **Kursort:** RW: Schulhaus Rietwis, Zi.9 (keine Duschkmöglichkeiten)
 SG: Schulhaus Schwerzgrueb, Aula (keine Duschkmöglichkeiten)
 TA: Turnhalle Allmend

Anmeldebedingungen und allgemeine Informationen

- Die Durchführung der Kurse ist von den Vorgaben des BAG sowie der Bildungsdirektion des Kantons Zürich zur jeweils aktuellen Covid-19 Situation abhängig!
- Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Bezahlung des Kursgeldes.
- Anmeldungen und Fragen zu den Kursen bitte per Email an die Fortbildungsschule adressieren und nicht via Schulverwaltung.
- 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 Unfallsfälle (ab 4 Wochen) werden gegen Vorweisen eines Arztzeugnisses mit einem pauschalen Stundensatz zurückerstattet.
- Probelektionen sind jederzeit nach Absprache mit der Kursleitung möglich.
- Während der Schulferien sowie an Feiertagen finden keine Kurse statt:
Knabenschiesse 13.9., Herbstferien 11.10.–22.10., Weihnachtsferien 20.12.–31.12.

Anmeldung

Bitte senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular 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.

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 Fitness-Junkies höher. Schnelle Kommandos und abwechslungsreiche Übungen zu Kraft, Koordination, Ausdauer, Flexibilität und Balance halten uns mental agil und physisch fit. Für alle, die ein abwechslungsreiches Training und Überraschungen lieben. Not your ordinary Bootcamp.

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 & Tamara Rüegg, Tel. 078 900 88 00

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

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

3. Genuss und Gesundheit (Einzelkurse)

Kochkurse und andere Workshops werden situativ im Kurier publiziert.

Anmeldeformular

Semester 23. August 2021 bis 11. Februar 2022 (Anmeldeschluss 30. Juli 2021)

Name/Vorname:

Adresse:

Email: Tel.

Tag	Ort*	Zeit	Kurs**	CHF	Buchen <input checked="" type="checkbox"/>
Montag	RW	09.45–10.45	Bauch, Beine, Po	290.–	<input type="checkbox"/>
	TA	17.30–18.30	Seniorenturnen	290.–	<input type="checkbox"/>
	SG	18.00–19.30	Deutsch für Fremdsprachige A2	440.–	<input type="checkbox"/>
	RW	19.00–20.00	Funktionales Krafttraining / Bootcamp	290.–	<input type="checkbox"/>
Dienstag	RW	08.45–10.00	Hatha Yoga	370.–	<input type="checkbox"/>
	SG	18.00–19.30	Deutsch für Fremdsprachige A1	440.–	<input type="checkbox"/>
	TA	18.15–19.05	Bodytoning	290.–	<input type="checkbox"/>
	RW	19.00–20.00	Funktionales Krafttraining	290.–	<input type="checkbox"/>
	TA	19.10–20.00	Fitnessstunden	140.–	<input type="checkbox"/>
Mittwoch	RW	20.00–21.00	Funktionales Krafttraining	290.–	<input type="checkbox"/>
	RW	06.15–07.00	Bootcamp	290.–	<input type="checkbox"/>
	SG	16.30–17.45	Hatha Yoga	370.–	<input type="checkbox"/>
Donnerstag	RW	19.30–20.30	Bootcamp	290.–	<input type="checkbox"/>
	RW	18.00–19.15	Hatha Yoga	370.–	<input type="checkbox"/>
Freitag	RW	19.30–20.45	Hatha Yoga	370.–	<input type="checkbox"/>
	TA	06.15–07.00	Funktionales Krafttraining / Bootcamp	290.–	<input type="checkbox"/>
	RW	07.30–08.25	Rückengymnastik	290.–	<input type="checkbox"/>
	RW	09.00–10.00	Bauch, Beine, Po	290.–	<input type="checkbox"/>

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

) **Kurs: Vollständiges Programm mit Kursbeschreibungen auf
<https://www.schule-uitikon.ch/fortbildungsschule>

Ich akzeptiere die Anmeldebedingungen.

Unterschrift: _____

passt in Fenstercouvert C5

Schule Utitikon
Fortbildungsschule
Postfach
8142 Utitikon

Schule Utitikon
Fortbildungsschule
Postfach
8142 Utitikon