

Fitness- und Freizeitkurse Uitikon

2. Semester Schuljahr 2024/25 (24.02.2025 – 11.07.2025)

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
- **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 Lektionen/Kurs)** → anteilige Rückerstattung oder Gutschrift nach Vorweisen eines Arztzeugnisses möglich.
- **Ausfälle der Kursleitenden (ab 3 Lektionen/Kurs):** Falls keine Vertretung gefunden und die Lektion nicht kompensiert werden kann, wird der anteilige 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: 14.02.2025

→ Mail: fitnessundfreizeit@uitikon.org

→ Post: Gemeinde Uitikon, Fitness- und Freizeitkurse, Zürcherstrasse 59, 8142 Uitikon

Kontakt Kursadministration: Conny Gebel, Tel. 076 579 55 79

Adressen der Räumlichkeiten in Uitikon:

Turnhalle Allmend (TA):	Schulhaus und Turnhalle Allmend, Allmendstrasse 30
Mehrzweckraum Rietwis (RW):	Schulhaus Rietwis, Lättenstrasse 55/57
Atelier U5 Mettlen (ME/A):	Schulhaus Mettlen, Mettlenstrasse 20 A/B
Turnhalle Mettlen (ME/T):	Schulhaus Mettlen, Mettlenstrasse 20 A/B

Fitness- und Freizeitkurse Uitikon

Anmeldung – bitte ankreuzen und unten ausfüllen!

Fitnesskurse: Kurskosten für 2. Semester Schuljahr 2024/25 (24.02.2025 – 11.07.2025)*

Tag	Zeit	Kurs	Ort**	Kursleitung	CHF***	Anmeldung
Montag	09.00 – 09.55	Bauch, Beine, Po, Rücken	TA/2	S. Wolf	238.-	<input type="checkbox"/>
	17.15 – 18.15	Fit Ü60	ME/A	J. Jaggi	238.-	<input type="checkbox"/>
	17.35 – 18.35	Funktionales Krafttraining	TA/2	C. Nicoletti	238.-	<input type="checkbox"/>
Dienstag	10.00 – 11.15	Hatha Yoga (Start: 4.3.25)	ME/A	L. Marquard	306.-	<input type="checkbox"/>
	10.10 – 11.10	Atem-Training	ME/T	C. Tudor	252.-	<input type="checkbox"/>
	18.00 – 18.50	Bodytoning	TA/2	S. Wolf	252.-	<input type="checkbox"/>
	19.10 – 20.00	Fitnessturnen	TA/2	S. Dörgeloh	126.-	<input type="checkbox"/>
Mittwoch	06.15 – 07.00	Bootcamp	TA/1	C. Nicoletti	252.-	<input type="checkbox"/>
	16.30 – 17.45	Hatha Yoga (Start: 5.3.25)	ME/A	L. Marquard	306.-	<input type="checkbox"/>
Donnerstag	18.00 – 19.15	Hatha Yoga (Start: 6.3.25)	RW	L. Marquard	270.-	<input type="checkbox"/>
	19.30 – 20.45	Hatha Yoga (Start: 6.3.25)	RW	L. Marquard	270.-	<input type="checkbox"/>
Freitag	06.15 – 07.00	Bootcamp	TA/2	C. Nicoletti	224.-	<input type="checkbox"/>
	07.10 – 08.05	Rückengymnastik	TA/2	J. Jaggi	224.-	<input type="checkbox"/>

- * Keine Kurse während der Schulferien und an öffentlichen Feiertagen!
 ** Kursort: RW= Schulhaus Rietwis, Zi. 7, ME/A= Atelier U5 Mettlen, ME/T= Turnhalle Mettlen, TA = Turnhalle Allmend (Halle 1 oder 2)
 *** Kosten/Lektion: bis 60 Min.: CHF 14; ab 60 Min.: CHF 18; Fitnessturnen: CHF 7
 → Kosten/Semester: Kosten/Lektion x tatsächliche Kurstage/Semester

Kurse bitte oben ankreuzen! Anmeldeschluss 14.02.2025

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
Atem-Training	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus: richtiges und bewusstes Atmen • Stressabbau und Entspannung • Steigerung der Konzentration und Stärkung des Immunsystems • Energie für den Alltag und innere Balance • Theorievermittlung von Buteyko, Oxygen Advantage, Pranayama <p>Leitung: Claudia Tudor, ☎: 079 238 11 93, @: info@claudia-tudor.ch → Durchführung mit mindestens 6 Teilnehmenden</p>	+
Bauch, Beine, Po, Rücken	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus: Kräftigung der Stütz Muskulatur • 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>	+
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>	+
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>	+

Probelektionen sind nach Absprache mit der jeweiligen Kursleitung möglich.