



PROGRAMM FREIZEITKURSE

1. SEMESTER 2025/26 (18.8.2025 –30.01.2026)

BEWEGUNG

Fit-Gymnastik

Konditionstraining (Aerobic), Haltungs- und Bewegungsschulung, Kraft, Training und Schulung von Beweglichkeit und Koordination.

Gymnastik

Abwechslungsreiche Bewegungsarbeit mit den Schwerpunkten Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Körperwahrnehmung.

Sanfte Gymnastik

Abwechslungsreiche und sanfte Bewegungsarbeit. Geeignet nach Operationen, Therapien und Rückenbeschwerden.

Rücken-, Haltungs- und Pilates-Training

Sanftes Aufwärmen mit Schwingen, Lösen und Kreislaufanregung, darauf folgen mobilisierende, kräftige und dehnende Bewegungsabläufe, Haltungsübungen mit Wahrnehmung der Gelenke sowie rückengerechte Übungen aus dem Pilates, zum Ausklang wird Wert auf Atmung und Entspannung gelegt.

All in one

Gelenkschonendes und effizientes Training mit diversen Hilfsmitteln. Abwechslungsreiches Balance-/Rücken-/Muskeltraining mit Stretching am Ende der Lektion.

Yoga mit Stuhl (für Anfänger geeignet)

Auf sanfte Art Muskeln, Beweglichkeit und Körperbewusstsein stärken mit Kraft- und Balanceübungen. Der Stuhl bietet dabei Halt und ermöglicht eine bequeme Ausführung der Übungen im Sitzen oder im Stand. Der Abschluss bildet eine kurze Meditation.

Pilates

Wertvolle Tipps für mehr Bewegungsqualität und Wohlbefinden aus dem Powerhouse für Bauch-, Becken- und Rückenmuskeln. Trainingserfolg ist eine verfeinerte Wahrnehmung.

Haltungs-/Rückengymnastik

Gymnastik mit Schwerpunkt Körperstabilisationstraining, Gleichgewicht, Kräftigung und Koordination.

Rückbildungsgymnastik

Mit Rückbildung machen wir uns sanft wieder fit und finden zu einem neuen Körpergefühl. Wir trainieren die Beckenbodenmuskulatur und stärken Bauch- und Rumpfmuskeln.

Die Rückbildung eignet sich ab 6-8 Wochen nach der Geburt.

Anmeldung telefonisch bei Frau Manisha Braun, Telefon 079 679 21 68. Separate Kursbedingungen unter www.ilef.ch/erwachsenenbildung.

NÄHEN

Kleidernähen

Nach gekauften oder selbstgezeichneten Schnittmustern Kleider für sich oder Kinder nähen.

KURSBEDINGUNGEN

Abkürzungen

E: Kursgeld für Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Illnau-Effretikon und der Gemeinde Lindau

A: Kursgeld für Auswärtige

Alterszentrum (Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen, Märtplatz 19, Effretikon)

Anmeldung

Online unter www.ilef.ch/erwachsenenbildung

per E-Mail: bildung@ilef.ch oder per Telefon: 052 354 24 50

Kursanmeldungen für Rückbildung: Direkt bei Manisha Braun, Telefon 079 679 21 68.

Abmeldungen

Abmeldungen sind bis am 4. Juli 2025 ohne Kostenfolge möglich. Bei Abmeldung nach Rechnungsstellung wird eine Umtriebsgebühr von Fr. 30.- erhoben. Bei Abmeldung nach Kursbeginn ist der volle Kursbetrag geschuldet.

Kursabsagen

Kann ein Kurs mangels Teilnehmerzahl nicht durchgeführt werden, erfolgt die Absage 3 Wochen vor Kursbeginn.

Kursbestätigung

Spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn, werden die Kursbestätigungen inkl. Rechnungen versandt.

Kursausfälle

Während den Schulferien, am Faschnachtsmontag und an eidgenössischen Feiertagen finden keine Kurse statt. Die Kursteilnehmenden haben bei Ausfall der Kursleitung keinen Anspruch auf Rückerstattung der Kurskosten oder Ersatzstunden.

Rückerstattung

Auf Vorlage eines Arztzeugnisses werden die Kurskosten zurückerstattet. Beträgt die Rückerstattung weniger als Fr. 50.- besteht kein Anspruch.



SEMESTERKURSE

Bewegungskurse	Kurs	Kursleitung	Ort	Tag	Zeit	Kosten	
Fit-Gymnastik	206	Klaudija Zalapski	Turnhalle Watt	Montag	19.00 – 19.55	E: 200	A: 260
Gymnastik	229	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Montag	08.00 – 08.55	E: 200	A: 260
	236	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Montag	09.00 – 09.55	E: 200	A: 260
	237	Muna Salih	Turnhalle Eselriet	Dienstag	10.00 – 10.55	E: 200	A: 260
Sanfte Gymnastik	256	Muna Salih	Turnhalle Eselriet	Dienstag	11.00 – 11.55	E: 200	A: 260
Rücken-, Haltungs- und Pilatestraining	217	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Mittwoch	09.00 – 09.55	E: 200	A: 260
	219	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Donnerstag	18.00 – 18.55	E: 200	A: 260
All in one	232	Muna Salih	Turnhalle Eselriet	Montag	17.00 – 17.55	E: 200	A: 260
	233	Muna Salih	Turnhalle Eselriet	Montag	18.00 – 18.55	E: 200	A: 260
Pilates	220	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Donnerstag	19.00 – 19.55	E: 200	A: 260
	226	Teresa Frischknecht	Turnhalle Watt	Dienstag	19.00 – 19.55	E: 200	A: 260
Yoga mit Stuhl	270	Teresa Frischknecht	Alterszentrum	Freitag	17.00 – 17.55	E: 260	A: 300
Haltungs-/Rückengymnastik	225	Teresa Frischknecht	Turnhalle Watt	Dienstag	18.00 – 18.55	E: 200	A: 260
	280*	Jolanda Kronenberg	Alterszentrum	Montag	14.00 – 14.55	E: 260	A: 300
	284*	Jolanda Kronenberg	Alterszentrum	Donnerstag	20.00 – 20.55	E: 260	A: 300
	290	Jolanda Kronenberg	Alterszentrum	Dienstag	17.45 – 18.40	E: 260	A: 300
	291	Jolanda Kronenberg	Alterszentrum	Donnerstag	18.30 – 19.25	E: 260	A: 300

* Kurs Nummer 280/284/406 ist nur für Frauen

Kleidernähen

Kleidernähen	406*	Christina Wyss	Schulhaus Watt B	Montag	19.20 – 21.50	E: 550	A: 600
--------------	------	----------------	------------------	--------	---------------	--------	--------

EINZELNE KURSE

Rückbildungsgymnastik Anmeldung telefonisch bei Frau Manisha Braun, Telefon 079 679 21 68.

Kurs	Kursleitung	Ort	Tag	Zeit	Kosten	
Rückbildungsgymnastik	Manisha Braun	Alterszentrum	Montag	19.45 – 20.45	E: 15/L	A: 17/L

Einstieg jederzeit möglich. L=Lektion