

### PROGRAMM FREIZEITKURSE

1. SEMESTER 2019/20 (19.08.2019 – 31.01.2020)

---

#### 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.

##### **Bewegtes Rücken-, Haltungs- und Pilatestraining**

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.

##### **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 und Kräftigung.

##### **Geburtsvorbereitung mit Schwangerschaftsgymnastik**

Körpertraining, Entspannung, Atmung für Schwangere sowie Partnerabend. Ideal ab der 25. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt.

##### **Rückbildungsgymnastik**

Körpertraining nach der Geburt, zurück zur guten Figur.

---

#### KOCHEN UND NÄHEN

---

##### **Thailändische Küche**

Die thailändische Küche ist eine der beliebtesten überhaupt. Sie ist abwechslungsreich, köstlich, einfach vorzubereiten und die wichtigsten Zutaten sind problemlos erhältlich. Durch eine erfahrene Kochkursleiterin sind die Teilnehmenden nach drei Abenden in der Lage die Gerichte selber zuzubereiten.

##### **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  
MK: Materialkosten

##### **Anmeldung**

[www.ilef.ch](http://www.ilef.ch) – Onlineschalter Abteilung Bildung  
E-Mail: [bildung@ilef.ch](mailto:bildung@ilef.ch)  
Telefon: 052 354 24 50

Kursanmeldungen für Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik: Telefon 079 679 21 68, Manisha Braun

##### **Abmeldungen**

Abmeldungen sind bis 5 Wochen vor Kursbeginn ohne Kostenfolge möglich. Anschliessend muss das volle Kursgeld bezahlt werden, sofern durch die Abmeldung die Minimalteilnehmerzahl unterschritten wird oder jemand unentschuldig vom Kurs fernbleibt. In jedem Fall wird aber eine Umtriebsentschädigung von Fr. 30.00 erhoben. Anfallende Materialkosten werden durch die Kursleitung weiterverrechnet.

##### **Kursabsagen**

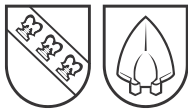
Kann ein Kurs mangels Teilnehmerzahl nicht durchgeführt werden, erfolgt die Absage 3 Wochen vor Kursbeginn.

##### **Kursbestätigung**

Nach der Abmeldefrist, spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn, werden die Kursbestätigungen inkl. Rechnungen versandt.

##### **Kursausfälle**

Während den Schulferien finden keine Kurse statt. An den Vorabenden vor eidgenössischen Feiertagen wird der Unterrichtsschluss auf 16.00 Uhr festgelegt.



## SEMESTERKURSE

Bewegungskurse	Kurs	Kursleitung	Ort	Tag	Zeit	Kosten	
Fit-Gymnastik	205	vakant	Turnhalle Watt	Montag	18.00 – 18.55	E: 200	A: 260
	206	vakant	Turnhalle Watt	Montag	19.00 – 19.55	E: 200	A: 260
Gymnastik	229	Beatrice Bruderemann	Turnhalle Eselriet	Montag	08.00 – 08.55	E: 200	A: 260
Sanfte Gymnastik	256	Beatrice Bruderemann	Turnhalle Eselriet	Mittwoch	14.00 – 14.55	E: 200	A: 260
Bewegtes Rücken-, Hal- tungs- und Pilatetraining	218	Beatrice Götsch	Turnhalle Eselriet	Mittwoch	10.00 – 10.55	E: 200	A: 260
All in one	232	Pany Steger	Turnhalle Eselriet	Montag	17.00 – 17.55	E: 200	A: 260
	233	Pany Steger	Turnhalle Eselriet	Montag	18.00 – 18.55	E: 200	A: 260
Pilates	220	vakant	Turnhalle Eselriet	Donnerstag	19.00 – 19.55	E: 200	A: 260
Haltungs-/Rückengymnastik	219	vakant	Turnhalle Eselriet	Donnerstag	18.00 – 18.55	E: 200	A: 260
	280*	Jolanda Kronenberg	Alterszentrum	Montag	14.00 – 14.55	E: 260	A: 300
	281*	Jolanda Kronenberg	Alterszentrum	Dienstag	09.00 – 09.55	E: 260	A: 300
	282*	Jolanda Kronenberg	Alterszentrum	Dienstag	10.00 – 10.55	E: 260	A: 300
	283*	Jolanda Kronenberg	Alterszentrum	Mittwoch	19.00 – 19.55	E: 260	A: 300
	284*	Jolanda Kronenberg	Alterszentrum	Mittwoch	20.10 – 21.05	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 280/281/282/283/284 ist nur für Frauen

## Nähen

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

## EINZELNE KURSE

Kochen	Kurs	Kursleitung	Ort	Datum	Zeit	Kosten		
Thailändische Küche	570	Suvimol Poli	Watt	14., 21. und 28.11.2019	18.30 – 22.00	E: 126	A: 158	MK: 75

## GEBURTSVORBEREITUNG UND RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Kurs	Kursleitung	Ort	Tag	Zeit	Kosten	
Geburtsvorbereitung mit Schwangerschaftsgymnastik	Manisha Braun	Alterszentrum	Montag	19.00 – 20.00	E: 15/h	A: 17/h
Rückbildungsgymnastik	Manisha Braun	Alterszentrum	Montag	20.15 – 21.15	E: 15/h	A: 17/h

Anmeldungen für die Kurse „Geburtsvorbereitung“ und „Rückbildungsgymnastik“ bitte direkt an Frau Braun, Telefon 079 679 21 68.