



PROGRAMM FREIZEITKURSE

2. SEMESTER 2019/20 (17.02.2020 – 10.07.2020)

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 Pilatesstraining

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.

Rückbildungsyoga

Training der Beckenbodenmuskulatur und Stärkung der Bauch- und Rumpfmuskeln für ein neues Körpergefühl nach der Schwangerschaft.

Schwangerschaftsyoga

Vorbereitung auf die Geburt durch bewusste Atmung und Konzentration auf den Körper.

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 – Onlineschalter Abteilung Bildung
E-Mail: bildung@ilef.ch
Telefon: 052 354 24 50

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

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

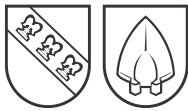
Kann ein Kurs mangels Teilnehmerzahl nicht durchgeführt werden, erfolgt die Absage 3 Wochen vor Kursbeginn.

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 | Büsra Ayaz | Turnhalle Watt | Montag | 18.00 – 18.55 | E: 180 | A: 234 |
| | 206 | Büsra Ayaz | Turnhalle Watt | Montag | 19.00 – 19.55 | E: 180 | A: 234 |
| Gymnastik | 229 | Beatrice Bruderemann | Turnhalle Eselriet | Montag | 08.00 – 08.55 | E: 180 | A: 234 |
| | 236 | Beatrice Bruderemann | Turnhalle Eselriet | Montag | 09.05 – 10.00 | E: 180 | A: 234 |
| Sanfte Gymnastik | 256 | Beatrice Bruderemann | Turnhalle Eselriet | Mittwoch | 14.00 – 14.55 | E: 190 | A: 247 |
| Bewegtes Rücken-, Hal- tungs- und Pilatestraining | 218 | Beatrice Götsch | Turnhalle Eselriet | Mittwoch | 10.00 – 10.55 | E: 190 | A: 247 |
| All in one | 232 | Pany Steger | Turnhalle Eselriet | Montag | 17.00 – 17.55 | E: 180 | A: 234 |
| | 233 | Pany Steger | Turnhalle Eselriet | Montag | 18.00 – 18.55 | E: 180 | A: 234 |
| Pilates | 220 | Hélène Ebnetter | Turnhalle Eselriet | Donnerstag | 19.00 – 19.55 | E: 180 | A: 234 |
| Haltungs-/Rückengymnastik | 219 | Hélène Ebnetter | Turnhalle Eselriet | Donnerstag | 18.00 – 18.55 | E: 180 | A: 234 |
| | 282* | Jolanda Kronenberg | Alterszentrum | Dienstag | 10.00 – 10.55 | E: 247 | A: 285 |
| | 283* | Jolanda Kronenberg | Alterszentrum | Mittwoch | 19.00 – 19.55 | E: 247 | A: 285 |
| | 284* | Jolanda Kronenberg | Alterszentrum | Mittwoch | 20.10 – 21.05 | E: 247 | A: 285 |
| | 290 | Jolanda Kronenberg | Alterszentrum | Dienstag | 17.45 – 18.40 | E: 247 | A: 285 |
| | 291 | Jolanda Kronenberg | Alterszentrum | Donnerstag | 18.30 – 19.25 | E: 221 | A: 255 |

* Kurs Nummer 282/283/284 ist nur für Frauen

Nähen

| | | | | | | | |
|--------------|-----|----------------|------|----------|---------------|--------|--------|
| Kleidernähen | 406 | Christina Wyss | Watt | Montag | 19.20 – 21.50 | E: 495 | A: 540 |
| | 407 | Christina Wyss | Watt | Mittwoch | 08.20 – 10.50 | E: 275 | A: 300 |

EINZELNE KURSE

| Kochen | Kurs | Kursleitung | Ort | Datum | Zeit | Kosten | | |
|---------------------|------|--------------|------|-------------------------|---------------|--------|--------|--------|
| Thailändische Küche | 570 | Suvimol Poli | Watt | 12., 19. und 26.03.2020 | 18.30 – 22.00 | E: 126 | A: 158 | MK: 75 |

SCHWANGERSCHAFTSYOGA, RÜCKBILDUNGSYOGA UND RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

| Kurs | Kursleitung | Ort | Tag | Zeit | Kosten | |
|-----------------------|---------------|---------------|--------|---------------|---------|---------|
| Schwangerschaftsyoga | Manisha Braun | Alterszentrum | Montag | 18.00 – 19.00 | E: 15/h | A: 17/h |
| Rückbildungsyoga | Manisha Braun | Alterszentrum | Montag | 19.10 – 20.10 | 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 „Schwangerschaftsyoga“, „Rückbildungsyoga“ und „Rückbildungsgymnastik“ bitte direkt an Frau Braun, Telefon 079 679 21 68.