



### PROGRAMM FREIZEITKURSE

1. SEMESTER 2020/21 (17.08.2020 – 05.02.2021)

---

#### 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.

---

#### 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  
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. Bei Abmeldung nach Rechnungsstellung wird eine Umtriebsgebühr von Fr. 30.00 erhoben. Bei Abmeldung nach Kursbeginn ist der volle Kursbeitrag geschuldet.

##### **Kursabsagen**

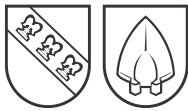
Kann ein Kurs mangels Teilnehmerzahl nicht durchgeführt werden, erfolgt die Absage 3 Wochen vor Kursbeginn.

##### **Kursbestätigung**

Nach der Abmeldefrist, spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn, werden die Kursbestätigungen inkl. Rechnungen versandt. Anfallende Materialkosten werden durch die Kursleitung weiterverrechnet.

##### **Kursausfälle**

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



## SEMESTERKURSE

Bewegungskurse	Kurs	Kursleitung	Ort	Tag	Zeit	Kosten	
Fit-Gymnastik	205	Büsra Ayaz	Turnhalle Eselriet	Montag	18.00 – 18.55	E: 210	A: 273
	206	Büsra Ayaz	Turnhalle Eselriet	Montag	19.00 – 19.55	E: 210	A: 273
Gymnastik	229	Beatrice Bruderemann	Turnhalle Kyburg	Montag	08.00 – 08.55	E: 210	A: 273
	236	Beatrice Bruderemann	Turnhalle Kyburg	Montag	09.05 – 10.00	E: 210	A: 273
	237	Beatrice Bruderemann	Turnhalle Kyburg	Dienstag	09.05 – 10.00	E: 210	A: 273
Sanfte Gymnastik	256	Beatrice Bruderemann	Turnhalle Kyburg	Montag	10.05 – 11.00	E: 210	A: 273
Bewegtes Rücken-, Hal- tungs- und Pilatestraining	218	Teresa Frischknecht	Turnhalle Kyburg	Donnerstag	10.00 – 10.55	E: 210	A: 273
All in one	232	Pany Steger	Turnhalle Eselriet	Montag	17.00 – 17.55	E: 210	A: 273
	233	Pany Steger	Turnhalle Eselriet	Montag	18.00 – 18.55	E: 210	A: 273
Pilates	217	Teresa Frischknecht	Turnhalle Kyburg	Donnerstag	09.00 – 09.55	E: 210	A: 273
	220	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Donnerstag	19.00 – 19.55	E: 210	A: 273
Haltungs-/Rückengymnastik	219	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Donnerstag	18.00 – 18.55	E: 210	A: 273
	283*	Jolanda Kronenberg	Alterszentrum	Mittwoch	19.00 – 19.55	E: 273	A: 315
	284*	Jolanda Kronenberg	Alterszentrum	Mittwoch	20.10 – 21.05	E: 273	A: 315
	290	Jolanda Kronenberg	Alterszentrum	Dienstag	17.45 – 18.40	E: 273	A: 315

\* Kurs Nummer 283/284 ist nur für Frauen

## Nähen

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

## 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.