

PROGRAMM FREIZEITKURSE

2. SEMESTER 2020/21 (22.02.2021 – 16.07.2021)

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.

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.

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.

Fit durch die Schwangerschaft

Der Kurs eignet sich ab der 25. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt. In der Geburtsvorbereitung lernen wir verschiedene Atemtechniken und Körperübungen sowie eine Entspannungsmassage.

Rückbildung

Körpertraining nach der Geburt, zurück zur guten Figur.

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 Fit durch die Schwangerschaft und Rückbildung: 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.- 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

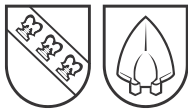
Nach der Abmeldefrist, spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn, werden die Kursbestätigungen inkl. Rechnungen versandt. Anfallende Materialkosten werden durch die Kursleitung weiterverrechnet.

Kursausfälle

Während den Schulferien und an eidgenössischen Feiertagen finden keine Kurse statt.

Covid-19

Die Kursteilnehmenden haben keinen Anspruch auf Rückerstattung, wenn sie zum Zeitpunkt der Anmeldung zur Risikogruppe gehörten und sich aus diesem Grund nach Anmeldeschluss vom Kurs abmelden oder ein entsprechendes Arztzeugnis vorlegen.



SEMESTERKURSE

Bewegungskurse	Kurs	Kursleitung	Ort	Tag	Zeit	Kosten	
Fit-Gymnastik	205	Büsra Ayaz	Turnhalle Eselriet	Montag	18.00 – 18.55	E: 170	A: 221
	206	Büsra Ayaz	Turnhalle Eselriet	Montag	19.00 – 19.55	E: 170	A: 221
Gymnastik	229	Beatrice Bruderermann	Turnhalle Kyburg	Montag	08.00 – 08.55	E: 170	A: 221
	236	Beatrice Bruderermann	Turnhalle Kyburg	Montag	09.05 – 10.00	E: 170	A: 221
	237	Beatrice Bruderermann	Turnhalle Kyburg	Dienstag	09.05 – 10.00	E: 190	A: 247
Sanfte Gymnastik	256	Beatrice Bruderermann	Turnhalle Kyburg	Montag	10.05 – 11.00	E: 170	A: 221
All in one	232	Pany Steger	Turnhalle Eselriet	Montag	17.00 – 17.55	E: 170	A: 221
	233	Pany Steger	Turnhalle Eselriet	Montag	18.00 – 18.55	E: 170	A: 221
Rücken-, Haltungs- und Pilatestraining	217	Teresa Frischknecht	Turnhalle Kyburg	Donnerstag	09.00 – 09.55	E: 180	A: 234
Pilates	220	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Donnerstag	19.00 – 19.55	E: 180	A: 234
Haltungs-/Rückengymnastik	219	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Donnerstag	18.00 – 18.55	E: 180	A: 234
	280*	Jolanda Kronenberg	Raum FCT Church	Montag	14.00 – 14.55	E: 221	A: 255
	281*	Jolanda Kronenberg	Raum FCT Church	Dienstag	08.45 – 09.40	E: 247	A: 285
	282*	Jolanda Kronenberg	Raum FCT Church	Dienstag	10.10 – 11.05	E: 247	A: 285
	283*	Jolanda Kronenberg	Raum FCT Church	Mittwoch	18.45 – 19.40	E: 221	A: 255
	284*	Jolanda Kronenberg	Raum FCT Church	Donnerstag	20.00 – 20.55	E: 234	A: 270
	290	Jolanda Kronenberg	Raum FCT Church	Dienstag	17.45 – 18.40	E: 247	A: 285
	291	Jolanda Kronenberg	Raum FCT Church	Donnerstag	18.30 – 19.25	E: 234	A: 270

* Kurs Nummern 280/281/282/283/284 sind nur für Frauen

FIT DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT UND RÜCKBILDUNG

Kurs	Kursleitung	Ort	Tag	Zeit	Kosten	
Fit durch die Schwangerschaft	Manisha Braun	Raum FCT Church	Montag	18.30 – 19.30	E: 15/h	A: 17/h
Rückbildung	Manisha Braun	Raum FCT Church	Montag	19.45 – 20.45	E: 15/h	A: 17/h

Anmeldungen für die Kurse «Fit durch die Schwangerschaft» und «Rückbildung» bitte direkt an Frau Braun, Telefon 079 679 21 68.