



PROGRAMM FREIZEITKURSE

2. SEMESTER 2024/25 (17.02.2025 – 11.07.2025)

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 Pilatetraining

Sanftes Aufwärmen mit Schwingen, Lösen und Kreislaufanregung, darauf folgen mobilisierende, kräftige und dehnde 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 (Neu!)

Auf sanfte Art Muskeln, Beweglichkeit und Körperbewusstsein stärken mit Kraft- und Balanceübungen. Der Abschluss bildet eine kurze Meditation. Es entsteht eine Harmonie zwischen Körper und Geist.

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.

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 (Lebensmittel) sind am ersten Kursabend direkt der Kursleiterin zu bezahlen

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 17. Januar 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. Anfallende Materialkosten werden direkt von der Kursleitung erhoben.

Kursausfälle

Während den Schulferien, am Fasnachtmontag 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.

Stadthaus

Märtplatz 29

Postfach

8307 Effretikon

Telefon 052 354 24 50

bildung@ilef.ch

www.ilef.ch

facebook.com/stadtilef



SEMESTERKURSE

Bewegungskurse	Kurs	Kursleitung	Ort	Tag	Zeit	Kosten	
Fit-Gymnastik	206	Büsra Ayaz	Turnhalle Watt	Montag	19.00 – 19.55	E: 170	A: 221
Gymnastik	229	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Montag	08.00 – 08.55	E: 170	A: 221
	236	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Montag	09.00 – 09.55	E: 170	A: 221
	237	Büsra Ayaz	Turnhalle Eselriet	Dienstag	10.00 – 10.55	E: 190	A: 247
Sanfte Gymnastik	256	Büsra Ayaz	Turnhalle Eselriet	Dienstag	11.00 – 11.55	E: 190	A: 247
Rücken-, Haltungs- und Pilatetraining	217	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Mittwoch	09.00 – 09.55	E: 190	A: 247
	219	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Donnerstag	18.00 – 18.55	E: 180	A: 234
All in one	232	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Montag	17.00 – 17.55	E: 170	A: 221
	233	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Montag	18.00 – 18.55	E: 170	A: 221
Pilates	220	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Donnerstag	19.00 – 19.55	E: 180	A: 234
	226	Teresa Frischknecht	Turnhalle Watt	Dienstag	19.00 – 19.55	E: 190	A: 247
Yoga	270	Teresa Frischknecht	Alterszentrum	Freitag	17.00 – 17.55	E: 221	A: 255
Haltungs-/Rückengymnastik	225	Teresa Frischknecht	Turnhalle Watt	Dienstag	18.00 – 18.55	E: 190	A: 247
	280*	Jolanda Kronenberg	Alterszentrum	Montag	14.00 – 14.55	E: 234	A: 270
	284*	Jolanda Kronenberg	Alterszentrum	Donnerstag	20.00 – 20.55	E: 221	A: 255
	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 280/284/407 ist nur für Frauen

Kleidernähen

Alle zwei Wochen	407*	Christina Wyss	Schulhaus Watt B	Mittwoch	08.20 – 10.50	E: 275	A: 300
------------------	------	----------------	------------------	----------	---------------	--------	--------

EINZELNE KURSE

Kochen	Kurs	Kursleitung	Ort	Datum	Zeit	Kosten		
Thailändische Küche 3xDo	570	Suvmol Poli	Watt	Do 06. und 13. und 20.03.2025	18.30 – 22.00	E: 126	A: 158	MK: 75

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