

### PROGRAMM FREIZEITKURSE

2. SEMESTER 2025/26 (16.02.2026 –10.07.2026)

---

#### 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 deh nende 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, 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](http://www.ilef.ch/erwachsenenbildung).

---

#### 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  
Alterszentrum (Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen, Märtplatz 19, Effretikon)

##### **Anmeldung**

Online unter [www.ilef.ch/erwachsenenbildung](http://www.ilef.ch/erwachsenenbildung)  
per E-Mail: [bildung@ilef.ch](mailto: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 16. Januar 2026 ohne Kostenfolge möglich. Bei Abmeldung nach Rechnungsstellung wird eine Umtriebsgebühr von Fr. 50.- 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.

##### **Kursausfälle**

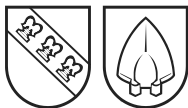
Während den Schulferien, am Fasnachtmontag und an eidgenössischen Feiertagen finden keine Kurse statt. Die Kursteilnehmenden haben bei Ausfall der Kursleitung keinen Anspruch auf Rückerstattung der Kurskosten oder Ersatzstunden.

##### **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](mailto:bildung@ilef.ch)  
[www.ilef.ch](http://www.ilef.ch)  
[facebook.com/stadtilef](https://facebook.com/stadtilef)



## SEMESTERKURSE

Bewegungskurse	Kurs	Kursleitung	Ort	Tag	Zeit	Kosten	
Fit-Gymnastik	206	Klaudija Zalapski	Turnhalle Watt	Montag	19.00 – 19.55	E: 160	A: 208
Gymnastik	229	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Montag	08.00 – 08.55	E: 160	A: 208
	236	Teresa Frischknecht	Turnhalle Eselriet	Montag	09.00 – 09.55	E: 160	A: 208
	237	Muna Salih	Turnhalle Eselriet	Dienstag	10.00 – 10.55	E: 190	A: 247
Sanfte Gymnastik	256	Muna Salih	Turnhalle Eselriet	Dienstag	11.00 – 11.55	E: 190	A: 247
Rücken-, Haltungs- und Pilatestraining	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	233	Muna Salih	Turnhalle Eselriet	Montag	18.00 – 18.55	E: 160	A: 208
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
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: 221	A: 255
	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 280/284/406 ist nur für Frauen

## Kleidernähen

Kleidernähen	406*	Christina Wyss	Schulhaus Watt B	Montag	19.20 – 21.50	E: 440	A: 480
--------------	------	----------------	------------------	--------	---------------	--------	--------

## EINZELNE KURSE

**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