

Kursprogramm

Erwachsenenkurse in Rümlang

7. Januar bis 12. Juli 2019



**GEMEINDE
RÜMLANG**

Sanfte Gymnastik – für den Alltag und das Leben

Kurs-Nr. 1

Dies ist eine abwechslungsreiche, alltagsbezogene, sanfte Gymnastik-Stunde, in der wir unseren ganzen Körper bewegen, kräftigen und dehnen. Wirbelsäulen-Gymnastik, Förderung der eigenen Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Geschicklichkeit, schonende funktionelle Kraftübungen, Entspannung und Spass begleiten uns während dieser Lektion.

Kurszeiten 12x Montag, 17.30 – 18.20 Uhr
Kursleiterin Désirée Müller, dipl. Bewegungspädagogin BGB, 079 759 35 43
Kosten CHF 148.– / Semesterkurs
Kursdauer Dieser Kurs findet nur bis zu den Frühlingsferien statt

Sanfte Gymnastik – für den gesamten Körper

Kurs-Nr. 2

In dieser abwechslungsreichen Gymnastiklektion werden wir sanft unseren gesamten Körper bewegen, um ihn so zu kräftigen, dehnen und beweglich zu halten. Das Bewusstsein für Körper, Geist und Seele wird verbessert und somit auch Ihr Wohlbefinden. Hält fit und macht Spass!

Kurszeiten 2a 21x Montag, 09.30 – 10.20 Uhr
2b 21x Montag, 10.30 – 11.20 Uhr
Kursleiterin Gabriela Rogger, dipl. Bewegungspädagogin BGB Level III, 079 541 31 22
Kosten CHF 258.– / Semesterkurs

Gymnastik von Kopf bis Fuss

Kurs-Nr. 3

Mit einer breiten Palette von funktionellen Gymnastikübungen, mit und ohne Handgeräte, wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Muskulatur gestärkt und die Koordination und das Gleichgewicht verbessert. Für ein besseres Wohlbefinden im Alltag.

Kurszeiten 23x Dienstag, 09.00 – 09.50 Uhr
Kursleiterin Corinne Lee, dipl. Gymnastiklehrerin, 079 519 24 50
Kosten CHF 283.– / Semesterkurs

**Gezielte Rückengymnastik –
alltagsbezogen, kräftigend, mobilisierend und entspannend**

Kurs-Nr. 4

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes!

Mit abwechslungsreichen und einfachen Übungen wird die ganze Rumpf- und Rückenmuskulatur gestärkt. Das integrierte Beckenbodentraining verhilft zu einer stabileren, aufrechten Haltung. Das Mobilisieren der Wirbelsäule erhält die Beweglichkeit. Verspannungen können gelöst werden. Dehnungs- und Entspannungsübungen gehören natürlich auch dazu. Es sind keine Vorkenntnisse nötig - alle sind herzlich willkommen.

Kurszeiten 22x Donnerstag, 08.30 – 09.20 Uhr
Kursleiterin Gabriela Rogger, dipl. Bewegungspädagogin BGB Level III, 079 541 31 22
Kosten CHF 271.– / Semesterkurs

Gezielte Rückengymnastik – nur für Männer

Kurs-Nr. 5

Wir trainieren in erster Linie unser Körperzentrum und unsere Rumpfstabilität – Themen wie Beweglichkeit, Bewusst-Werden, Haltung, Gleichgewicht und Entspannung gehören selbstverständlich dazu.

Kurszeiten 12x Donnerstag, 20.00 – 20.50 Uhr
Kursleiterin Désirée Müller, dipl. Rückentrainerin BGB, 079 759 35 43
Kosten CHF 148.– / Semesterkurs
Kursdauer Dieser Kurs findet nur bis zu den Frühlingsferien statt

Gezielte Rückengymnastik – gutes Körperbewusstsein für den Alltag

Kurs-Nr. 6

Schmerzt Ihr Rücken oftmals im Alltag? Möchten Sie diese Schmerzen gerne lindern, damit besser umgehen können oder sogar vorbeugend wirken? In Form von sanfter Rückengymnastik mit integriertem Beckenbodentraining werden Sie in diesem Kurs dem tragenden Element, dem Rücken mehr Augenmerk schenken. Schwerpunkte: Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Kräftigung, Koordination, Stretching, Atmung, Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Hinweis: Bei akuten Rückenproblemen, vorgängigen Operationen etc., bitte mit Arzt Rücksprache halten.

Kurszeiten 21x Montag, 18.00 – 18.50 Uhr
Kursleiterin Gaby Lardon, dipl. Rückentrainerin, dipl. Wellnesstrainerin, 079 315 55 70
Kosten CHF 258.– / Semesterkurs

Senioren plus – Gymnastik für den ganzen Körper

Kurs-Nr. 7

Sanfte Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen helfen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und verbessern. Für die Sicherheit im Alltag werden Reaktion, Koordination und Gleichgewicht geschult. Auch Übungen für das Gehirn werden trainiert. Atem- und Entspannungsübungen runden die Lektion jeweils ab. (Keine Bodenübungen)

Kurszeiten 22x Donnerstag, 09.30 – 10.20 Uhr
Kursleiterin Gabriela Rogger, dipl. Bewegungspädagogin BGB Level III, 079 541 31 22
Kosten CHF 271.– / Semesterkurs

Body-Fit – das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining

Kurs-Nr. 8

In dieser abwechslungsreichen Fitness-Lektion trainieren wir Herz-Kreislauf, formen unseren Körper, stärken unsere Rumpfmuskulatur und verbessern unsere Haltung durch gezielte Übungen. Ihre Haltung und Ihr Bewusstsein für Ihren eigenen Körper, sowie Ihr Wohlbefinden verbessern sich. Bewusstsein, Beweglichkeit, Entspannung und auch die Atmung sind zusätzliche Themen dieser Lektion.

Kurszeiten 8a 12x Montag, 18.30 – 19.20 Uhr
8b 12x Montag, 19.30 – 20.20 Uhr
Kursleiterin Désirée Müller, dipl. Bewegungspädagogin BGB, 079 759 35 43
Kosten CHF 148.– / Semesterkurs
Kursdauer Dieser Kurs findet nur bis zu den Frühlingsferien statt

Morning-Fit – Gymnastik für den ganzen Körper

Kurs-Nr. 9

Wir wecken uns mit einem abwechslungsreichen Programm mit vielseitiger Wirkung auf. So starten wir, mit Gymnastik für den ganzen Körper, verbunden mit gezielten Atmungs- und Entspannungsübungen, fit in den Tag. Wichtig ist neben der körperlichen Fitness auch den Bezug zu unserem Körper zu bekommen.

Kurszeiten 22x Freitag, 08.10 – 9.00 Uhr
Kursleiterin Devi Govalam, dipl. Bewegungspädagogin BGB, 079 406 85 57
Kosten CHF 270.– / Semesterkurs

Pilates – bewusstes, langsames und konzentriertes Ganzkörpertraining Kurs-Nr. 10

Bewusstes, langsames und konzentriertes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Wir arbeiten auf der Matte und nehmen Kleingeräte als Unterstützung oder Herausforderung dazu. Werden Sie sich Ihrer Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst – und ändern Sie etwas daran!

Kurszeiten 10a 12x Donnerstag, 18.00 – 18.50 Uhr
 10b 12x Donnerstag, 19.00 – 19.50 Uhr
Kursleiterin Désirée Müller, Pilates-Trainerin, 079 759 35 43
Kosten CHF 148.– / Semesterkurs
Kursdauer Dieser Kurs findet nur bis zu den Frühlingsferien statt

Flow Pilates, basic & more – ein spürbares, kräftigeres Zentrum Kurs-Nr. 11

Was bedeutet «ein gutes Powerhouse»? Die Pilates Trainingsmethode arbeitet darauf hin, durch Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum (Powerhouse) aufzubauen. Die «Basicübungen & more» werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert aneinandergereiht, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt. Durch die Verbindungen der einzelnen Pilates-Übungen entsteht ein Fluss (Flow), der äusserlich sichtbar und innerlich spürbar ist. Erfahren Sie es selber! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Kurszeiten 21x Montag, 19.00 – 19.50 Uhr
Kursleiterin Gaby Lardon, Pilates basic & advanced, dipl. Wellnesstrainerin, 079 315 55 70
Kosten CHF 258.– / Semesterkurs

Yoga – entspannen und neue Energie tanken mit fliessendem Hatha Yoga Kurs-Nr. 12

Gemeinsam praktizieren wir fliessenden Hatha Yoga, gespickt mit diversen Stand-Asanas. Die Lektionen baue ich rund und ganzheitlich auf – Yoga für Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und auch Yogakundige.

Kurszeiten 12a 13x Mittwoch, 09.00 – 09.50 Uhr
 12b 13x Mittwoch, 18.00 – 18.50 Uhr
 12c 13x Mittwoch, 19.00 – 19.50 Uhr (eher streng!)
Kursleiterin Désirée Müller, Yoga-Teacher YA 200, 079 759 35 43
Kosten CHF 160.– / Semesterkurs
Kursdauer Dieser Kurs findet nur bis zu den Frühlingsferien statt

Allgemeine Hinweise und Geschäftsbedingungen

Alle Kurse finden in Rümlang statt. Das Semester dauert vom 7. Januar 2019 bis am 12. Juli 2019 (ohne Schulferien und Feiertage). Für Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleitung.

Anmeldung

Alle Kurse sind anmeldepflichtig. Anmeldung an: Gemeinde Rümlang, Gesellschaft & Gesundheit, Glattalstrasse 201, 8153 Rümlang, Telefon 044 817 75 84, bettina.steffen@ruemlang.ch

Mit der Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmenden zur Bezahlung des Kursgeldes. Neue Kursteilnehmer/innen erhalten vor Kursbeginn eine Kursbestätigung.

Teilnehmerzahl

Bei den meisten Kursen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wir behalten uns das Recht vor, Kurse mit ungenügender Teilnehmerzahl zu annullieren, zu verschieben oder zusammenzulegen. Falls der Kurs nicht wie ausgeschrieben stattfinden kann, werden wir uns rechtzeitig bei den angemeldeten Kursteilnehmer/innen melden.

Kursgeld

Die Rechnung für das Kursgeld erhalten sie nach Kursbeginn. Die Rechnung ist innerhalb 30 Tagen zu bezahlen. Bitte verwenden Sie nur den dafür vorgesehenen Einzahlungsschein.

Abmeldung

Abmeldungen bis 28 Tage vor Kursbeginn sind kostenfrei. Danach entbindet eine Abmeldung nur dann von der Zahlungspflicht, wenn der frei werdende Platz durch einen anderen Teilnehmer (z.B. von der Warteliste oder Stellung eines Ersatzteilnehmers) besetzt werden kann. Bei Vorlage eines Arztzeugnisses werden die Kurskosten anteilmässig und unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.– zurückerstattet.

Absenzen und Unterbrechung des Kurses

Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden. Es besteht kein Anrecht auf einen anteilmässigen Erlass der Kursgelder.

Versicherung

Versicherungen sind Sache der Kursteilnehmer.

Parkplätze

Falls sie mit dem Auto zum Kurs kommen, bitten wir Sie, die öffentlichen Parkplätze zu benutzen. Die Parkplätze bei den Schulhäusern, die mit einem amtlichen Verbot gekennzeichnet sind, sind für das Schulpersonal reserviert. Vielen Dank.

Anmeldetalon für Erwachsenenurse 2019 / 1. Semester

Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird nach Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sie haben die «Allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen» zur Kenntnis genommen und sind damit einverstanden.

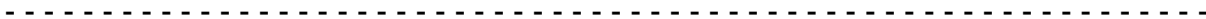
Name, Vorname

Telefon, E-Mail

Strasse, PLZ, Wohnort

Kursnummer und Kursbezeichnung

Datum Unterschrift



Gemeinde Rümlang
Gesellschaft & Gesundheit
Bettina Steffen
Glattalstrasse 201
8153 Rümlang