

Kursangebote 2021

Tag	Zeit	Ort in Uitikon
Dienstag	09:00 – 09:30 Uhr	Mehrzweckraum im Spilhöfler 8
Dienstag	09:55 – 10:25 Uhr	Mehrzweckraum im Spilhöfler 8
Dienstag	10:50 – 11:20 Uhr	Mehrzweckraum im Spilhöfler 8
Donnerstag	Auf Anfrage	Mehrzweckraum im Spilhöfler 8
Donnerstag	Auf Anfrage	Mehrzweckraum im Spilhöfler 8

Inhalte des Dienstagskurses

- Sitzgymnastik, keine Übungen am Boden
- Teilweise Übungen im Stehen und Gehen, alle Übungen gehen auch sitzend
- Koordinativ das Gedächtnis stärken, gemeinsam Spass haben

Ziel: Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer spüren, bewahren und erweitern.

Post-Covid-Kurs auf Anfrage

- Atemvertiefung, Lungenrehabilitation
- individuelle Übungen für Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht
- Kräftigung mit Theraband

Ziel: Wieder fit werden

Inhalte des Donnerstagkurses

- Nach Absprache (zB Post-Covid-Kurs)
- Gruppengrösse von 4 Personen bis Lockerung der Massnahmen des Bundesrates
- GLAD-Konzept auf Wunsch

Preise:

- Dienstag: 10.– pro Lektion, zahlbar vor Ort
- Post-Covid-Kurs: 15.- pro 30 Minuten
- Donnerstag nach Gruppengrösse

Allgemeine Informationen:

- Geeignet für jedes Alter
- Diese Kurse sind fortlaufend.
- Der Einstieg ist jederzeit möglich.
- Weitere Kursangebote auf Anfrage.

Kontakt und Anmeldung:

Susanne Furter-Rengel
Ringlikerstrasse 79, 8142 Uitikon-Waldegg
Festnetz: 043 311 66 19
Mobil: 077 432 76 55
Email: sfurter@sunrise.ch

Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf, wenn Sie in eine Lektion kommen möchten.
Anpassung der Gruppengrösse auf Anordnung des Bundesrates vom Dezember 2020.



Susanne Furter-Rengel
Dipl. Physiotherapeutin Bsc., Sportphysiotherapeutin