

Aktuelle Kursangebote

Tag	Zeit	Ort in Uitikon
Montag	14:00 – 15:00 Uhr	Markus-Lukas-Zimmer im Üdikerhuus
Montag	15:00 – 16:00 Uhr	Markus-Lukas-Zimmer im Üdikerhuus
Dienstag	09:30 – 10:10 Uhr	Mehrzweckraum im Spilhöfler 8
Mittwoch	19:30 – 20:30 Uhr	Turnhalle im Internat Ringlikon
Donnerstag	10:00 – 10:50 Uhr	Mehrzweckraum im Spilhöfler 8
Donnerstag	11:00 – 11:50 Uhr	Mehrzweckraum im Spilhöfler 8

Inhalte der Montags- und Mittwochskurse und neu Donnerstag 11:00 – 11:50 Uhr

- Übungen auf der Matte, Sitzgymnastik
- Gleichgewicht im Stehen, Koordination im Gehen
- Neue Bewegungen lernen

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

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.

Inhalte des Donnerstagkurses „Musik & Bewegung“

- Bewusster Einsatz des Klaviers für Rhythmus und Gleichgewicht
- Sturzrisiko reduzieren, Gedächtnis stärken
- Gemeinsam Spass haben

Ziel: Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Musik spielerisch erleben, gestalten und geniessen.

Preise:

- Montag und Mittwoch: 15.– pro Lektion, zahlbar pro Trimester
- Dienstag: 10.– pro Lektion, Donnerstag: „Von Fuss bis Kopf“, 10.– pro Lektion
- Donnerstag: 25.– pro Lektion bei einer Gruppengrösse bis zu 7 Personen, 20.– pro Lektion ab einer Gruppengrösse von 8 Personen

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.

Susanne Furter-Rengel
Dipl. Physiotherapeutin Bsc., Sportphysiotherapeutin