



## Sekundarschulgemeinde Rümlang-Oberglatt

### Erwachsenenkurse: Kursprogramm I. Semester 2011/12

Nr. 1	Sanfte Gymnastik Simone Gasser dipl. Bewegungspädagogin BGB NIA-Lehrerin					
Nr. 1a	Mittwoch	18.00 – 18.50 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 150.00	24.08.2011	Semesterkurs
Nr. 1b	Mittwoch	19.00 – 19.50 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 150.00	24.08.2011	Semesterkurs
Nr. 2	BODY-FIT Ganzkörpertraining (Bodyforming, Kraft, Beweglichkeit, Haltung, Entspannung) Desirée Müller dipl. Bewegungspädagogin BGB					
Nr. 2a	Montag	18.30 – 19.20 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 150.00	22.08.2011	Semesterkurs
Nr. 2b	Montag	19.30 – 20.20 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 150.00	22.08.2011	Semesterkurs
Nr. 3	PILATES mit Kleingeräten - ein Übungsprogramm zur Körperstraffung, Haltungstraining Nadia Alves Pereira dipl. Physiotherapeutin					
	Donnerstag	19.00 – 19.50 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 150.00	25.08.2011	Semesterkurs
Nr. 4	Gezielte Rückengymnastik – ausgleichend, entspannend, alltagsbezogen – nur für Männer! Nadia Alves Pereira dipl. Physiotherapeutin					
	Donnerstag	20.00 – 20.50 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 150.00	25.08.2011	Semesterkurs
Nr. 5	Gezielte Rückengymnastik – ausgleichend, entspannend, alltagsbezogen Gabriela Rogger dipl. Bewegungspädagogin BGB					
Nr. 5a	Montag	08.30 – 09.20 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 150.00	22.08.2011	Semesterkurs
Nr. 5b	Montag	09.30 – 10.20 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 150.00	22.08.2011	Semesterkurs
Nr. 5c	Montag	10.30 – 11.20 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 150.00	22.08.2011	Semesterkurs
Nr. 6	Gymnastik von Kopf bis Fuss Corinne Lee dipl. Gymnastiklehrerin					
	Dienstag	09.00 – 09.50 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 150.00	23.08.2011	Semesterkurs
Nr. 7	Gymnastik von Kopf bis Fuss Elisabeth Schwitzer Wellnesstrainerin					
	Dienstag	19.00 – 19.50 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 150.00	23.08.2011	Semesterkurs
Nr. 8	Gezielte Rückengymnastik – ausgleichend, entspannend, alltagsbezogen Gabriela Rogger dipl. Bewegungspädagogin BGB					
	Donnerstag	08.30 – 09.20 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 150.00	25.08.2011	Semesterkurs
Nr. 9	Rückengymnastik mit Spiraldynamik – neues Körperbewusstsein für den Alltag Devi Govalam dipl. Bewegungspädagogin BGB, qualitop anerkannt					
	Donnerstag	09.00 – 09.50 Uhr	Oberglatt KG Lee	Fr. 150.00	25.08.2011	Semesterkurs
Nr. 10	Yoga am Abend Olly Lüthi dipl. Yogalehrerin YS					
	Mittwoch	18.15 – 19.05 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 150.00	24.08.2011	Semesterkurs
Nr. 11	Yoga - für Neueinsteiger und Fortgeschrittene Olly Lüthi dipl. Yogalehrerin YS					
	Mittwoch	09.00 – 09.50 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 150.00	24.08.2011	Semesterkurs
Nr. 12	Yoga – für Senioren – Atmung, Bewegung, Konzentration Olly Lüthi dipl. Yoalehrerin YS					
	Mittwoch	10.00 – 10.50 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 150.00	24.08.2011	Semesterkurs
Nr. 13	Gezielte Rückengymnastik – neues Körperbewusstsein für den Alltag Nadia Alves Pereira dipl. Physiotherapeutin					
	Montag	18.00 – 18.50 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 150.00	22.08.2011	Semesterkurs

Nr. 14	PILATES – Haltungstraining speziell für die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln und den Beckenboden Nadia Alves Pereira dipl. Physiotherapeutin	Montag	19.00 – 19.50 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 150.00	22.08.2011	Semesterkurs
Nr. 15	Friday-Fit – Gymnastik für den ganzen Körper, Rückengymnastik, Haltungs- und Bewegungsschulung Devi Govalam dipl. Bewegungspädagogin BGB, qualität anerkannt	Freitag	08.45 – 09.35 Uhr	Rümlang, Glattalstrasse 181	Fr. 150.00	26.08.2011	Semesterkurs
Nr. 16	Senioren – Gymnastik für den ganzen Körper, verbunden mit gezielten Atmungs- und Entspannungsübungen Gabriela Rogger dipl. Bewegungspädagogin BGB	Donnerstag	09.30 – 10.20 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 150.00	25.08.2011	Semesterkurs
Nr. 17	ChiYoga für Einsteiger Désirée Müller dipl. Bewegungspädagogin BGB	Dienstag	20.00 – 20.50 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 150.00	25.08.2011	Semesterkurs
Nr. 18	Zumba-Fitness – Bewegung und Spass für alle Désirée Müller dipl. Bewegungspädagogin BGB	Freitag	18.00 – 18.50 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 150.00	26.08.2011	Semesterkurs
Nr. 19	Stretch & Relax Désirée Müller dipl. Bewegungspädagogin BGB	Montag	20.30 – 21.20 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 150.00	22.08.2011	Semesterkurs
Nr. 20	Berühmte Fernöstliche Gerichte Nurlaila Egger Köchin Berufsbildnerin	Mittwoch	18.30 – 21.50 Uhr	Rümlang Schulküche	Fr. 35.00*	26.10.2011	Abendkurs
Nr. 21	Indonesische Vegetarische Gerichte Nurlaila Egger Köchin Berufsbildnerin	Mittwoch	18.30 – 21.50 Uhr	Rümlang Schulküche	Fr. 35.00*	15.02.2012	Abendkurs
Nr. 22	Deutsch für Fremdsprachige am Vormittag (für Anfänger) – zwei Doppelkationen pro Woche** Claudia Palser-Kieser lic.phil I	DI + DO	09.10 – 10.50 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 500.00	30.08.2011	Semesterkurs
Nr. 23	Deutsch für Fremdsprachige am Abend (für Fortgeschrittene) – zwei Doppelkationen pro Woche Claudia Palser-Kieser lic.phil I	DI + DO	17.30 – 19.10 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 500.00	30.08.2011	Semesterkurs
Nr. 24	English IV Claudia Palser-Kieser lic.phil. I	Montag	16.50 – 18.30 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 300.00	29.08.2011	Semesterkurs
Nr. 25	English – Small Talk Claudia Palser-Kieser lic.phil. I	Montag	18.40 – 19.30 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 150.00	29.08.2011	Semesterkurs

\* zuzüglich Materialkosten

\*\*gleichzeitig Spielgruppe für Kinder von 3 – 5 Jahren (Auskunft bei Gabi Reiss: Tel. 044 885 75 31)

- Anmeldungen sind verbindlich - bei Abmeldungen bis 5 Tage vor Kursbeginn werden 50 % der Kurskosten verrechnet.
- Bei späterer Abmeldung oder bei Nichterscheinen werden die vollen Kurskosten verrechnet.
- Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer.

Anmeldung für Erwachsenenkurse – Anmeldeschluss: Montag, 04. Juli 2011

(Teilnahme nach Eingang der Anmeldungen)

Name, Vorname

Telefon

Strasse Nr.

PLZ/Ort

Kursnummern

Anmeldung an

Sekundarschule Rümlang-Oberglatt, Schulverwaltung, Postfach 324, 8153 Rümlang  
Telefon 043 211 20 90 Fax 043 211 20 99 E-Mail [sek-ro.frw@bluewin.ch](mailto:sek-ro.frw@bluewin.ch)