



## Sekundarschulgemeinde Rümlang-Oberglatt Erwachsenenkurse: Kursprogramm 2. Semester 2011/12

Nr. 1	Sanfte Gymnastik Désirée Müller dipl. Bewegungspädagogin BGB					
Nr. 1a	Mittwoch	18.00 – 18.50 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 180.00	07.03.2012	Semesterkurs
Nr. 1b	Mittwoch	19.00 – 19.50 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 180.00	07.03.2012	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. 180.00	08.03.2012	Semesterkurs
Nr. 5	Sanfte Gymnastik – ausgleichend, entspannend, alltagsbezogen Gabriela Rogger dipl. Bewegungspädagogin BGB					
Nr. 5a	Montag	08.30 – 09.20 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 180.00	12.03.2012	Semesterkurs
Nr. 5c	Montag	10.30 – 11.20 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 180.00	12.03.2012	Semesterkurs
Nr. 7	Gymnastik von Kopf bis Fuss Elisabeth Schwitler Wellnesstrainerin					
	Dienstag	19.00 – 19.50 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 180.00	06.03.2012	Semesterkurs
Nr. 9	Rückengymnastik mit Spiraldynamik – neues Körperbewusstsein für den Alltag Devi Govalam dipl. Bewegungspädagogin BGB, qualität anerkannt					
	Donnerstag	09.00 – 09.50 Uhr	Oberglatt KG Lee	Fr. 180.00	08.03.2012	Semesterkurs
Nr. 10	Yoga am Abend Priska Iseli Yogalehrerin YS in Ausbildung					
	Mittwoch	18.00 – 18.50 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 180.00	07.03.2012	Semesterkurs
Nr. 11	Yoga - für Neueinsteiger und Fortgeschrittene Daniela Maraini Yogalehrerin YS in Ausbildung					
	Mittwoch	09.00 – 09.50 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 180.00	07.03.2012	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. 180.00	09.03.2012	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. 180.00	15.03.2012	Semesterkurs
Nr. 18	Zumba-Fitness – Bewegung und Spass für alle Désirée Müller dipl. Bewegungspädagogin BGB					
	Mittwoch	20.00 – 20.50 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 180.00	07.03.2012	Semesterkurs
Nr. 19	Stretch & Relax – innere Ruhe, Beweglichkeit, bewusstes Körpergefühl, gezielte Dehnungsübungen, Entspannungstechniken Désirée Müller dipl. Bewegungspädagogin BGB					
	Montag	20.30 – 21.20 Uhr	Rümlang Worbiger	Fr. 180.00	05.03.2012	Semesterkurs
Nr. 20	Verschiedene Indonesische Suppen Nurlaila Egger Köchin Berufsbildnerin					
	Mittwoch	18.30 – 21.50 Uhr	Rümlang Schulküche	Fr. 35.00*	25.04.2012	Abendkurs
Nr. 21	Verschiedene Indonesische Spiesse Nurlaila Egger Köchin Berufsbildnerin					
	Mittwoch	18.30 – 21.50 Uhr	Rümlang Schulküche	Fr. 35.00*	06.06.2012	Abendkurs
Nr. 22	Deutsch für Fremdsprachige am Vormittag (für Anfänger) – zwei Doppellektionen pro Woche** Claudia Palsler-Kieser lic.phil I					
	DI + DO	09.10 – 10.50 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 400.00	06.03.2012	Semesterkurs
Nr. 23	Deutsch für Fremdsprachige am Abend (für Fortgeschrittene) – zwei Doppellektionen pro Woche Claudia Palsler-Kieser lic.phil I					
	DI + DO	17.30 – 19.10 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 400.00	06.03.2012	Semesterkurs
Nr. 24	English IV Claudia Palsler-Kieser lic.phil I					
	Montag	16.50 – 18.30 Uhr	Rümlang Glattalstrasse 181	Fr. 320.00	05.03.2012	Semesterkurs
Nr. 25	English at lunchtime (Conversation)					

Claudia Palsler-Kieser lic.phil. I  
Montag 13.00 – 13.50 Uhr

Rümlang Glattalstrasse 181 Fr. 180.00

05.03.2012 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, 6. Februar 2012  
(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)