

Informationen

Abkürzungen

E: Kursgeld für Einwohner der Stadt Illnau-Effretikon und der Gemeinde Lindau
A: Kursgeld für Auswärtige
Sh: Schulhaus

Ausstellung

Fr. 6. Januar bis Do. 19. Januar 2012
Vitrine, Post Illnau und
Papeterie Studach, Bahnhofstrasse, Effretikon

Anmeldung

Mo. 9. bis Do. 12.1.2012 bei Sylvia Zuberbühler, Schulleiterin
Tel. 052 / 346 19 60
oder E-Mail: sylvia.zuberbuehler@schule-ilef.ch
Mo. 1800 – 2100 Uhr
Di. 1900 – 2100 Uhr
Mi. 1900 – 2100 Uhr
Do. 1900 – 2100 Uhr

ab Dienstag, 17.1.2012 bei der Abteilung Schule
Tel. 052 / 354 24 50 oder E-Mail: schule@ilef.ch
täglich von 0930 – 1100 und 1400 – 1600 Uhr

Anmeldeschluss für Kurse die nach den Sportferien beginnen:
2. Februar 2012

Abmeldungen

sind bis 3 Wochen vor Kursbeginn ohne Kostenfolge möglich.
Nachher sind Abmeldungen nur noch möglich, wenn ein Ersatz gestellt oder die Minimalteilnehmerzahl nicht unterschritten wird. In jedem Fall wird aber eine Umtriebsentschädigung von Fr. 20.00 erhoben. Das volle Kursgeld muss bezahlt werden, wenn durch die Abmeldung die Minimalteilnehmerzahl unterschritten wird oder jemand unentschuldigt dem Kurs fernbleibt. Anfallende Materialkosten werden ebenfalls weiterverrechnet.
Über allfällige Ausnahmen wird auf schriftliches Gesuch hin entschieden.

Aufnahmebestätigung

wird nach der Abmeldefrist, d.h. ca. 10 Tage vor Kursbeginn versandt.

Anregungen

werden gerne von Frau Zuberbühler, Tel. 052 / 346 19 60 oder E-Mail: sylvia.zuberbuehler@schule-ilef.ch entgegengenommen.

Kein Unterricht

Frühlingsferien: 23.2. – 4.3.2012
2012

Voranzeige für das nächste Semester

Semesterbeginn: 20. August 2012
Neues Programm: Mitte Juni 2012

Hinweise

In einigen weiteren Turnkursen gibt es noch freie Plätze. Bitte erkundigen Sie sich
- bei der Schulleiterin, Tel.. 052 346 19 60 (vom 9. – 12.1.2012) oder
- bei der Schulverwaltung, Tel. 052 354 24 52 (ab 17.1.2012)

Geburtsvorbereitung mit Schwangerschaftsgymnastik (ideal ab 4. Monat)

Rückbildungsgymnastik

Körpertaining, Entspannung, Atmung für Schwangere, Partnerabend.

Körpertaining nach der Geburt (zurück zur guten Figur)

Leitung: Jolanda Kronenberg, Bewegungspädagogin BGB

Kursgeld: E: Fr. 300.00 / A: Fr. 320.00 für 20 Lektionen à je 60 Minuten
diverse Kurse in Effretikon / Tag, Zeit und Dauer nach Vereinbarung
Anmeldungen direkt an Frau Kronenberg: 052 343 53 10

Hatha Yoga

Hatha Yoga, wohltuend, lindernd, entspannend für Körper und Seele.

Kursgeld: E: 110.00 A: 130.00

Kurs	Tag	Zeit	Anz	Datum	Ort	Leitung
275	Di	1830-1930	6x	21.2. – 27.3.1012	Effretikon	Pia Lanfranchi Pia Hawkins
276	Do	1845-1945	6x	23.2. – 29.3.2012	Effretikon	Pia Hawkins

Das GEH – fühl Nordic Walking neu entdecken!

Macht Sie körperbewusst, locker, rückenstark, fit und balanciert. Lockeres Aufwärmen (teilweise mit Minitrampolin), Muskelkäftigung mit div. Hilfsmitteln wie Theraband, Overball etc. Wir schulen auch Koordination, Balance, Rücken etc. Entspannung-Dehnung rundet die Stunde ab. Geeignet für Jedermann.

Kurs	Tag	Zeit	Ort	E:	A:	Leitung
256	Do	1030-1125	Sh Watt	180.00	200.00	Erika Siegenthaler

Ganzheitliches Körpertaining

Macht Sie körperbewusst, locker, rückenstark, fit und balanciert. Lockeres Aufwärmen (teilweise mit Minitrampolin), Muskelkäftigung mit div. Hilfsmitteln wie Theraband, Overball etc. Wir schulen auch Koordination, Balance, Rücken etc. Entspannung-Dehnung rundet die Stunde ab. Geeignet für Jedermann.

Kurs	Tag	Zeit	Anz	Datum	Ort	Leitung
289	Di	1900-2015	17x	21.2. – 10.7.2012	Ab Ottikon	Sonja Lanfranchi
290	Do	1900-2015	16x	23.2. – 12.7.2012	Ab Effretikon	Sonja Lanfranchi

(Ausfall in den Wochen 23 und 24)

Morgen-Fit – beweglich/locker von Kopf bis Fuss in den Alltag starten!

Mit bewusstem, längerem Ganzkörpertraining erhalten wir eine gute Körperwahrnehmung, steigern Beweglichkeit, Kraft, Balance und Koordination. Beschwingt, locker und stark starten wir mit Rebounding (Minitrampolin-Training) in den Tag. Entspannung rundet die Stunde ab! Geeignet für alle, die ihrem Körper die nötige Aufmerksamkeit schenken wollen.

Kurs	Tag	Zeit	Ort	E:	A:	Leitung
250	Do	0815-0920	Sh Watt	230.00	250.00	Erika Siegenthaler



Gymnastik

Gymnastikkurse für Damen und Herren. Alle in dieser Rubrik aufgeführten Kurse werden als Semesterkurse (20.2. – 13.7.2012) durchgeführt.

Fit-Gymnastik

Konditionstraining (Aerobic), Haltungs- und Bewegungsschulung, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert und geschult.

Kurs	Tag	Zeit	Ort	E:	A:	Leitung
205	Mo	1800-1855	Sh Watt	180.00	200.00	Büra Ayaz
206	Mo	1900-1955	Sh Watt	180.00	200.00	Büra Ayaz

Morgen-Gymnastik

Bewegungsarbeit mit den Schwerpunkten Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Spannungsausgleich. Mit Softbällen, Reboundern, Theraband etc. und Musik.

Kurs	Tag	Zeit	Ort	E:	A:	Leitung
236	Di	0800-0855	Sh Eselriet	180.00	200.00	Beatrice Brudermann
237	Di	0910-1005	Sh Eselriet	180.00	200.00	Beatrice Brudermann

Von Kopf bis Fuss

Gezieltes Ganzkörpertraining mit div. Hilfsmitteln (Rebounder, Therabänder etc.) bringt Sie in Schwung, stärkt die Muskulatur und hält den Rücken fit!

Kurs	Tag	Zeit	Ort	E:	A:	Leitung
232	Mo	1700-1755	Sh Eselriet	180.00	200.00	Erika Siegenthaler
233	Mo	1800-1855	Sh Eselriet	180.00	200.00	Erika Siegenthaler
235	Mo	2000-2055	Sh Eselriet	180.00	200.00	Erika Siegenthaler

Fit-Gymnastik

Kurs	Tag	Zeit	Ort	E:	A:	Leitung
218	Mi	1000-1055	Sh Eselriet	180.00	200.00	Bea Götsch
220	Do	1900-1955	Sh Eselriet	180.00	200.00	Bea Götsch

BBB – Bauch-Beine-Balance, Body etc.

und vieles mehr trainieren wir. Für alle, die ein ganzheitliches Körpertaining mit fröhlichen Menschen schätzen! Gratis Schnupper-Lektion!

Kurs	Tag	Zeit	Ort	E:	A:	Leitung
225	Di	1800-1855	Sh Schlimp	180.00	200.00	Erika Siegenthaler

after work-training / Fitness nach der Arbeit

warm-up mit Zumba-dance etc., workout, bodyforming, stretching für alle arbeitsmüden Damen und Herren ab 35 Jahren. Gratis Schnupper-Lektion!

Kurs	Tag	Zeit	Ort	E:	A:	Leitung
226	Di	1900-1955	Sh Schlimp	180.00	200.00	Erika Siegenthaler

Haltungs-/Rückengymnastik

Kurs	Tag	Zeit	Ort	E:	Leitung
280	Mo	1400-1450	Alterszent.	240.00	Jolanda Kronenberg

Rückenfit – Stretching

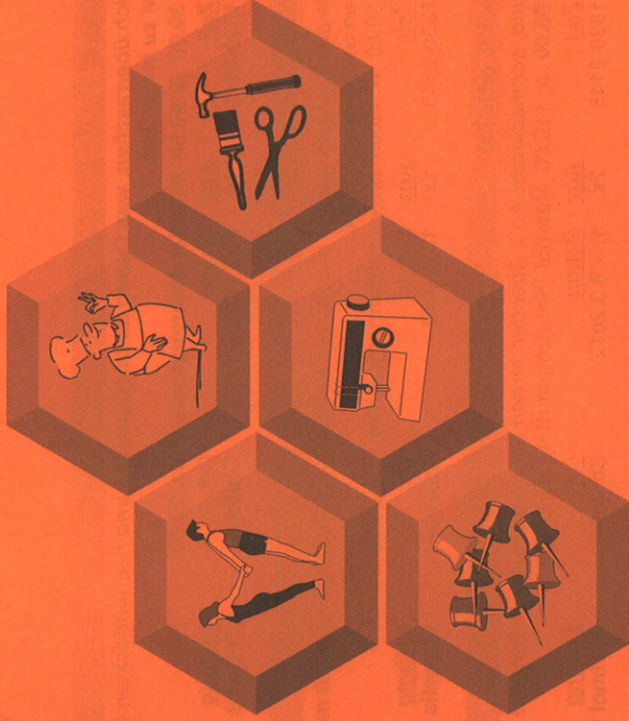
<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Ort</u>	<u>E:</u>	<u>Leitung</u>
219	Do	1800-1855	Sh Eselriet	180.00 200.00	Bea Götsch

(Onlineschalter Abteilung Schule)

www.ilef.ch

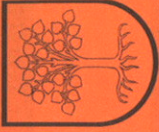
2. Semester

Schuljahr 2011/2012
20.2. – 13.7.2012

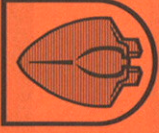


Freizeitkurse

(Kurse für Erwachsene und schulentlassene Jugendliche)



Stadt Illnau-Effretikon
Gemeinde Lindau



Nähen



Kleidernähen *

Semesterkurse vom 20.2. – 9.7.2012

Nach gekauften oder selbstgezeichneten Schnittmustern Kleider für sich oder Kinder nähen

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Ort</u>	<u>E:</u>	<u>A:</u>	<u>Leitung</u>
406	Mo	1920-2150	Sh Watt	240.00	270.00	Christina Wyss

Kochen



Osterbackkurs

Lassen Sie sich überraschen, was Ostern an traditionellen und neu entdeckten Gebäcken und Leckerem zu bieten hat.

Kursgeld: E: 30.00 A: 40.00 Material (Nahrungsmittel): ca. 20.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
520	Do	1830-2145	1x	22.3.2012	Grafstal	Cornelia Gmür

Spargeln neu entdecken

Entdecken Sie die Spargeln wieder neu, ob als Beilage, verführerisch umhüllt mit Teig oder mit einer feinen Sauce angerichtet.

Kursgeld: E: 30.00 A: 40.00 Material (Nahrungsmittel): ca. 25.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
525	Mi	1830-2145	1x	18.4.2012	Grafstal	Cornelia Gmür

Thailändische Küche

Einfach, gesund, schmackhaft. An 2 Abenden lernen Sie verschiedene Gerichte zu kochen.

Kursgeld: E: 90.00 A: 110.00 Material (Nahrungsmittel): ca. 50.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
570	Do	1830-2145	2x	1. + 8.3.2012	Sh Watt	Suvimol Poli

Thailändische Curry

Lieben Sie die thailändische Küche, speziell Currygerichte? An diesem Abend lernen Sie mehrere Curry-Varianten kennen.

Kursgeld: E: 45.00 A: 55.00 Material (Nahrungsmittel): ca. 25.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
585	Do	1830-2145	1x	22.3.2012	Sh Watt	Suvimol Poli

Gestalten/Werken/Handarbeiten



Hase oder Huhn

Soll es ein Hase oder ein Huhn sein zu Ostern. In diesem Kurs haben Sie die Qual der Wahl. Aus Stoffresten nähen Sie ein originelles Huhn oder doch lieber einen Hasen?

Kursgeld: E: 75.00 A: 90.00 Material: ca. 40.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
310	Di	1830-2130	1x	27.3.2012	Sh Watt	Nadia Onorato

Fabelwesen aus Papiermaché

Am 1. Kursabend bauen Sie aus Draht, Zeitungen und Papiermaché ein Fabelwesen bis max. 80cm. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Am 2. Kursabend erhält Ihre Figur die ersten Farbtupfer mit Kleister und farbigem Papier. Am 3. Kursabend wird Ihr Fabelwesen bemalt und verziert und ev. Mit Perlen, Glitzer und Pailletten dekoriert.

Kursgeld: E: 100.00 A: 115.00 Material: ca. 30.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
315	Mo	1900-2115	3x	14.+21.5., 4.6.2012	Sh Watt	Nadia Onorato

Perlenketten knüpfen *

Perlen liegen immer im Trend. Knüpfen Sie sich Ihre eigene Perlenkette. Das nötige Können wird Ihnen an einem im Materialgeld (Fr. 85.00, weisse Stüsswasserperlen) inbegriffenen Objekt vermittelt.

Kursziel: selbständiges Kettenknüpfen mit Montage von Verschlüssen.

Im Anschluss können eigene Ketten umgearbeitet werden.

Kursgeld: E: 55.00 A: 65.00 Material: ca. 85.00 für Anfänger, weitere Auslagen nach Aufwand.

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
320	Do	1830-2145	2x	7. + 14.6.2012	Sh Watt	Gabriela Mathieu

Glasperlenkurs (Anfängerkurs)

Am Dosenbrenner stellen wir wunderschöne, einzigartige Glasperlen her. Aus opalen und transparenten Glasstangen drehen wir gepunktete und gestreifte Unikate.

Kursgeld: E: 110.00 A: 130.00 Material: ca. 50.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
348	Sa	0900-1200	1x	9.6.2012	Effretikon	Claudia Dietl
1300-1515						

Silberschmuckkurs aus Feinsilber

Für kreative Frauen und Männer, die ihren eigenen Schmuck herstellen möchten, braucht es keine Vorkenntnisse, nur Geduld, Fantasie und Fingerspitzengefühl. Lassen Sie sich von der Kursleiterin führen. Ideen und Beispiele sind in der Vitrine ausgestellt. Im Kurs werden 1-3 Schmuckstücke nach Ihrer Wahl hergestellt und kreiert. Ob eine grosse Kugel filigran verziert, Ringe oder Ohrstecker, es ist alles möglich. Es dürfen auch Personen teilnehmen, die bereits mit Art Clay vertraut sind.

Kursgeld: E: 150.00 A: 170.00 Material: ca. 100.00, weitere Auslagen nach Verbrauch

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
360	Mi/Do	1845-2200	2x	21. + 22.3.2012	Sh Watt	Bettina Gysel

Mosaik, leuchtende Kugeln, Gartenkugeln, Windlichter

Mit Kunststoff- Mosaiksteinen erlernen Sie die Grundtechnik des Mosaiks, wie man klebt und ausfügt

Kursgeld: E: 50.00 A: 60.00 Material: ca. 50.00 bis 80.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
335	Di	1900-2200	1x	20.3.2012	Sh Watt	Regula Fuchs

Beton giessen

Experimentieren Sie mit Beton und Zement. Giessen Sie Betonherzen, Kugeln oder Kerzenlichter in verschiedenen Varianten. Auch ein Rhabarberblatt kann abgeformt werden.

Kursgeld: E: 100.00 A: 120.00 Material: ca. 50.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
350	Sa	0900-1200	1x	9.6.2012	Effretikon	Nadia Onorato
1300-1515						

Kreatives mit Schwemmhölzern

Schwemmhölzer werden zu kreativen Girlanden verarbeitet oder in einen Bodenständler oder Kerzenständler hineingeschichtet. Dazu werden noch weitere kreative Produkte verwendet. Bringen Sie Ihre Materialien mit.

Kursgeld: E: 50.00 A: 60.00 Material: ca. 20.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
345	Mo	1845-2145	1x	11.6.2012	Effretikon	Marianne Spiess

Linoldruck

Eine Skizze wird auf Linolplatte übertragen (abstrakt oder gegenständlich). Die Linolplatte kann fortlaufend bearbeitet werden, während jeder Schritt mit Zwischendruck besichtigt werden kann. Vervielfältigungen, nebeneinander, übereinander drucken, experimentielles Arbeiten ist mit einfacher Technik möglich und macht Spass! Grundfarben für Linoldruck stehen zur Verfügung. Zwischentöne können unter professioneller Anleitung angemischt werden.

Kursgeld: E: 190.00 / A: 220.00 / Material: ca. 15.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
349	Mi	1830-2130	3x	22.2. – 7.3.2012	Effretikon	Stefanie Eins

Glasfusing Osterdeko

Osterhühner nach eigenen Ideen oder Vorlagen. Osternest aus Glas nach eigenen Ideen.

Kursgeld: E: 100.00 A: 130.00 Material: ca. 35.00 (je grösser der Gegenstand, je höher die Kosten)

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
390	Do	1900-2130	2x	1. + 8.3.2012	Oberkempttal	Katharina Nater

Glasfusing Gartendeko

Anfertigung von Glas-Gegenständen für Wohnung und Garten nach eigenen Ideen oder nach Vorlagen.

Kursgeld: E: 100.00 A: 130.00 Material: ca. 35.00 (je grösser der Gegenstand, je höher die Kosten)

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
391	Do	1900-2130	2x	7. + 14.6.2012	Oberkempttal	Katharina Nater

Osterdekorationen

Sie gestalten nach Ihren eigenen Ideen. Der Kurs findet in einem Blumengeschäft statt, das benötigte Material ist vorhanden.

Kursgeld: E: 40.00 A: 50.00 Material: nach Aufwand

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
395	Mi	1900-2130	1x	21.3.2012	Effretikon	Christine Walter

Ich erschaffe mein Mandala

Mit gezielter Anleitung die Intuition aktivieren und sein eigenes Mandala malen. Besonders für Menschen, die denken, sie hätten kein Talent fürs Malen.

Kursgeld: E: 40.00 A: 50.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
395	Mi	1900-2130	1x	21.3.2012	Effretikon	Christine Walter

Verschiedenes



Autogenes Training und mehr ...

Weniger Stress mit Autogenem Training. Die konzentrierte Selbstentspannung ist sehr leicht erlernbar und beruhigt den Geist und die Psyche.

Kursgeld: E: 130.00 A: 160.00 Material: Fr. 10.00 (Kursunterlagen + Tagebuch)

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
720	Mi	1900-2030	6x	7.3. – 11.4.2012	Effretikon	Pascale Jossi

Die „Körperchemie“ positiv verändern

Hin zu mehr GGG (Gelassenheit – Gesundheit – Glücksgefühl). Sie mobilisieren ihre eigenen Ressourcen mittels Imagination (hier + jetzt leben / das akzeptieren was ist /

Gleichgewicht herstellen / Angst überwinden / auf die innere Stimme hören /

Vorstellungskraft aktivieren / Wertschätzung herstellen / eigene Vollkommenheit wieder erkennen)

Kursgeld: E: 170.00 A: 200.00 Material fr. 15.00 (Unterlagen)

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
725	Di	0900-1055	8x	21.2. – 10.4.2012	Effretikon	Pascale Jossi

Vortrag: Auch im Alter 50+ gesund bleiben

Um das Älterwerden kommt niemand von uns herum. Es macht sich nicht nur äusserlich bemerkbar durch immer mehr graue Haare und Falten. Auch das Herz gerät leichter einmal aus dem Takt, der Blutdruck steigt und die Gelenke machen nicht mehr alles Murren mit. Wie man auch über 50 fit und leistungsfähig bleibt und was ältere Menschen für sich und ihren Körper konkret tun können, erfahren Sie an diesem Seminar. Nützliche Tipps rund um die Ernährung, Sport und den Vitalstoffhaushalt.

Kursgeld: E: 35.00 A: 45.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
740	Do	1930-2130	1x	19.4.2012	Effretikon	Beatrice Rummeli

Vortrag: Wenn das Verdauungssystem rebelliert

Saures Aufstossen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung sind nicht nur lästig, sondern schränken die Lebensqualität erheblich ein. Welche Ernährung ist bei starkem Durchfall zu empfehlen? Was hilft meinem Verdauungssystem, was schadet ihm? Sie erhalten nützliche Informationen über die Ernährung und welche Pflanzen und Heilmittel eine rasche Abhilfe schaffen können.

Kursgeld: E: 35.00 A: 45.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
745	Do	1930-2130	1x	15.3.2012	Effretikon	Beatrice Rummeli

Sträucher- und Baumschnitt (Reben)

Herr Berger, ehemals Fachstelle Obst, Strickhof, erklärt und zeigt die verschiedenen Rückschnitte am Holz.

Kursgeld: E: 35.00 A: 40.00

<u>Kurs</u>	<u>Tag</u>	<u>Zeit</u>	<u>Anz.</u>	<u>Datum</u>	<u>Ort</u>	<u>Leitung</u>
930	Sa	0900-1100	1x	17.3.2012	Effretikon	Hans-Peter Berger