



**Weiterbildung Gymnastik**

Fit durchs Jahr

**lernen fürs lehren .....**



## **Weiterbildung Gymnastik 2012**

Doris Bruderer,  
Promenadenstr. 12  
9403 Goldach

Tel.: 071 841 99 56/ 079 509 98 70  
[info@weiterbildung-gymnastik.org](mailto:info@weiterbildung-gymnastik.org)  
[www.weiterbildung-gymnastik.org](http://www.weiterbildung-gymnastik.org)



## Anmeldung

### Rheineck, Turnhalle Neumüli

Datum	Kursleitung	Anmeldung (x)
21.Januar 2012	Cornelia Kaufmann	
10.März 2012	Manuela Biner	
12.Mai 2012	Manuela Biner	
08.September 2012	Chantal Hautle	
10.November 2012	Liliane Leber	

### Zürich Schwamendingen, Turnhalle Auhof

14.Januar 2012	Veronika Fehr	
17.März 2012	Manuela Biner	
15.September 2012	Christa Breitenberger	
17.November 2012	Simone Marthaler	

Name / Vorname	
Strasse, PLZ Ort	
Tel:	E-Mail:



## **in Rheineck**

Datum: **21. Januar 2012**

Zeit: **9.00 - 13.00 Uhr**

Ort: Rheineck, Turnhalle Neumüli

Leitung: **Cornelia Kaufmann**, Muhen  
Bewegungspädagogin / Mentaltrainerin

Themen: **Bewegte Ideenvermittlung**

- ◆ Aufwärmchoreografie
- ◆ Fliessender Ablauf von Kräftigungsübungen mit Kleingeräten
- ◆ Bewegungsablauf 'Beweglichkeit - Stabilisation - Kraft'

Bemerkung: Die minimale Teilnehmerzahl beträgt 15, die maximale 35.

Kursgeld: Fr. 60.00

Anmeldung: **bis spätestens 4. Januar 2012**

Ohne gegenteiligen Bescheid findet der Kurs statt

---



## Weiterbildung Gymnastik

Fit durchs Jahr



## Weiterbildung Gymnastik

Fit durchs Jahr



### in Rheineck

- Datum: **10. März 2012**
- Zeit: **9.00 - 13.00 Uhr**
- Ort: Rheineck, Turnhalle Neumüli
- Leitung: **Manuela Biner**, Jona  
dipl. Gymnastiklehrerin
- Themen: ♦ Bodyforming mit ca. ½ Stunde Stretching-Fluss  
♦ Zumba - 3 bis 4 Lieder zum Mitnehmen

Bemerkung: Die minimale Teilnehmerzahl beträgt 15, die maximale 35.

Kursgeld: Fr. 60.00

Anmeldung: **bis spätestens 21. Februar 2012**

Ohne gegenteiligen Bescheid findet der Kurs statt

### Anmeldung

#### Rheineck, Turnhalle Neumüli

Datum	Kursleitung	Anmeldung (x)
21. Januar 2012	Cornelia Kaufmann	
10. März 2012	Manuela Biner	
12. Mai 2012	Manuela Biner	
08. September 2012	Chantal Hautle	
10. November 2012	Liliane Leber	

#### Zürich Schwamendingen, Turnhalle Auhof

14. Januar 2012	Veronika Fehr	
17. März 2012	Manuela Biner	
15. September 2012	Christa Breitenberger	
17. November 2012	Simone Marthaler	

Name / Vorname

Strasse, PLZ Ort

Tel:

E-Mail:



## in Rheineck

Datum: **12. Mai 2012**

Zeit: **9.00 - 13.00 Uhr**

Ort: Rheineck, Turnhalle Neumüli

Leitung: **Manuela Biner**, Jona  
dipl. Gymnastiklehrerin

Themen: ♦ Therapieball  
♦ Antara Dance zum Mitnehmen

**Mitbringen:**

Therapieball (wenn vorhanden)

Bemerkung: Die minimale Teilnehmerzahl beträgt 15, die maximale 35.

Kursgeld: Fr. 60.00

Anmeldung: **bis spätestens 21. April 2012**

Ohne gegenteiligen Bescheid findet der Kurs statt

---



## Weiterbildung Gymnastik

Fit durchs Jahr



## Weiterbildung Gymnastik

Fit durchs Jahr



### in Rheineck

Datum: **08. September 2012**

Zeit: **9.00 - 13.00 Uhr**

Ort: Rheineck, Turnhalle Neumüli

Leitung: **Chantal Hautle**, Wittenbach  
dipl. Gymnastiklehrerin  
dipl. Wellnesstrainerin II  
Expertin Erwachsenensport, BASPO Magglingen

Themen: **Stabilisationstraining**

- ◆ Übungen für die Tiefenmuskulatur ohne und mit Overball
- ◆ Vom Einfachen zum Schwierigen, wie kann man Übungen differenzieren
- ◆ Mobilisationsübungen mit dem Overball

**Mitbringen:** 1 Overball

Bemerkung: Die minimale Teilnehmerzahl beträgt 15, die maximale 35.

Kursgeld: Fr. 60.00

Anmeldung: **bis spätestens 14. August 2012**

Ohne gegenteiligen Bescheid findet der Kurs statt

### Anmeldung

#### Rheineck, Turnhalle Neumüli

Datum	Kursleitung	Anmeldung (x)
21. Januar 2012	Cornelia Kaufmann	
10. März 2012	Manuela Biner	
12. Mai 2012	Manuela Biner	
08. September 2012	Chantal Hautle	
10. November 2012	Liliane Leber	

#### Zürich Schwamendingen, Turnhalle Auhof

14. Januar 2012	Veronika Fehr	
17. März 2012	Manuela Biner	
15. September 2012	Christa Breitenberger	
17. November 2012	Simone Marthaler	

Name / Vorname	
Strasse, PLZ Ort	
Tel:	E-Mail:



## in Rheineck

Datum: **10. November 2012**

Zeit: **9.00 - 13.00 Uhr**

Ort: Rheineck, Turnhalle Neumüli

Leitung: **Liliane Leber**, Niederwil  
Sportlehrerin ESSM

Themen:

- ◆ Kleine Spiele - mit und ohne Musik
- ◆ Mobilisation, Kräftigung, Koordination
- ◆ Tanz mit der PET-Flasche

**Mitbringen:**

zwei leere 5dl PET-Flaschen

Bemerkung: Die minimale Teilnehmerzahl beträgt 15, die maximale 35.

Kursgeld: Fr. 60.00

Anmeldung: **bis spätestens 23. Oktober 2012**

Ohne gegenteiligen Bescheid findet der Kurs statt

---



**Weiterbildung Gymnastik**

Fit durchs Jahr



## Information

**qualitop**

**Die Kurse werden als  
Weiterbildungsnachweis  
von qualitop angerechnet**

### **Anmeldungen bitte an:**

Doris Bruderer  
Promenadenstr. 12  
9403 Goldach  
Tel.: 071 841 99 56 / 079 509 98 70

[info@weiterbildung-gymnastik.org](mailto:info@weiterbildung-gymnastik.org)

oder unter [www.weiterbildung-gymnastik.org](http://www.weiterbildung-gymnastik.org)

Standortpläne der Kursorte sind ebenfalls unter dieser URL zu finden.

---



## in Zürich

Datum: **17. November 2012**

Zeit: **9.45 - 13.45 Uhr**

Ort: Zürich Schwamendingen, Turnhalle Auhof

Leitung: **Simone Marthaler**, Lätti  
Gymnastikleiterin

- Themen:
- ◆ Einturnen von Kopf bis Fuss, inkl. Bodenübungen
  - ◆ Übungen mit dem Seidenband
  - ◆ Abschlusstänzli

**Mitbringen:**

Seidenband (falls vorhanden)

Bemerkung: Die minimale Teilnehmerzahl beträgt 15, die maximale 35.

Kursgeld: Fr. 60.00

Anmeldung: **bis spätestens 30. Oktober 2012**

Ohne gegenteiligen Bescheid findet der Kurs statt

## in Zürich

Datum: **14. Januar 2012**

Zeit: **9.45 - 13.45 Uhr**

Ort: Zürich Schwamendingen, Turnhalle Auhof

Leitung: **Veronika Fehr**, Illnau  
dipl. Gymnastikpädagogin SBTG  
Gesundheitsleiter STV  
Erwachsenensportexpertin esa

Themen: **Traditionelles und Neues**

- ◆ Ganzheitliches Rückentraining
- ◆ Sensomotorisches Training
- ◆ Konditionstraining (Aerobic) - Kraft, Beweglichkeit, Koordination

Bemerkung: Die minimale Teilnehmerzahl beträgt 15, die maximale 35.

Kursgeld: Fr. 60.00

Anmeldung: **bis spätestens 04. Januar 2012**

Ohne gegenteiligen Bescheid findet der Kurs statt



## Weiterbildung Gymnastik

Fit durchs Jahr



## Weiterbildung Gymnastik

Fit durchs Jahr



### in Zürich

Datum: **17. März 2012**

Zeit: **9.45 - 13.45 Uhr**

Ort: Zürich Schwamendingen, Turnhalle Auhof

Leitung: **Manuela Biner**, Jona  
dipl. Gymnastiklehrerin

- Themen:
- ◆ Bodyforming mit ca. ½ Stunde Stretching-Fluss
  - ◆ Zumba - 3 bis 4 Lieder zum Mitnehmen

Bemerkung: Die minimale Teilnehmerzahl beträgt 15, die maximale 35.

Kursgeld: Fr. 60.00

Anmeldung: **bis spätestens 28. Februar 2012**

Ohne gegenteiligen Bescheid findet der Kurs statt

### in Zürich

Datum: **15. September 2012**

Zeit: **9.45 - 13.45 Uhr**

Ort: Zürich Schwamendingen, Turnhalle Auhof

Leitung: **Christa Breitenberger**, Thörigen  
dipl. Bewegungspädagogin BGB  
dipl. QiGong Lehrerin SGQT

- Themen:
- ◆ Warm up im Gehen, Stehen, Sitzen
  - ◆ Tänze einfach und beschwingt
  - ◆ Vielseitige Ideen mit Handgerät Federball
  - ◆ Entspannungsübungen als Stundenausklang

**Mitbringen:**

1 Federballschläger und 1 Federball

Bemerkung: Die minimale Teilnehmerzahl beträgt 15, die maximale 35.

Kursgeld: Fr. 60.00

Anmeldung: **bis spätestens 21. August 2012**

Ohne gegenteiligen Bescheid findet der Kurs statt