



Activity Winter 2009/10

Tag	Zeit	Kursangebot	Instruktor	Level
Montag	17.00 – 17.55	Pilates/Power Yoga Mix	Siegi	1–3
	18.00 – 18.55	Muscle Work	Siegi	1–3
	19.00 – 19.55	Step Aerobic	Martina	1–3
Dienstag	18.00 – 18.55	Flexi Bar Toning	Janine (ab 21. Dezember 2009)	1–3
	19.00 – 19.55	Kick Power	Angela	1–3
Mittwoch	10.00 – 10.55	Power Yoga	Janine	1–3
	17.00 – 17.55	Kinesis «Over 40»	Team (Reservation erforderlich)	1–3
	18.00 – 18.55	Bodytoning	Siegi	1–3
Donnerstag	09.00 – 09.55	«Over 40»	Ernesto (ab 21. Dezember 2009)	1–3
	10.00 – 10.55	Pilates	Martina	1–3
	18.30 – 18.55	Bauch Express	Janine	1–3
	19.00 – 19.55	Muscle Work	Janine	1–3
Freitag	10.00 – 10.55	Muscle Work	Angela	1–3
	16.30 – 17.30	Kinder Yoga	Petra (für Kinder von 5 – 12 Jahre)	1–3
	17.00 – 17.55	Kinesis	Team (Reservation erforderlich)	1–3
	18.00 – 18.55	Yoga	Petra	1–3
Samstag	08.30 – 09.10	Aqua Mix	Janine	1–3
	17.00 – 17.55	Power Yoga	Janine (ab 21. Dezember 2009)	1–3
Sonntag	09.00 – 09.55	Yoga	Ernesto	1–3

Wichtige Hinweise

> Das Activity Winter-Programm beginnt am Sonntag, 1. November 2009.

> Unser BergSpa bleibt vom 11. April bis 6. Mai 2010 infolge Betriebsferien und Revision geschlossen.

Level

leicht	1
mittel	2
fortgeschritten	3



Activity – Naturnah

Einzeleintritt und 11-er Abo

Einzeleintritt Activity Kurse und Kinesis.....	CHF	25.—
11-er Abo Activity Kurse und Kinesis.....	CHF	250.—

Saison-/Jahresabo und Private Coaching

Abo inklusive Kinesis in Gruppe und Kinesis Benutzung.....	CHF	600.— ½ Jahr / CHF 900.— 1 Jahr
Privates Gesundheits Coaching (60 Minuten, maximal 2 Personen).....	CHF	110.— pro Person

Yoga

Der Klassiker unter den fernöstlichen Entspannungstechniken. Einfache Übungen sorgen für Stressabbau, fördern eine gesunde Körperhaltung und verbessern die Beweglichkeit.

Power Yoga

Yoga Techniken werden mit statischen Krafterelementen gekoppelt und durch fließende Übergänge zu einem erholsamen und zugleich anspruchsvollen Workout verbunden.

Pilates

Ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit in harmonisch fließenden Bewegungen kombiniert. Dabei wird das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert.

Bodytoning

Ein Workout zur Straffung und Kräftigung der gesamten Muskulatur. Es wird teilweise mit Unterstützung von Hilfsmitteln gearbeitet.

Flexi Bar Toning

Der ins Schwingen gebrachte Stab erzeugt durch seine Vibrationen eine Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur, während gleichzeitig Gleichgewicht, Koordination und Stabilität verbessert werden.

Aqua Mix

In zahlreichen Trainingsvarianten zu motivierender Musik wird Energie geschöpft, die Muskulatur gekräftigt, das Gewebe gestrafft und das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht.

Bauch Express

Ein effektives und forderndes Training. Die Übungen werden mit Hilfsmitteln intensiviert und weitere Trainingsreize gesetzt.

Muscle Work

Ein mitreissendes Ganzkörpertraining mit Langhanteln, welches Frauen wie Männer gleichermaßen anspricht. Durch unterschiedlich schwere Gewichte haben die Teilnehmer die Möglichkeit, die Intensität selber zu bestimmen.

Aerobic/Step Aerobic

Einfache Choreografien mit (Step Aerobic) oder ohne Step (Aerobic) verbessern die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems und fördern die Fettverbrennung.

Kick Power

Eine Kombination aus verschiedenen Kampfsportarten. Für alle, die Kondition, Konzentration und Koordination verbessern wollen.

Over 40

Ein gelenkschonendes Gesundheitstraining für den ganzen Körper. Im Vordergrund stehen Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht.

Kinesis (Krafttraining)

Ein einladend schönes Bewegungskonzept, das den Menschen ins Zentrum stellt. Durch themenbezogene Lektionen werden Kraft, Flexibilität und Stabilität trainiert.

Änderungen vorbehalten. Stand Oktober 2009.