



Activity Herbst 2010

Tag	Zeit	Kursangebot	Instruktor	Level
Montag	18.00 – 18.55	Fatburner	Martina	1–3
	19.00 – 19.55	Muscle Work	Angela	1–3
Dienstag	17.00 – 17.55	Pilates/Power Yoga Mix	Siegi	1–3
	18.00 – 18.55	Bodytoning	Siegi	1–3
Mittwoch	10.00 – 10.55	Power Yoga	Siegi	2–3
	17.00 – 17.55	Kinesis «Over 40»	Team (Reservation erforderlich)	1–3
	18.00 – 18.55	Muscle Work	Siegi	1–3
Donnerstag	10.00 – 10.55	Pilates	Martina	1–3
	18.00 – 18.25	Bauch Express	Angela	1–3
	18.30 – 19.25	Kick Power	Angela	1–3
Freitag	10.00 – 10.55	Muscle Work	Siegi	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	2–3
Samstag	17.00 – 17.55	Power Yoga	Team	1–3
Sonntag	09.00 – 09.55	Yoga	Petra	1–3

Wichtige Hinweise

> Das Activity Herbst-Programm beginnt am Mittwoch, 1. September 2010 und endet am 31. Oktober 2010.

> Änderungen vorbehalten.

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 Krafelementen 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.

Fatburner

Ein Ausdauertraining mit einfacher Choreographie und mittlerer Intensität, welches sich sehr gut für die Fettverbrennung eignet. Im letzten Teil der Lektion können Kräftigungselemente eingebaut werden.

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.

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 August 2010.