



Activity Herbst/Winter 2011-12

Tag	Zeit	Kursangebot	Instruktor	Level
Montag	17.00 – 17.55	Pilates/Power Yoga Mix	Siegi	2-3
	18.00 – 18.55	Bodytoning	Siegi	1-3
Dienstag	18.00 – 18.55	Hatha Yoga	Rahel	1-3
Mittwoch	10.00 – 10.55	Power Yoga	Janine	1-3
	18.30 – 19.25	Muscle Work	Rhea	1-3
	19.30 – 20.25	 ZUMBA	Rhea	1-3
Donnerstag	18.30 – 18.55	Bauch Express	Martina	1-3
	19.00 – 19.55	Fatburner	Martina	1-3
Freitag	10.00 – 10.55	 ZUMBA	Siegi	1-3
	17.00 – 17.55	Kinesis	Team	(Reservation erwünscht bis 12 Uhr)
	18.00 – 18.55	Hatha Yoga	Petra	2-3
Samstag	09.00 – 09.55	Pilates	Rhea	1-3
	17.00 – 17.55	 ZUMBA	Rhea	1-3
Sonntag	09.00 – 09.55	Power Yoga/Yoga	Team	1-3

Wichtige Hinweise

> Gültig vom 01.11.2011-15.04.2012

> Änderungen vorbehalten.

Kinderbetreuung

Lassen Sie Ihre Kinder (ab 2 Jahren; unter 2 Jahren in Absprache mit der Kindergärtnerin) während des Trainings in der Obhut unserer Betreuerinnen.

Mehr Infos erhalten Sie direkt im Kindergarten unter Tel. 081 385 25 10.

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
Personal Training (60 Minuten, maximal 2 Personen)	CHF	110.– pro Person

20% Rabatt für Jugendliche bis 18 Jahre, Studenten, Senioren und Partner Abos.

Hatha Yoga

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

Power Yoga

Power Yoga ist eine Trainingsform, die einen Ausgleich für Körper und Geist schafft. Yoga Techniken werden mit statischen Kraftelementen 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 Choreografie und mittlerer Intensität, das sehr gut zur Fettverbrennung geeignet ist. Im letzten Teil der Lektion können Kräftigungselemente eingebaut werden.

Bauch Express

Ein effektives und forderndes Training. Mit Hilfsmitteln werden die Übungen intensiviert und weitere Trainingsreize gesetzt.

Muscle Work

Muscle Work ist ein Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Ein mitreissendes Ganzkörper Krafttraining zu energiegeladener Musik! Durch unterschiedlich schwere Gewichte haben die Teilnehmer die Möglichkeit, die Intensität selber zu bestimmen. Das Muscle Work Training spricht Frauen und Männer gleichermaßen an und ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Kinesis (Krafttraining)

Kinesis, ein einladend schönes Bewegungskonzept, das den Menschen ins Zentrum stellt und Körper und Geist bewegt. Durch themenbezogene Lektionen werden Kraft, Flexibilität und Stabilität trainiert.



Zumba bedeutet Party, verschmelzt Tanz- und Fitnessbewegungen zu lateinamerikanischer Musik. Die Choreografien sind einfach und für alle geeignet. Dazu muss man nicht Tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben.

Änderungen vorbehalten. Stand Oktober 2011.