

Kurse

vom 01. Januar bis
06. Juli 2012

Tag	Zeit	Lektion	Dauer	Level	Instruktor
Montag					
	08.30	Bodyforming	☺ 55 Min.	Alle	Gaby
	09.30	Step-Aerobic	☺ 55 Min.	Mittel	Gaby
	18.00	Bodyforming	55 Min.	Alle	Megi
	19.00	Bodyforming	55 Min.	Alle	Ursula
	20.00	Pump	75 Min.	Alle	Ursula
Dienstag					
	09.00	Pilates	☺ 55 Min.	Alle	Chantal
	19.00	Aerobic and more	55 Min.	Mittel	Chantal
	20.00	Pilates	55 Min.	Alle	Chantal
Mittwoch					
	09.00	Zumba	☺ 55 Min.	Alle	Jasmin/Evi
	12.10	Pump	55 Min.	Alle	Roger/Nadya
	19.00	Fatburn-Bodyforming	55 Min.	Alle	Ursula
	20.00	Pump	75 Min.	Alle	Sonja
Donnerstag					
	09.00	Bodyforming	☺ 55 Min.	Alle	Karin
	19.15	ETB	55 Min.	Alle	Stefi
	20.15	Zumba	55 Min.	Alle	Jasmin
Freitag					
	09.00	Yoga	☺ 55 Min.	Alle	Cornelia
	19.00	Zumba	55 Min.	Alle	Aida
	20.00	Zumba	55 Min.	Alle	Aida

Kurzerklärung

Aerobic and more Ausdauertraining mit Schrittkombinationen, teils mit Step/Aerostep/Flow Pads, angepasst an das Leistungsniveau der Teilnehmer.
 ETB Schwitzen und Action mit Bewegungen aus dem Kampfsport
 Pump Gelenkschonendes Gruppentraining mit Langhanteln
 Pilates Ganzkörpertraining mit gleichzeitiger Kräftigung und Dehnung mehrerer Muskelgruppen

Informationen

Die Kurse werden ab vier Personen durchgeführt
 ☺ Betreuer Kinderhort für die Kinder der Kursteilnehmer/innen

Preise

Einzeleintritte

	7 bis 22 Uhr inkl. Sonn- und Feiertage	7 bis 17 Uhr Mo bis Fr	Spezialpreis* für Vollzeit- Studierende
Fitness und Wellness	Fr. 27.–	Fr. 21.–	Fr. 16.–
Fitness, Wellness oder Kurs	Fr. 20.–	Fr. 17.–	Fr. 14.–
PowerPlate	Fr. 27.–	Fr. 21.–	

Abonnemente

		7 bis 22 Uhr Training immer möglich	7 bis 17 Uhr Mo bis Fr / inkl. Wochenende	Spezialpreis* für Vollzeit- Studierende
Smaragd-Abo Fitness, Kurse, Wellness	12 Mt 6 Mt	Fr. 1040.– Fr. 840.–	Fr. 840.– Fr. 670.–	Fr. 740.–
Gold- Abo Fitness, Wellness	12 Mt 6 Mt	Fr. 890.– Fr. 720.–	Fr. 690.– Fr. 570.–	Fr. 590.–
PowerPlate Abo PowerPlate, Wellness	12 Mt 6 Mt	Fr. 890.– Fr. 720.–	Fr. 690.– Fr. 570.–	Fr. 590.–
Silber-Abo Kurse, Wellness	12 Mt 6 Mt	Fr. 690.– Fr. 540.–		Fr. 590.–
Wellness-Abo Sauna-, Dampf- und Sprudelbad	12 Mt 6 Mt	Fr. 540.– Fr. 440.–		Fr. 390.–
Wochenend-Abo Fitness, Wellness Freitag ab 17 Uhr, Sa, So	12 Mt	Fr. 490.–		

Massagen

	Dauer	Preis	11er Abo
Hedy Dreyfuss			
Ganz-Körper-Massage	55 min	Fr. 70.–	Fr. 700.–
Teilkörper-Massage	30 min	Fr. 40.–	Fr. 380.–
Helen Schmid und Regi Mehr			
Lymphdrainage	50 min	Fr. 90.–	Fr. 900.–
Sport-Massage	25 min	Fr. 50.–	Fr. 500.–

* **Spezialpreis Abo:** Für Lehrlinge, Studenten und Schüler mit Vollzeitpensum.
 AHV-Berechtigte, jedoch begrenzt bis 17.00 Uhr.