

3.Quartal 2015 (ab 17. Aug.–30.Sept. 2015)

Body in Balance mit Rücken/Pilates/Yoga Elementen	Montag 08.45 - 09.45h
ZUMBA® Fitness Toning Susafit & forming	18.45 - 19.15h 19.15 - 19.45h
Soft-Gym (Rücken-Fit)	20.00 - 20.55h
Pilates (auch für Einsteiger) Bauch -Rücken & Beckenbodentraining	Mittwoch 08.30 - 09.20h
ZUMBA® Fitness Toning Susafit & forming (mit Kihü, bitte anmelden)	09.30 - 10.00h 10.00 - 10.30h
ZUMBA® Fitness / oder Forming Datum werden in separatem Flyer oder per SMS bekannt gegeben. Anmeldung nötig SMS od. Mail : Mobile: 079 513 67 74	Sonntag ab +zu 10.15 - 11.15h

Neue Kurse starten ab 7 definitiven Kurs-Teilnehmer

Jetzt anmelden und eine Schnupperlektion besuchen
Susanne Moser 079 513 67 74 susantemo@yahoo.de

Kursbeschreibung:

Body in Balance (mit Rücken/Pilates/Yoga Elementen)

Ein dynamisch, beschwingtes Ganzkörpertraining, erleichtert dir die Alltagsarbeiten. Ab und zu mit Zusatzgeräten, wird es uns bestimmt nie langweilig. Harmonisches Bewegen, zu Musik, unterstützt und fördert den Stressabbau, die Beweglichkeit und die Körperkraft.

Soft-Gym- (Rücken-Fit)

Der optimale Fitnesskurs für Sie und Ihn jeder Altersgruppe. Ein gezieltes, bewusstes leichtes Ganzkörpertraining, mit Schwerpunkt Rücken-Bauch, sowie Stabilisations-Übungen. Dieses Training ermöglicht es, mangelnde Bewegung, oder einseitige Belastungen auszugleichen sowie Rückenproblemen vorzubeugen und oder zu beseitigen.

Pilates

Mit Pilatesübungen, lassen sich in kurzer Zeit, lang anhaltende Trainingserfolge erzielen.. Mehr Muskelkraft und eine verbesserte Haltung ist das Ergebnis des regelmässigen Trainings

Nach 10 Stunden spürst Du den Unterschied

Nach 20 Stunden siehst Du den Unterschied

Nach 30 Stunden hast Du ein neues Körpergefühl.



Zumba® Fitness – In Zumba Kursen erwarten Dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Einstieg ist für jeden möglich der eine neue Herausforderung sucht. Das Training ist effektiv und macht Spaß. Unter den regelmäßigen Teilnehmern entwickelt sich oft eine eingeschworene Gemeinschaft. „Die pure Energietankstelle “



Zumba® Toning -.Mit leichtgewichtigen Maraca-ähnlichen Toning Sticks, verbessern und straffen wir alle unsere Problemzonen wie Arme, Bauchmuskeln, Po und Oberschenkel. Zumba Toning ist eine Möglichkeit, den Körper auf natürliche Weise zu trainieren und dabei auch noch Spaß zu haben!

Susafit & forming

Wie der Name schon sagt, hier können sich alle fit und in Form bringen. Ein abwechslungsreiches gezieltes kurzes und effektives Forming Programm, um das Gewebe zu straffen und den Körper zu formen. Gut geeignet in Kombination mit dem Zumba...

Einfach mal ausprobieren und jaaa nicht aufgeben...;-)

KURSBEDINGUNGEN & KONDITIONEN

Es freut mich, dass du einen Kurs bei mir besuchst oder besuchen willst.

Einige wichtige Hinweise solltest du beachten, damit du dich in dem gewählten Kurs wohlfühlst.

Aus gesundheitlichen Gründen sollten in den Fitnesskursen Turnschuhe getragen werden. (Nur Hallenturnschuhe!)

Je nach Inhalt des Kurses, brauchen wir keine Turnschuhe oder ziehen sie aus.

In leichter Sportbekleidung wirst du dich bestimmt am besten fühlen.

Nimm ein Schwtztuch und eine Trinkflasche mit.

Bei gesundheitlichen Problemen, wie Rücken- oder Gelenksbeschwerden sowie bei einer Schwangerschaft, bin ich froh um eine Mitteilung. Erkundige dich ebenfalls bei deinem Arzt, welche Übungen für dich geeignet sind.

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Für Diebstahl kann ich keine Haftung übernehmen.

Für jedes Quartal gibt es eine Teilnehmerliste, wo du dich eintragen kannst.

Mit deiner Unterschrift bestätigst du, den Kurs zu belegen und die Zahlung beim ersten Kurstag spätestens eine Woche später oder mit EZ zu begleichen.

Bei nicht besuchen des Kurses und auch keiner Abmeldung schuldest du mir den vollen Betrag des Kursgeldes.

Bei sofortiger Abmeldung und bis 7 Tage vor Kursbeginn aus bestimmten Verhinderungsgründen, verzichte ich auf die Bezahlung des Kursgeldes.

Bei Abmeldung 7Tage vor Kursbeginn, schuldest du mir 50% des Kursgeldes.

Die Liste wird ca. 3 Wochen vor dem nächsten Quartal vorhanden sein, damit Du dich für das nächste Quartal eintragen kannst.

Bitte überleg dir gut, ob du das nächste Quartal wirklich besuchen kannst.

Mit deiner Unterschrift auf der Teilnehmerliste hast du dich für das kommende Quartal verpflichtet.

Ein Kurs findet ab 7 angemeldeten Teilnehmern mit Unterschrift statt.

Bei zu wenig angemeldeten Kursteilnehmern kann der Kurs leider nicht durchgeführt werden.

Einstieg im Verlauf eines Quartals ist jederzeit möglich, die Kosten werde ich dementsprechend berechnen.

Du kannst auch gerne zwei und mehr Lektionen pro Woche besuchen und hast dabei einen Rabatt von 20 % auf die 2. Lektion und 50% Rabatt auf die 3. Lektion vom Quartalsabo.

Viel Spass in deinen gewählten Kursen...;-)