

Fitness Gymnastik-Gruppenkurse

Tarife Sommersaison 2018

Samstag, 21. April 2018 – Freitag, 28. September 2018



Gymnastik 60+

Dieser Kurs hilft in zunehmendem Alter fit und beweglich zu bleiben. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und die Ausdauer und Koordination verbessert.

Montag, 8.30 – 09.30 Uhr

Kursleitung: Brigitte Bulgarelli

> 21 Lektionen à 60 Min. (pro Lektion 20.00)

Body-Fit

Dieses Power Workout ist kurzweilig und macht Spass! Es besteht aus einem intensiven Wechsel zwischen Herz/Kreislauf- und Kräftigungs-Training. So werden gleich mehrere Fitnesskomponenten trainiert und verbessert.

Montag, 9.30 – 10.30 Uhr

Kursleitung: Brigitte Bulgarelli

> 21 Lektionen à 60 Min. (pro Lektion 20.00)

Body-Forming

Nach dem Aufwärmen werden alle wichtigen Muskeln des Körpers mit Hilfe von Thera-Bändern, Hanteln etc. gestärkt. Anschliessend erfolgt ein Stretching-Programm. Zielgruppe: Für alle, die gerne Abwechslung in ihrem persönlichen Training haben.

Dienstag, 19.30 – 20.30 Uhr

Kursleitung: Susanne Schmidt Schreiner

> 21 Lektionen à 60 Min. (pro Lektion 20.00)

Allround Gym

Diese Gymnastiklektion setzt sich aus einem Training für Kräftigung, Fettverbrennung, Beweglichkeit usw. zusammen. Damit bleibt der Körper und auch der Geist fit und beweglich.

Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr

Kursleitung: Karin Imfeld

> 21 Lektionen à 60 Min. (pro Lektion 20.00)

Kursgeld pro Lektion zu 60 Minuten: CHF 20.00, inkl. MwSt.

Nicht besuchte Gymnastiklektionen können nicht rückvergütet werden.

Anmeldung auf der Rückseite.

ANMELDUNG

Interne Gymnastik-Gruppenkurse Sommersaison 2018

KURSTYP: Gymnastik 60+ Body-Fit Body-Forming Allround Gym

Herr Frau

Geburtsdatum:

Vorname:

Name:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Mobile:

Email:

Tel. Privat:

Geschäft:

Datum:

Unterschrift:

Bitte beachten Sie, dass Sie sich mit dem obenstehenden Anmeldeformular nur für unsere **internen Kurse** anmelden können.

Informationen zu den externen Gruppenkursanbietern finden Sie auf unserer Homepage www.tab-aesch.ch/fitness.

Übersicht Belegung Gymnastikraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.30 - 09.30 Gymnastik 60+ Brigitte Bulgarelli*					
09.30 - 10.30 Body-Fit Brigitte Bulgarelli*	09.15 - 10.15 <i>Fit mit Monika</i> Monika Jungo	09.00 - 10.00 Allround Gym Karin Imfeld *	09.15 - 10.15 Body Fit Marianne Borer www.befit.ch		
					10.00 - 11.00 Zumba Fitness Marianne und Ronja Borer www.befit.ch
18.15 - 19.15 Body Fit Marianne Borer www.befit.ch	18.15 - 19.15 <i>Pilates Matte II-III</i> Christina Bechtum		17.00 - 18.00 Linedance 66 Andrea Mercier		
19.20 - 20.20 Jazz Dance Marianne und Ronja Borer www.befit.ch	19.30 - 20.30 Body Forming Susanne Schmidt*	19.30 - 20.30 Bechterew- Gruppen-Therapie Sophie Estapé 14-täglich	18.15 - 19.15 Zumba Fitness Marianne und Ronja Borer www.befit.ch		

blau * = interne Kurse

kursiv = externe Kurse

Anmeldung via E-Mail an info@tab-aesch.ch
oder das Formular an der Rezeption abgeben.