

## KURSPLAN AB



### 1 Dezember 2018

LIEBE MÜTTER, BITTE UM ANMELDUNG BEI ANITA BEI GEBRAUCH DES KINDERHORTES AM MITTWOCH. Bei den übrigen Morgenkurse , Montag und Dienstag ist keine Anmeldung notwendig!

TEL.NR. **079 246 38 37** SMS genügt.

|           |  |   |  |  |
|-----------|--|---|--|--|
| <b>MO</b> | 13.45-14.3<br>18.45-19.45                                | <b>Fit Mix*</b><br><b>Crosspower</b>  | Tamara<br>Jürg                                     | <b>bis 03.12.18</b>                        |
| <b>DI</b> | 09.30-10.25<br>17.15-18.30<br>18.45-19.45<br>20.00-21.00 | <b>Bodypump *</b><br><b>Kids Karate</b><br><b>Bodyattack</b><br><b>Bodypump</b> | Miriam / Carola<br>Amir<br>Miriam / Rahel<br>Rahel |  |
| <b>MI</b> | 09.30-10.25<br>18.30-19.25<br>19.45-20.40                | <b>Pilates *</b><br><b>TAEBO</b><br><b>Pilates</b>                              | Sandra<br>Musa H.<br>Nadine                        |  |
| <b>DO</b> | 18.45-19.40<br>20.00-21.00                               | <b>Bodyattack</b><br><b>Bodypump</b>  | Miriam<br>Miriam                                   |  |
| <b>FR</b> | 09.30-10.25<br>17.00-18.15<br>18.30-19.00<br>19.10-20.10 | <b>BBP</b><br><b>Kids Karate</b><br><b>M.A.X.</b><br><b>Bodypump</b>            | Nadine / Tamara<br>Amir<br>Rahel<br>Rahel          | <b>bis 22.12.18</b><br><b>bis 22.12.18</b> |
| <b>SO</b> | 11.00-12.00  | <b>Bodypump</b>   | Carola / Team                                      | <b>Ab 18.Nov</b>                           |

\* mit Kinderhort **079 246 38 37**

#### Eine Schnupperlektion gratis!

|         |                 |                             |
|---------|-----------------|-----------------------------|
| Preise: | Einzellektion   | Fr. 20.-                    |
|         | 10-er Abo       | Fr. 190.- (gültig 4 Monate) |
|         | 20-er Abo       | Fr. 350.- (gültig 8 Monate) |
|         | ½ Jahres Abo    | Fr. 460.-                   |
|         | Jahres ABO      | Fr. 670.-                   |
|         | Kinderhüäti 10x | Fr. 40.- / Einzel: Fr. 5.-  |

Industriestrasse 86 – 7310 Bad Ragaz – [www.move-badragaz.ch](http://www.move-badragaz.ch)

### **LES MILLS BODYPUMP**

Das Original Langhantelprogramm aus Neuseeland zur Kräftigung des gesamten Körpers!

Mitreissende Musik und das Gewicht deiner Wahl spornen dich an und sorgen schnell für sichtbare Ergebnisse – Fettverlust und Muskelaufbau garantiert.

### **LES MILLS BODYATTACK**

...holt alles aus dir heraus. Ein athletisches Fitnessprogramm zum Aufbau von Ausdauer und Kraft. Hier verbrennst du garantiert Fett und reduzierst dein Körpergewicht.

### **OUTDOORTRAINING**

Ganzkörpertraining im Freien. Cardiotraining, Kräftigungsübungen, Schnelligkeit, Balance. Es werden keine längeren Joggingstrecken gejoggt. Das Training ist für noch nicht Sportler wie für schon geübte Sportler.

### **M.A.X.**

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörper-Kurztraining mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform. Du kräftigst & straffst deine Beine, Gesäss, Oberkörper & Rumpfmuskulatur. Deine Ausdauer, Kraft und Koordination werden verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.

### **PILATES**

Im Pilates trainierst du die Tiefenmuskulatur um die Wirbelsäule; der Rumpf & Beckenboden wird gekräftigt und die Haltung verbessert. Du kontrollierst deine Atmung, dein Körper & Geist kann sich entspannen. Auch geeignet zur Rückbildung nach der Geburt.

### **ALL IN ONE**

ALL IN ONE beinhaltet Cardio (HerzKreislauf), Kraft (meistens ohne Gewichte), Dehnen. Es fördert die Schnelligkeit und Beweglichkeit, die Stabilisation deines Körpers, vorallem in der Rumpfmuskulatur. Schwitzen garantiert, mit dazu, die Erholung in der Dehnung. Für Frauen und Männer geeignet.

#### **Sonstiges**

- Bei Unfall, Krankheit oder Schwangerschaft wird die Gültigkeitsdauer verlängert. (Arztrezept erforderlich)
- Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung / Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
- Stunden werden ab 4 Teilnehmer durchgeführt.

**Auskunft und Anmeldung:**[info@move-badragaz.ch](mailto:info@move-badragaz.ch) / 079 650 01 62