

Fitness Gymnastik-Gruppenkurse

Tarife Sommersaison 2019

Samstag, 27. April 2019 – Freitag, 27. September 2019



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)

Achtung: Dieser Kurs findet nur noch bis am 23.09.2019 statt.

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)

Achtung: Dieser Kurs findet nur noch bis am 23.09.2019 statt.

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 2019

KURSTYP: Gymnastik 60+ Body-Fit

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 Fit mit Monika 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 Pilates Matte II-III 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 Bechterew-Gruppen-Therapie Sophie Estapé 14-täglich	18.15 - 19.15 Zumba Fitness Marianne und Ronja Borer www.befit.ch		
			19.30 - 20.30 Linedance 66 Andrea Mercier		

blau * = interne Kurse

kursiv = externe Kurse

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