

## Bauch-Beine-Po/Pilates

Mit gezielten und speziellen Übungen werden die Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur gefestigt. Die Problemzonen des Körpers werden optimal gestrafft, geformt und gekräftigt. Ein abwechslungsreiches und effizientes Training bei dem verschiedene Hilfsmittel eingesetzt wird. Ebenfalls werden Pilates-Elemente miteinbezogen.

Tag	Zeit	Beginn
Montag	08.30 – 09.20	21.08.

## Balance Swing™



Balance Swing™ ist ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Minitrampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und wirbelschonend trainiert. Ausdauer,

Stabilisation, Kraft, Mobilisation, Entspannung, Dehnung sind in diesem tollen Training enthalten.

Tag	Zeit	Beginn
Dienstag	08.30 – 09.20	22.08.
Mittwoch	18.00 – 18.50	23.08.

## Chi-Yoga

Beim Chi-Yoga werden geistige Konzentration, Atmung und anmutige Körperbewegungen miteinander verbunden. Charakterisch für diesen Stil sind wellen- und spiralförmige Bewegungen. Die Flows sind fließende Bewegungsabläufe bei denen eine Übung in die andere übergeht- jeweils begleitet mit der Ein- bzw. Ausatmung. Slings - das myofasziale Training – sequenzierte Bewegungsabläufe ist ebenfalls Bestandteil von diesem Training.

Tag	Zeit	Beginn
Montag	19.00 – 19.50	21.08.
Dienstag	09.30 – 10.20	22.08.
Mittwoch	19.00 – 19.50	23.08.

## Pilates Flow



Pilates-Flow ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, welches Kraft, Stabilität aber auch Flexibilität gezielt von innen nach aussen entwickelt. Das

Zusammen-spiel der Atmung und der Bewegung fördern die körperliche, geistige und energetische Balance sowie das allgemeine Wohlbefinden. Slings – das myofasziale Training – welche Bewegungseffizienz und strukturelle Balance fördern – werden in diese Lektionen eingebaut.

Tag	Zeit	Beginn
Montag	18.00 – 18.50	21.08.
Mittwoch	20.00 – 20.50	23.08.
Donnerstag	08.30 – 09.20	24.08.

## FitVibe® - Vibrationstraining



### Betreutes und persönliches Training!

Dieses spezielle Training beansprucht alle Muskelfasern, schnell sichtbare Ergebnisse, Steigerung des Stoffwechsels, verbesserte Durchblutung, straffere Haut und Gewebe, Stärkung der Knochenstruktur, gesteigertes Wohlbefinden. Lassen Sie sich von der Vielfalt dieser effizienter Trainingsform begeistern!

Trainingszeit individuell nach Vereinbarung.



## Slings-myofasiales Training



Faszien sind ein körperweites Spannungsnetzwerk das alles mit allem verbindet. Ihre Spannkraft hält den Körper zusammen und bietet ein dynamisches Stabilisationssystem. Durch

die Atmung und Bewegung können sie sich ausdehnen, sie arbeiten zusammen und leiten Kraft in die myofaszialen Meridiane weiter. Mit verschiedenen Techniken kommen wir dem Ziel von einem geschmeidigen, ausbalanciertem und kraftvollen Körper näher.

Tag	Zeit	Beginn
Freitag	08.30 – 09.20	21.08.



WOHLFÜHLFIGUR

**Bei Fragen zur Ernährung bin ich auch gerne für Sie da!**

### Wissenswertes:

- Anmeldung ist verbindlich!
- Entschuldigung bis 1 Tag vorher
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer
- Schnupperlektion und spezielle Vereinbarungen nach Rücksprache!

Gruppen- Lektion (50 Min.) Fr. 18.—  
Gruppen-Einzellektionen (50 Min.) Fr. 20.—

### QualiCert – Qualitop anerkannt!

Aerofit-Team, **Ruth Stocker**,  
Lerchenweg 16, 5616 Meisterschwanden,  
056/670 10 81, 079/506 26 22,  
E-Mail: ruth.stocker@aerofit-team.ch

[www.aerofit-team.ch](http://www.aerofit-team.ch)