

# **Aerofit-team**

**Ruth Stocker**

Zeitgenössische Gruppenkurse  
für gezielte, effiziente und  
optimale Bewegung

***Balance Swing™***

***Bauch-Beine-Po mit Pilates***

***Pilates-Flow☺***

***Chi-Yoga☺***

***Pilates mit Faszientraining***

**07. Januar – 19. April 2019**

**056 670 10 81**

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

## Bauch-Beine-Po mit 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. Hilfsmittel werden eingesetzt. Fitness und Pilates intelligent kombiniert.

Tag	Zeit	Beginn
Montag	08.30 – 09.20	07.01.

## Balance Swing™



Balance Swing™ ist ein ganzheitliches – ausbalancierendes Körpertraining auf dem Minitrampolin. Jede einzelne Zelle des Körpers wird gelenk- und wirbelschonend trainiert. Ausdauer, Stabilisation, Kraft, Mobilisation, Entspannung, Dehnung sind in diesem effizientem Training enthalten.

Tag	Zeit	Beginn
Dienstag	08.30 – 09.20	08.01.
Mittwoch	18.00 – 18.50	09.01.

## Pilates mit Faszien-Training



Das funktionelle Ganzkörpertraining Pilates wird mit dem Faszientraining kombiniert. Faszien ist ein körperweites Spannungsnetzwerk das alles mit allem verbindet. Ihre Spannkraft hält den Körper zusammen und bietet ein dynamisches Stabilisationssystem. Faszien sind „lebendig“ und haben Einfluss auf Muskulatur – Bewegung-

Kraftübertragung-Haltung-Schmerzempfinden-Körperwahrnehmung – **Faszien sind trainierbar!**

Tag	Zeit	Beginn
Freitag	08.30 – 09.20	11.01.

## Chi-Yoga



Beim Chi-Yoga werden geistige Konzentration, Atmung und anmutige Körperbewegungen miteinander verbunden. Charakteristisch 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. Elemente aus dem Faszientraining sind ein weiterer Bestandteil in diesem Training.

Tag	Zeit	Beginn
Montag	19.00 – 19.50	07.01.
Dienstag	09.30 – 10.20	08.01.
Mittwoch	19.00 – 19.50	09.01.

## Pilates Flow



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

Bewegung fördern die körperliche, geistige und energetische Balance sowie das allgemeine Wohlbefinden.

Tag	Zeit	Beginn
Montag	18.00 – 18.50	07.01.
Mittwoch	20.00 – 20.50	09.01.
Donnerstag	08.30 – 09.20	10.01.



**QualiCert – Qualitop anerkannt!**



wohlfuehl-figur.ch

**Hypnose  
Ernährung  
Gesundheitprävention**

### 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.—

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**