

## **Ruth Stocker**

Zeitgenössische Gruppenkurse  
für gezielte, effiziente und  
optimale Bewegung in  
Kleingruppen

Balance Swing™

Bauch-Beine-Po mit Pilates

Pilates-Flow mit  
Faszientraining🌀

Chi-Yoga🌀

**4. Januar 2021**

-

**11. April 2021**

**079 506 26 22**

## 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	04.01.2021

## Balance Swing™



Balance Swing™ ist ein ganzheitliches -ausbalancierendes - dynamisches Körpertraining auf dem Minitrampolin. Jede einzelne Zelle des Körpers wird gelenk- und wirbelschonend

bewegt - aktiviert - ausbalanciert und trainiert. Ausdauer, Stabilisation, Kraft, Mobilisation, Entspannung, d.h. mit allen Übungen werden die Kraft-Energiefelder von unserem Körper berücksichtigt.

Tag	Zeit	Beginn
Dienstag	08.30 - 09.20	05.01.2021
Mittwoch	18.00 - 18.50	06.01.2021



## Chi-Yoga



Beim Chi-Yoga werden geistige Konzentration, Atmung und anmutige Körperbewegungen miteinander verbunden und ausführt. 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	04.01.2021
Dienstag	09.30 - 10.20	05.01.2021
Mittwoch	19.00 - 19.50	06.01.2021

## Pilates Flow mit Faszienerübungen



Pilates-Flow ist ein funktionelles Ganzkörper-training, welches Kraft, Stabilität aber auch Flexibilität gezielt von innen nach aussen entwickelt und wird mit dynamischen und effektive

Faszienerübungen kombiniert. 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	04.01.2021
Mittwoch	20.00 - 20.50	06.01.2021
Donnerstag	08.30 - 09.20	07.01.2021
Freitag	08.30 - 09.20	08.01.2021

## 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.ch**

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