

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☯

9. August 2021

-

19. Dezember 2021

056 670 10 81
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 | 09.08.2021 |

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 | 10.08.2021 |
| Mittwoch | 18.00 – 18.50 | 11.08.2021 |



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 | 09.08.2021 |
| Dienstag | 09.30 – 10.20 | 10.08.2021 |
| Mittwoch | 19.00 – 19.50 | 11.08.2021 |

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 | 09.08.2021 |
| Mittwoch | 20.00 – 20.50 | 11.08.2021 |
| Donnerstag | 08.30 – 09.20 | 12.08.2021 |

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