

Preise Bewegungskurse

| Kurs | | Anzahl TN | Dauer | Fr. / Lektion |
|------------------------------------|---------------------------|-----------|---------|---------------|
| Antara® Rücken | Mittwoch, 10-11 Uhr | 10 | 60 Min. | 25.00 |
| Antara® Klassik | Freitag, 8.45-9.45 Uhr | 12 | 60 Min. | 22.00 |
| Antara® Strong | Freitag, 17.15-18.15 Uhr | 12 | 60 Min. | |
| Antara® & Stretch | Dienstag, 10-11 Uhr | 15 | 60 Min. | |
| Functional Training | Dienstag, 8.45-9.45 Uhr | 11 | 60 Min. | |
| Step & Tone | Mittwoch, 8.30-9.40 Uhr | 10 | 70 Min. | 24.00 |
| M.A.X. | Dienstag, 18.00-18.30 Uhr | 20 | 30 Min. | 16.50 |
| „Outdoor WOD“ (Workout Of the Day) | Donnerstag, 8.15-9.00 Uhr | | 45 Min. | 15.00 |

Preise Geburtsvorbereitung – Rückbildung – Beckenbodenkurse

| Antara® meets BeBo® | Anzahl TN | Dauer | Kurskosten Total |
|---|-----------|---------------|------------------|
| Geburtsvorbereitung – Antara® meets BeBo® 6 Lektionen à 60 Min. inkl. Unterlagen | 10 | 6x 60 Min | 200.00 |
| Rückbildung – Antara® meets BeBo® 8 Lektionen à 60 Min. inkl. Unterlagen (Gültigkeit 10 Wochen) <u>Wichtig: Schnupperlektionen sind aufgrund der grossen Nachfrage ab sofort nicht mehr möglich. Vielen Dank fürs Verständnis.</u> | 12 | 8x 60 Min. | 275.00 |
| Beckenbodenkurs für Frauen (nach dem BeBo® Konzept) 7 Lektionen à 60 Min. inkl. Beckenboden-Buch “Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“ <u>Daten Kurs 1/18:</u> Donnerstag von 20.15 – 21.15 Uhr 17.05. / 24.05. / 31.05. / 07.06. / 21.06. / 28.06. und 05.07.2018 Ausfall: 14.06.2018 | 10 | 7x 60 Min. | 266.00 |

Preise Individualcoaching / Personal Training

Für folgende Lektionen sind Individualcoachings bzw. Personal Trainings möglich:

- Beckenbodenkurse
- Rückentraining – Antara® meets BeBo®
- Life Kinetik® – bewegtes Gehirntraining

Stundenansatz Fr. 130.00/h



Gehirntraining einmal ganz ANDERS!

Preisregelung Life Kinetik®-Kurse

Ein Life Kinetik®-Starterkurs beinhaltet 11-13 Lektionen à 45 Min. inklusive einem Sehtest. Die Kurse sind von den Krankenkassen nicht offiziell anerkannt. Immer mehr Krankenkassen beteiligen sich jedoch an den Kurskosten. Es lohnt sich auf jeden Fall, die Rechnung einzuschicken.

| <u>Kosten</u> | Total/Pers. |
|---|-----------------|
| Starterkurs 1/2018: 11 Lektionen (je 45 Min.) à Fr. 27.00 | 297.00 |
| Fortsetzungskurs: | 25.00 / Lektion |
| Informationsabend: Dauer ca. 1h | kostenlos |
| Erlebnismorgen: Dauer ca. 3h | 50.00 |

Regelung des Mindestalters

Mindestalter der Kinder bei Anmeldung ohne Begleitung: 11 Jahre
Mindestalter der Kinder in Begleitung eines Erwachsenen: 9 Jahre

Informationsabend:

An folgenden Daten findet ein Informationsabend über Life Kinetik® statt:

- Dienstag, 19. Dezember 2017, 18.30 – ca. 19.30 Uhr
- Mittwoch, 10. Januar 2018, 19.30 – ca. 20.30 Uhr

Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos und unverbindlich.

Die Teilnahme am Informationsabend ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Die Platzzahl ist beschränkt, deshalb ist eine Anmeldung erforderlich.

Kursdauer und Zeiten 1. Semester 2018:

Donnerstag (Starter und Fortsetzung):

Kurs 1/18: 01.02. – 19.04.2018, 20.20 – 21.05 Uhr

Ausfälle: 22.02. / 01.03. / 26.04. / 03.05. und 10.05.2018

Kursdauer und Zeiten 2. Semester 2018:

Kurs 2/18: Daten folgen

Stand: November 2017