

### Preise Bewegungskurse

Kurs	Dauer	Einwohner Fr./Lektion	Auswärtige Fr./Lektion
Antara® / Antara® &Stretch, Functional Training	60 Min.	20.00	22.00
M.A.X.®	30 Min.	15.00	16.50
Step&Tone	70 Min.	20.00	22.00
„Outdoor WOD“ (Workout Of the Day)	45 Min.	15.00	15.00
Antara® Rückbildung 8er-Abo inkl. Unterlagen (Gültigkeit 10 Wochen) <i>Wichtig: Schnupperlektionen sind aufgrund der grossen Nachfrage ab sofort nicht mehr möglich. Vielen Dank fürs Verständnis.</i>	60 Min.	250.00	250.00
<u>Neuer Kurs ab August 2017:</u> <b>Geburtsvorbereitung</b> – Antara® meets BeBo® 6 Lektionen à 60 Min.	60 Min.	180.00	198.00

### Preise Beckenbodenkurs nach dem BeBo® Konzept

	Dauer	Total Kurskosten Einwohner	Total Kurskosten Auswärtige
<b>Neu ab 2017:</b> Beckenbodenkurs für Frauen (nach dem BeBo® Konzept) Dies ist ein abgeschlossener Kurs und beinhaltet 7 Lektionen à 60 Min. (inkl. Beckenboden-Buch “Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“) <u>Daten Kurs 2/17:</u> Freitag von 16.15 – 17.15 Uhr 12.05. / 19.05. / 02.06. / 09.06. / 23.06. / 30.06. + 07.07.2017  <u>Daten Kurs 3/17:</u> Donnerstag von 14.00 – 15.00 Uhr 02.11. / 9.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12. + 15.12.2017	7x 60 Min.	245.00	266.00



## Gehirntraining einmal ganz ANDERS!

### Preisregelung Life Kinetik®-Kurse

Ein Life Kinetik®-Starterkurs beinhaltet 13 Lektionen à 45 Min. inklusive einem Sehtest. Die Kurse sind von den Krankenkassen nicht offiziell anerkannt. Es lohnt sich jedoch, die Rechnung einzuschicken.

<u>Kosten</u>	Total/Pers.
Starterkurs: 13 Lektionen (je 45 Min.) à Fr. 27.00	351.00
Fortsetzungskurs:	25.00 / Lektion
Informationsabend: Dauer ca. 1h	kostenlos
Erlebnismorgen: Dauer ca. 3h	75.00

### 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:

- Mittwoch, 5. Juli 2017, 19.30 – ca. 20.30 Uhr
- Donnerstag, 24. August 2017, 18.30 – ca. 19.30 Uhr

Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos und unverbindlich.

### Erlebnismorgen:

An diesem Morgen findet ein Life Kinetik®-Erlebnismorgen statt:

- Samstag, 9. Juli 2017, 9.00 – 12.00 Uhr

Der Erlebnismorgen ist unverbindlich und dient dazu, Life Kinetik® ausführlicher zu erleben.

### **Die Teilnahme an einem Informationsabend oder Erlebnismorgen ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.**

Die Platzzahl ist bei beiden Anlässen beschränkt, deshalb ist eine Anmeldung erforderlich.

## Kursdauer und Zeiten 1. Semester 2017:

### Mittwoch (ausgebucht):

Kurs 1/17: 01.02. – 31.05.2017, 13.30 Uhr – 14.15 Uhr

Kurs 2/17: 01.02. – 31.05.2017, 14.30 Uhr – 15.15 Uhr

Ausfälle: 22.02. / 01.03. / 22.03. / 19.04. / 26.04. und 17.05.2017

### Donnerstag (ausgebucht):

Kurs 3/17: 02.02. – 01.06.2017, 20.15 – 21.00 Uhr

Ausfälle: 23.02. / 02.03. / 30.03. / 20.04. / 27.04. und 25.05.2017

## Kursdauer und Zeiten 2. Semester 2017:

### Donnerstag Starterkurs:

Kurs 4/17: 31.08. – 14.12.2017, 20.20 – 21.05 Uhr

Ausfälle: 21.09. / 12.10., 19. und 26.10.2017

Stand: 10. August 2017