

**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
<b>Geburtsvorbereitung</b> – Antara® meets BeBo® 6 Lektionen à 60 Min. inkl. Unterlagen	10	6x 60 Min	200.00
<b>Rückbildung</b> – 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
<b>Beckenbodenkurs für Frauen</b> (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