

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) Wichtig: Schnupperlektionen sind aufgrund der grossen Nachfrage ab sofort nicht mehr möglich. Vielen Dank fürs Verständnis.	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 4/2018: 13 Lektionen (je 45 Min.) à Fr. 30.00	390.00
Fortsetzungskurs 3/2018: 10 Lektionen (je 45 Min.) à Fr. 30.00	300.00
Erlebnismorgen: Dauer ca. 2h	50.00

Regelung des Mindestalters

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

Erlebnismorgen:

An folgendem Datum findet ein Erlebnismorgen über Life Kinetik® statt:

- Samstag, 25. August 2018, 11.00 – ca. 13.15 Uhr

Die Teilnahme am Erlebnismorgen ist unverbindlich, **ist jedoch Voraussetzung für die Kursteilnahme.** Die Platzzahl ist beschränkt, deshalb ist eine Anmeldung erforderlich.

Kursdauer und Zeiten 1. Semester 2018:

Samstag (Starter):

Kurs 2/18: 10.03. – 23.06.2018, 11.00 – 11.45 Uhr

Ausfälle: 31.03. / 14.04. / 28.04. / 05.05. und 16.06.2018

Kursdauer und Zeiten 2. Semester 2018:

Donnerstag (Fortsetzung):

Kurs 3/18: 23.08. – 08.11.2018, 18.15 – 19.00 Uhr

Ausfälle: keine

Samstag (Starter):

Kurs 4/18: 01.09. – 08.12.2018, 10.45 – 11.30 Uhr

Ausfälle: 06.10. / 13.10. und 27.10.2018

Stand: April 2018