



Ruth Stocker

Das Angebot für Ihre
Gesundheit, Ihre Fitness, Ihre
Beweglichkeit, Ihre
Entspannung und Ihre
Ernährung ☺

Metabolic-Balance®-

Stoffwechselprogramm

CRS®-Gesundheits-Check

Bauch-Beine-Po

Pilates ☺ Power-Yoga☺

FitVibe®-Vibrationstraining

Body-Forming-Toning

09.01.12 – 05.04.12

056 670 10 81

www.aerofit-team.ch

Bauch-Beine-Po

Mit gezielten und speziellen Übungen werden die Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur gefestigt. Die Problemzonen des Körpers werden – mit oder ohne Hilfsmittel – optimal gestrafft, geformt und gekräftigt. Ein abwechslungsreiches und effizientes Training. BBP1: wird mit Pilates unterrichtet!

Kurs	Tag	Zeit	Beginn
BBP1	Montag	08.30 – 09.20	09.01.
BBP2	Dienstag	08.30 – 09.20	10.01.

Body-Forming-Toning



Ein abwechslungsreiches und sehr effizientes Training. Gezielte Kräftigung der gesamten Muskulatur, Balance, Beweglichkeit und Stretching gehört in diese Lektion. Es werden Hilfsmittel wie Step, Hanteln, Gym-Stick, Balance-Bad oder Gymnastik-Ball eingesetzt.

Kurs	Tag	Zeit	Beginn
Body1	Mittwoch NEU	18.00 – 18.50	11.01.
Body2	Donnerstag NEU	08.00 – 08.50	12.01.

Power-Yoga

Power-Yoga ist ein fließendes, dynamisches und kräftigendes Ganzkörper-Training mit bewusster Körperwahrnehmung, Balance, Stabilität, Atmung und Entspannung.

Kurs	Tag	Zeit	Beginn
Yoga1	Montag	19.00 – 19.50	09.01.
Yoga2	Dienstag	09.30 – 10.20	10.01.
Yoga3	Mittwoch	19.00 – 19.50	11.01.

Pilates

Erlernen und Ausführen der speziellen Pilates-Trainings-Prinzipien in allen Körperlagen inkl. Stützposen. Sie verbessern die Körperwahrnehmung, kräftigen die ganze Muskulatur und fördern somit das Bewusstsein für eine gute Körperhaltung. Roller, Circle, Band und Ball werden integriert.

Kurs	Tag	Zeit	Beginn
P1	Montag	18.00 – 18.50	09.01.
P2	Mittwoch	20.00 – 20.50	11.01.
P3	Donnerstag	09.00 – 09.50	12.01.

FitVibe® - Vibrationstraining



Die Wirkung des Vibrations-Trainings wird von diversen Studien belegt. Zeitaufwand 20-30 Minuten. Dieses spezielle Training beansprucht alle Muskelfasern, schnell sichtbare Ergebnisse, Steigerung des Stoffwechsels, verbesserte Durchblutung, straffere Haut und Gewebe, Stärkung der Knochenstruktur, gesteigertes Wohlbefinden. Das Programm kann speziell für Ihre Bedürfnisse zusammengestellt werden.
 Trainingszeit: nach Vereinbarung
 Preis: 10-er Abo Fr. 270.--
 3 Monate Fr. 330.--
 6 Monate Fr. 630.--

CRS®-Gesundheits-Check



Gesundheit ist ein kostbares Gut und verlangt eine bewusste, dynamische Lebensgestaltung. Der Gesundheits-Check hat das Ziel Defizite frühzeitig aufzuspüren und dient somit der Gesunderhaltung des Körpers. Eine Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit wird leicht einsehbar dokumentiert.

Messung, Auswertung und Beratung
 Dauer 45 Minuten Fr. 90--
 Kontrollmessung mit Visualisierung des Behandlungserfolges, Dauer 30 Minuten Fr. 60.--



Der neue Weg mit dem Stoffwechselprogramm:

- ❖ zum Wunschgewicht und optimalen Figur
- ❖ zu mehr Wohlbefinden und mehr Vitalität
- ❖ nachhaltig in 4 Phasen zum Erfolg

persönliche, kompetente Beratung und Betreuung;
 kostenlose Infos nach Vereinbarung

Neu: Kochkurs nach den Richtlinien von Metabolic-Balance im März, Anfragen nehme ich ab sofort gerne entgegen. Platzzahl begrenzt!

Wissenswertes/Preise:

- Schnupperlektion und spezielle Vereinbarungen nach Rücksprache möglich!
- Die Anmeldung ist verbindlich!
- Entschuldigung bis 1 Tag vorher
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Lektion (Gruppe - 50 Min.)	Fr. 15.--
Jugendliche /Schüler /Lehrlinge	Fr. 12.--
2. Training/Woche	Fr. 12.--
Ehepaare	
Reduktion bei zwei vollzahlenden Kurse	Fr. 20.--
Einzellektionen	Fr. 18.--

Kurskosten zahlbar innert 30 Tagen nach Erhalt des Einzahlungsscheines. Ferien ausserhalb des Schulferienplanes oder andere bekannte Fix-Termine werden nicht verrechnet! Bei Verhinderung besteht die Möglichkeit andere Lektionen zu besuchen. Nicht besuchte Trainings werden nicht zurückerstattet!

Aerofit-Team, Ruth Stocker,

Aerobic/Gymnastik-Instruktorin
 Ernährungsberaterin HLS,
 Metabolic-Balance®-Betreuerin, Kochkursleiterin
 Lerchenweg 16, 5616 Meisterschwanden,
 056/670 10 81, 079/506 26 22,
 E-Mail: ruth.stocker@aerofit-team.ch