

GRUPPEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	Nordic Walking 10:00 - 11:30	Morgen-Fit-Kurs 09:30 - 10:20	
Pilates-Kurs 17:30 - 18:20			
Körpertraining 18:30 - 19:20			
	Aerobic 19:00 - 19:50	Pilates-Kurs 18:30-19:20	Rückengymnastik 18:30 - 19:20

Körpertraining: Allg. Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Koordination und Kondition.

Aerobic: Herzkreislauftraining, Muskelkräftigung, Stretching und Entspannung.

Rückengymnastik: Mit gezielten Übungen werden die Beweglichkeit, die Haltung sowie die Stabilität des Rückens verbessert.

Leitung: Dipl. Physiotherapeut/-in

Dauer: ca. 50 Minuten

Preis: Pro Lektion 22.50 CHF / Abonnement 225.00 CHF (11 für 10)/ inklusive Benutzung der Garderobe, Dusche und Whirlpool. (Whirlpool bitte am Empfang reservieren)

[Diese Kurse sind im Kombi-Pass enthalten.](#)

SEMESTERKURSE

Morgen Fit Kurs : Trainieren der Kraft, der Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten, Sturzprophylaxe.

Pilates Kurs: Verbesserung der Stabilisation, der Funktion und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Nordic Walking Kurs: Technik richtig erlernen, Herz-Kreislauftraining, allgemeine Kräftigung.

Semester Pauschalpreis: Informationen am Empfang oder www.info@tcn-bs.ch
Diese Semesterkurse sind nicht im Kombi-Pass enthalten.