



Neudorfstrasse 10
 6313 Menzingen
 Telefon +41 (0)41 755 11 39
 info@vandeveen.ch
 www.vandeveen.ch

Kursleiter

Jasmine Egloff	079 316 88 24
Ursula Gfeller	079 264 70 53
Claudia Marth	079 409 91 59
Angi Garofalo	078 626 15 46
Meiry Fuchs	079 717 87 72
Kathrin van de Veen	079 204 92 69

GROUP TRAINING PLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 - 10.00 Yoga Jasmine Egloff		08.45 - 09.45 Bodytoning Angi Garofalo			
		17.30 - 18.30 SumbaFitness Kids Meiry Fuchs			
	18.30 - 19.30 Bodytoning Angi Garofalo	18.30 - 19.50 Bodyforming Ursula Gfeller		18.30 - 19.00 SumbaFitness Kids Meiry Fuchs	
	19.45 - 20.45 Vinyasa Yoga Claudia Marth	20.00 - 21.15 Fitgymnastik Ursula Gfeller		19.00 - 20.00 SumbaFitness Erw. Meiry Fuchs	

Kurspreise

Fitgymnastik Bodyforming Ursula Gfeller	10er Abo Probelektion	SFr. 225.00 gratis	20er SFr. 400.00 20er SFr. 400.00	40er SFr. 680.00 40er SFr. 720.00
Bodytoning & Yoga Claudia Marth Jasmine Egloff	Einzelstunde 10er Abo Probelektion	SFr. 25.00 SFr. 220.00 SFr. 10.00	20er SFr. 400.00	
Bodytoning Angi Garofalo	Einzelstunde 10er Abo Probelektion	SFr. 25.00 SFr. 230.00 gratis	20er SFr. 420.00	40er SFr. 745.00
SumbaFitness Meiry Fuchs	Einzelstunde Probelektion	SFr. 20.00 gratis	20er SFr. 180.00	Kids SFr. 10.00



LEKTIONSBSCHREIBUNG

VINYASA YOGA / YOGA

Diese Form von Yoga zeichnet sich als einzigartiges Energietraining aus, um Körper und Geist vollkommen zu harmonisieren. Stabilität, Wohlfühl, Balance und Geschmeidigkeit sind die Kernessenzen dieser Trainingsform. Inhalt: Einstimmung / Flow / Kraft / Balance / Entspannung

PILATES

Pilates ist ein Rumpfttraining bei dem Du lernst, mit Atemtechnik und Körperwahrnehmung die Tiefenbauchmuskulatur und den Beckenboden zu aktivieren und zu einem flachen Bauch zu gelangen.

Optimal auch für Leute mit Rückenbeschwerden, da dieses Training Bauch in Verbindung mit Rückenstabilität in verschiedenen Levels gearbeitet wird.

BODYTONING / BODYFORMING

Das intensive Ganzkörpertraining, ideal zur Straffung und Formung der Figur. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körpergewicht und -widerstand oder mit diversen Hilfsmitteln wie Hanteln, Bällen, BalancePad oder Theraband.

FITGYMNASTIK