

Preise 2022

med. Trainingstherapie

Preise (MO - SA)

10er Abo	CHF 220.00
1/2 Jahresabo	CHF 550.00
Studenten/Lehrlinge*	CHF 450.00
1 Jahresabo	CHF 900.00
Studenten/Lehrlinge*	CHF 700.00
Pensionierte **	CHF 750.00
Familien Abo (pro Mitglied) ***	CHF 800.00
1 Monatsabo	CHF 100.00
3 Monatsabo	CHF 300.00

Öffnungszeiten:

Mo.	07.00 – 20.30
Di.	07.00 – 19.30
Mi.	07.00 – 19.30
Do.	07.00 – 20.30
Fr.	07.00 – 19.30
Sa.	07.00 – 11.30

* Mit Studenten-Ausweis

** 10.00-11.30 und 13.00-16.00

*** 13 MONATE!!

Verschiedene Group-Fitness Preise

Einzelpreise (Siehe Group Fitnessplan)
Pro Stunde CHF. 20.00 - CHF. 25.00 (unterschiedlich)

Einzelpreise Erwachsene Kurse (Siehe Group Fitnessplan)

10-er ABO CHF. 165.00 - CHF. 230.00 (unterschiedlich)

20-er ABO CHF. 300.00 - CHF. 420.00 (unterschiedlich)

40-er ABO CHF. 520.00 - CHF. 650.00 (unterschiedlich)

kPNI

Erste Konsultation CHF. 150.-

Weitere Konsultationen CHF. 120.-/Stunde

Weitere Behandlungen:

Physio-Privat Behandlungen CHF. 70.- (ohne Ärztliche Überweisung)



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
Angi Garofalo	078 626 15 46
Kathrin vd Veen	079 204 92 69

GROUP TRAINING PLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.45 - 09.45 Yoga Jasmine Egloff		08.45 - 09.45 Bodytoning Angi Garofalo			
		10.00 - 11.00 Rückengymnastik Claudia Benz			
		17.30 - 18.30 SumbaFitness Kids Meiry Fuchs			
	18.30 - 19.30 Bodytoning Angi Garofalo	18.30 - 19.50 Bodyforming Ursula Gfeller	18.00 - 19.00 Yoga Jasmine Egloff		
		20.00 - 21.15 Fitgymnastik Ursula Gfeller			

Kurspreise

Fitgymnastik Ursula Gfeller	10er Abo	SFr. 225.00	20er SFr. 400.00	40er SFr. 680.00
Bodyforming Ursula Gfeller	Probelektion	gratis	20er SFr. 400.00	40er SFr. 720.00
Jasmine Egloff	Einzelstunde	SFr. 25.00		
Bodytoning Angi Garofalo	10er Abo	SFr. 220.00	20er SFr. 400.00	
	Probelektion	SFr. 10.00		
	Einzelstunde	SFr. 25.00	20er SFr. 420.00	40er SFr. 745.00
	10er Abo	SFr. 230.00		
	Probelektion	gratis		

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