



BODY TRAIN

BEWEGEN-WOHLFÜHLEN-ENTSPANNEN

10. Januar – 30. Juni 2023

KURSANGEBOT

**Body-Train, eine Kommission
des Turn- und Sportvereins
STV Hitzkirch**

(keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich)



Kursleitung

Evi Bürgi
Petra Zeder-Lang
Adeline Müller
Maria Hess

Zumba-Instruktorin
Aerobic-Instruktorin
Fitness-Leiterin
NIA Leiterin

Hinweise

Kursorte
Gelfingen
Altwis
Hämikon

- Turnhalle
- Turnhalle
- Turnhalle

Für Neueinsteiger gewähren wir eine kostenlose Lektion

➔ *mit dem Gewinn unterstützen wir die Jugendabteilung des STV Hitzkirch* ←

Einsenden an: Peter Frei, In der Ei 22, 5722 Gränichen

Tel. 079 – 752 23 76 G oder E-Mail: pitsch.frei56@gmail.com

Weitere Info's unter www.stvhitzkirch.ch



Anmeldung

Teilnehmerin / Teilnehmer

⇒ Kurseinstieg jederzeit möglich ←

Name:	Vorname:
e-Mail:	Strasse/Ort:
Telefon:	Unterschrift:

⇒ oder an bodytrain@stvhitzkirch.ch

Kursart	Bitte den gewünschten Kurs ankreuzen	Betreuer	
Body Fit	<input type="radio"/> BF 1	Peter	Freitag, 08.00 - 09.00
NIA	<input type="radio"/> NIA 1	Maria	Mittwoch, 08.15 - 09.15
Zumba	<input type="radio"/> ZU 1	Evi	Dienstag, 08.00 - 09.00
Body Forming	<input type="radio"/> BF 2	Peter	Mittwoch, 19.00 - 20.00

Body Fit

Ein motivierendes Gruppentraining zu fetziger Musik. Die Lektion beginnt mit einem Aufwärmen und einfachen Choreografien. Anschliessend folgt der Kräftigungsteil. Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Hilfsmitteln wie Kleinhanteln, Theraband, etc. helfen dabei die Muskulatur zu stärken und den Body zu straffen

Kurs	Tag	Zeit	Ort	Beginn	Lektionen	Leitung	Kosten
BF 1	Freitag	08.00-09.00	Altwis	13.1.	18	Adeline	216.--

Body Forming

Ganzkörper-Kräftigungstraining mit diversen Hilfsmitteln. Ein effektives Kraft-Ausdauertraining, das den Körper effektiv strafft und definiert.

Kurs	Tag	Zeit	Ort	Beginn	Lektionen	Leitung	Kosten
BF 2	Mittwoch	19.00-20.00	Gelfingen	11.1.	21	Petra	252.--

NIA

Nia ist eine Kombination aus Tanz, Yoga, Tai Ji, Kampfsport, Stretching und Körperarbeit. Es verbindet Bewegung, Theorien und Philosophien östlicher und westlicher Kulturen, mal kraftvoll und schnell, mal sanft und langsam - ein eigenständiger Tanz zwischen Körper, Geist und Seele.

Kurs	Tag	Zeit	Ort	Beginn	Lektionen	Leitung	Kosten
NIA 1	Mittwoch	08.15-09.15	Altwis	11.1.	21	Maria	315.--

ZUMBA

Zumba ist eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten zu schnellen sowie zu langsamen lateiname-rikanischen Rhythmen, das ein effektives Fitnessprogramm ergibt.

Mit Zumba wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert, die Fettverbrennung angekurbelt und Arme, Beine, Bauch und Po gestärkt

Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das **WICHTIGSTE** ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben.

„FUN AND EASY TO DO“

Kurs	Tag	Zeit	Ort	Beginn	Lektionen	Leitung	Kosten
RS 1	Dienstag	08.00-09.00	Hämikon	10.1.	20	Evi	240.--