BODY TRAIN

BEWEGEN-WOHLFÜHLEN-ENTSPANNEN

12. August – 18. Dezember 2026

KURSANGEBOT

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

(keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich)

STV hitzkirch

Kursleitung

Evi Bürgi	**Zumba-Instruktorin**
Petra Zeder-Lang	**Aerobic-Instruktorin**
Adeline Müller	**Fitness-Leiterin**
Maria Hess	**NIA Leiterin**

Hinweise

Kursorte

Gelfingen	- Turnhalle
Altwis	- Turnhalle
Hitzkirch	- MZH
Ermensee	- 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

<u>Teilnehmerin / Teilnehmer</u> **<u>⇒ Kurseinstieg jederzeit möglich ⇐</u>**

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

⇒ **oder an bodytrain@stvhitzkirch.ch**

Kursart	**Bitte den gewünschten Kurs ankreuzen**	**Betreuer**	
Body Fit	O BF 1	Adeline	Freitag, 08.00 - 09.00
NIA	O NIA 1	Maria	Mittwoch, 08.15 - 09.15
Zumba	O ZU 1	Evi	Dienstag, 07.50 - 08.50
Body Forming	O BF 2	Petra	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**	**Hitzkirch**	**14.8.**	**14**	**Adeline**	**168.--**

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**	**12.8.**	**16**	**Petra**	**192.--**

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**	**12.8.**	**16**	**Maria**	**sep.Info**

Z U M B A

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**	**07.50-08.50**	**Ermensee**	**18.8.**	**15**	**Evi**	**180.--**