

Fitness

- ✓ Fitnesscenter für Kraft- und Ausdauertraining
- ✓ Attraktive Öffnungszeiten
- ✓ Eintritt in die Bäder inklusive
- ✓ Trainingsgeräte der Linie precor, Nautilus, Matrix
- ✓ Cardio: Laufbänder, Veloergometer, Rudergeräte, Crosstrainer, Stepper, etc.
- ✓ Kraft: Leg/Arm/Shoulder Press, Ab-/Adductor, Seilzugsysteme, Kurz-/Langhanteln
- ✓ Indoorbike mit virtuellem Trainer und virtuellen Radtouren sowie Mega-Half-Rack und 45° Beinpresse



Einführungskurs

Da das Fitnesscenter nicht betreut wird, ist für die Benutzung ein Einführungskurs oder eine Bestätigung eines anderen Fitnesscenters notwendig. Der Einführungskurs ist gratis. Bitte melden Sie sich im Voraus persönlich an und hinterlegen Sie an der Hallenbadkasse ein Depot von CHF 50.-.

Einführungskurse:

Donnerstags, 19.45 bis 21.15 Uhr. Der Fitnessraum ist in diesem Zeitraum für die Kurse reserviert.

Bemerkungen

- Zutritt ab 18 Jahren und nur nach Besuch und Nachweis eines Einführungskurses
- Betretung mit Trainingsbekleidung und sauberen Turnschuhen (keine Strassenschuhe)
- Die Sitz- und Liegeflächen sind mit einem Bade- oder Handtuch abzudecken

Öffnungszeiten Fitnessraum

| | |
|----------------------------|-------------------|
| Montag – Mittwoch, Freitag | 08.00 – 21.30 Uhr |
| Donnerstag | 08.00 – 19.45 Uhr |
| Samstag / Sonntag | 09.00 – 18.00 Uhr |

Feiertage

| | | | |
|---------------|-------------------|------------------|-------------------|
| Neujahr | geschlossen | Pfingstmontag | 09.00 – 18.00 Uhr |
| Berchtoldstag | 09.00 – 18.00 Uhr | Nationalfeiertag | 09.00 – 17.00 Uhr |
| Karfreitag | 09.00 – 18.00 Uhr | Heilig Abend | 09.00 – 16.00 Uhr |
| Ostersonntag | geschlossen | Weihnachten | geschlossen |
| Ostermontag | 09.00 – 18.00 Uhr | Stefanstag | 09.00 – 18.00 Uhr |
| Auffahrt | 09.00 – 18.00 Uhr | Silvester | 09.00 – 16.00 Uhr |

Preise ChurCard



| Fitness / Krafraum inkl. Bäder | Erwachsene |
|--------------------------------|------------|
| Einzelentritte mit Chur Card | 15.00 |
| Einzelentritte mit Sportscard | 12.00 |
| Gruppen ab 10 Personen | 12.00 |
| Zusätze auf Pässe | 10.00 |

| Groupfitness / FitÄria inkl. Bäder | Erwachsene |
|------------------------------------|------------|
| Einzelentritte mit Chur Card | 15.00 |
| Einzelentritte mit Sportscard | 12.00 |
| Gruppen ab 10 Personen | 12.00 |
| Zusätze auf Pässe | 10.00 |

Preise Sportanlagen

| Fitness / Krafraum inkl. Bäder | Erwachsene |
|--------------------------------|------------|
| Einzelentritte | 20.00 |
| Einzelentritte mit Sportscard | 15.50 |
| Gruppen ab 10 Personen | 15.50 |
| Zusätze auf Pässe | 13.00 |

| Groupfitness / FitÄria inkl. Bäder | Erwachsene |
|------------------------------------|------------|
| Einzelentritte | 20.00 |
| Einzelentritte mit Sportscard | 15.50 |
| Gruppen ab 10 Personen | 15.50 |
| Zusätze auf Pässe | 13.00 |

Preise Kombipässe

| Kombipässe | Gültig in | Dauer | Preise mit ChurCard | Preise |
|-------------|--|----------|---------------------|---------|
| FitÄria | Hallenbad, Aquamarin, Freibäder, Groupfitness / FitÄria | 1 Jahr | 525.00 | 683.00 |
| | | 3 Monate | 150.00 | 195.00 |
| Krafraum | Hallenbad, Aquamarin, Freibäder, Fitness / Krafraum | 1 Jahr | 600.00 | 780.00 |
| | | 6 Monate | 375.00 | 488.00 |
| | | 3 Monate | 256.00 | 333.00 |
| Fitness | Hallenbad, Aquamarin, Freibäder, Fitness / Krafraum, Groupfitness / FitÄria | 1 Jahr | 700.00 | 910.00 |
| | | 3 Monate | 295.00 | 385.00 |
| Sport | Hallenbad, Aquamarin, Freibäder, Fitness / Krafraum, Sauna 1+2 | 1 Jahr | 900.00 | 1170.00 |
| | | 6 Monate | 575.00 | 748.00 |
| | | 3 Monate | 395.00 | 514.00 |
| Wellness | Hallenbad, Aquamarin, Freibäder, Groupfitness / FitÄria, Sauna 1+2 | 1 Jahr | 750.00 | 975.00 |
| Generalpass | Hallenbad, Aquamarin, Freibäder, Eisfelder (inkl. Eishalle), Fitness / Krafraum, Groupfitness / FitÄria, Sauna 1+2 | 1 Jahr | 1090.00 | 1300.00 |

Bemerkungen

- Kinderhort: Preis pro Kind und Stunde: CHF 2.-
- Kaufpreis pro Chipkarte für alle Pässe sowie Sportscards CHF 4.-
- Sportscard Ladebeträge (Mindestladung): Erwachsene, Lernende: CHF 100.-, Kinder: CHF 50.-
- Die Preise verstehen sich in Schweizer Franken und sind alle inkl. MwSt. Preisänderungen vorbehalten.

Weitere Informationen

Sport- und Eventanlagen Chur, Grossbruggerweg 6, 7000 Chur
+41 81 254 42 88, sportanlagen@chur.ch, www.sportanlagenchur.ch/fitness



Programm 2021/2022

Fitness



Stadt Chur

FitÄria – Groupfitness

- ✓ breites Angebot
- ✓ Gesundheits-, Fitness- und Ausdauertrainings
- ✓ Eintritt in die Bäder inklusive
- ✓ praktischer Kinderhort



Kursprogramm 2021/2022

| Montag | | |
|---------------|------------------------|-----------|
| 08.15 – 09.10 | Antara | Katharina |
| 09.15 – 10.10 | Bodytoning* | Ramona |
| 16.00 – 16.55 | Hatha Yoga | Annika |
| 18.30 – 19.25 | Step Aerobic | Franca |
| 19.30 – 20.25 | Tone – Stretch – Relax | Franca |

| Dienstag | | |
|---------------|------------------------|-----------|
| 09.00 – 09.55 | Pilates* | Renata |
| 10.00 – 10.30 | M.A.X.* | Renata |
| 18.30 – 19.25 | Muscle Work | Rolf |
| 19.30 – 20.25 | Fit for Back and Relax | Katharina |

| Mittwoch | | |
|---------------|-------------|-----------|
| 09.30 – 10.25 | Bodytoning* | Christina |
| 19.30 – 20.25 | Toso X | Monica |

| Donnerstag | | |
|---------------|------------|-----------|
| 09.00 – 09.55 | Rückenfit* | Katharina |
| 16.00 – 16.55 | Hatha Yoga | Annika |
| 18.30 – 19.25 | Bodytoning | Christina |
| 19.30 – 20.25 | Power Yoga | Renata |

| Freitag | | |
|---------------|-------------|-----------|
| 09.00 – 09.55 | Power Yoga* | Christina |
| 10.00 – 10.55 | Bodytoning* | Christina |

*mit Kinderhort
Montag – Freitag 09.00 – 11.00 Uhr

Anmeldung Kurse



www.sportanlagenchur.ch/ticketshop

Bemerkungen

- An Feiertagen finden keine Lektionen statt
- Kursänderungen vorbehalten
- Turnschuhe obligatorisch
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Winterpause
24.12.2021 – 31.12.2021 keine Lektionen

FitÄria – Groupfitness: Kurse

Antara

Antara ist ein ruhiges Bewegungskonzept mit harmonischen Abläufen in verschiedenen Positionen. Es verbindet die Elemente der Konzentration, Atmung und der Entspannung. Das Training bestärkt Sie in der Rumpfstabilität, unterstützt Sie in der korrekten Körperhaltung, formt Ihre Silhouette und hält Sie beweglich.

Bodytoning

Dieses Training eignet sich für alle Fitnessbegeisterten, die ihre Idealfigur erreichen möchten und denen ein Aufbau der Kraftausdauer ebenso wichtig ist. Ein intensives Training zur Stabilisation, Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Als Hilfsmittel verwenden Sie Gewichtsmanschetten, Hanteln, Gummibänder, Step und Gymnastikball.

Fit for Back and Relax

Das zentrale Element dieser Lektion bildet die Wirbelsäule und die Rumpfmuskulatur. Die Beweglichkeit, Stabilität und Mobilisation der Wirbelsäule wird mit speziellen Übungen gefördert. Kräftigende Elemente vervollständigen ein ganzheitliches Training. Abgeschlossen wird die Lektion mit Dehnübungen und Entspannung.

Hatha Yoga

Es gibt verschiedene Haltungen beim Ausüben von Hatha Yoga. Sie sorgen für psychische Ausgeglichenheit und stärken die Gelenke, lockern und entspannen die Wirbelsäule und verbessern die Haltung. Die Atemübungen erzeugen unmittelbares Wohlbefinden durch Körperentspannung.

M.A.X.

M.A.X. ist ein intensives Ganzkörpertraining in 30 Minuten, bei welchem auf neusten Erkenntnissen beruhend Kraft und Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung optimiert werden. Ausdauer, Kraft und Koordination werden verbessert. Dadurch ist ein super effektives Training garantiert.

Muscle Work

Ein effektives Training zur Verbesserung der Kraftausdauer. Zentraler Gegenstand ist die Langhantel, Kurzhantel und zum Aufwärmen der Step. Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining dient speziell der Verbesserung der Kraftausdauer. Die zentrale Besonderheit an diesem Training ist die hohe Anzahl an Wiederholungen bei geringer Gewichtsbelastung.

Pilates

Pilates ist ein intensives Training der tiefer liegenden Muskulatur, vor allem im Rumpfbereich. Unsere Körpermitte – bestehend aus den Muskeln im Bauch, Rücken, Gesäss und in den Hüften – wird als Kraftzentrum benutzt. Der Gebrauch dieser zentral wirkenden Powerhouse-Muskulatur bildet das Fundament für unsere täglichen Bewegungsabläufe. Unabhängig von Alter und physischer Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden. Pilates ist sehr beliebt, weil es spürbar wirkt, effektiv ist und durch das Bewusstsein auf die Atmung eine ausgleichende Wirkung hat.

Power Yoga

Power Yoga ist ein ganzheitliches Training, welches auf Körper und Seele wirkt. Es führt zu neuer Vitalität für Körper und Geist, welche Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung vereint. Ein ideales Workout für Jung und Alt. Jeder entscheidet selber über Tempo und Intensität.

Rückenfit

Mit gezielten Dehnungsübungen, Lockerung und Kräftigung wird die entsprechende Muskulatur trainiert. Dieses Training verbessert das allgemeine körperliche Wohlbefinden und eliminiert dadurch Verspannungen und Verkrampfungen des Rückens.

Step Aerobic

Step Aerobic ist ein Ausdauertraining auf der Step-Bank mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik, bei dem besonders die Muskeln der Beine und des Pos trainiert werden. Es ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf Training mit Spass Faktor.

Tone-Stretch-Relax

Auf einen längeren, gut instruierten Kräftigungsteil folgt ein ausführliches Dehnen der Muskulatur. Die Musik in dieser Lektion begleitet und unterstützt jede Bewegung.

Toso X

Toso X ist eine Kombination von PUNCHES und Kicks, Music-Moves, Kraft und Körperkontrolle, Stabilisation, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Das bedeutet: Toso X ist ein einzigartiges Ganzkörperworkout, welches als Sportart an sich oder als Ergänzung zu jeglichen anderen Sportarten ausgeübt wird. Toso X ist äusserst schnell, hart und intensiv, hat aber einen sehr hohen Spassfaktor!



Kinderhort «Ameisenland»

- ✓ Am Standort Obere Au
- ✓ Für (Klein-)Kinder ab acht Monaten
- ✓ Für Kunden aller Anlagen in der Oberen Au

Öffnungszeiten/Preis
Montag bis Freitag 9–11 Uhr
CHF 2.– pro Kind und Stunde
Winterpause
24.12.2021 – 31.12.2021



Finnenbahn Obere Au

- ✓ Start zwischen Freibad und Fussballplätzen in der Oberen Au
- ✓ Mit Lichtsensoren ausgestattet
- ✓ Route führt durch den angrenzenden Wald
- ✓ Kleine Runde 200 m / Grosse Runde 600 m

Öffnungszeiten/Preis
Ganzjährig, 24 h, mit Beleuchtung
Benutzung kostenlos

