



Groupfitness-Kurse & Kinderhort - Revision 10.-27.06.2025

Während der Revision des Hallenbadgebäudes finden die Groupfitnesskurse im **Gymnastikraum in der Trainingseishalle** statt (1. Stock).

- ➔ Das Angebot ist beim AU DABI-Abo inbegriffen.
- ➔ Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich: www.sportanlagenchur.ch/ticketshop
- ➔ **Einzeleintritte** erhalten Sie online, am Ticketautomaten oder Empfang im Hallenbadgebäude. Geben Sie das Chiparmband der Instruktorin ab.
- ➔ Bitte nutzen Sie die **Garderobe Nr. 23 oder 25** gleich gegenüber des Gymnastikraums.
- ➔ Der **Kinderhort** wird im **Sitzungszimmer «Pinguin»** in der Trainingseishalle (EG) angeboten.

Montag

Uhrzeit	Kurs	Instruktor:in	Ort
08.15 – 09.10	Body & Mind	Katharina	Trainingseishalle
09.15 – 10.10	Bodytoning*	Katharina	Trainingseishalle
10.15 – 11.30	Tai Chi & Qi Gong	Marcel	Plattform Freibad**
16.00 - 16.55	Yoga im Wald	Gianina/Funda	Plattform Freibad***

Dienstag

09.00 - 09.55	Pilates*	Renata	Trainingseishalle
10.00 - 10.30	M.A.X.*	Renata	Trainingseishalle

Mittwoch

09.00 - 09.55	Bodytoning*	Christina	Trainingseishalle
10.00 - 10.55	Yoga im Wald*	Gianina/Funda	Plattform Freibad**

Donnerstag

08.30 - 09.25	Rückenfit	Katharina	Trainingseishalle
09.40 - 10.35	Bodytoning*	Larissa	Trainingseishalle

Freitag

09.00 - 09.55	Power Yoga*	Christina	Trainingseishalle
10.00 - 10.55	Bodytoning*	Christina	Trainingseishalle

*mit Kinderhort: Montag-Freitag, 9-11 Uhr

**bei Schlechtwetter im Gymnastikraum der Trainingseishalle

***entfällt bei Schlechtwetter

Groupfitness-Kurse

Body & Mind



«Body & Mind» ist ein ganzheitliches Körpertraining mit Charme. Auf sanfte Weise werden Muskulatur gekräftigt, die Haltung verbessert, die Atmung und Tiefenmuskulatur gestärkt. Mobilisation und Dehnungen halten den Körper beweglich. Koordinative Elemente aktivieren das Gehirn.

Bodytoning



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

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.

Pilates



Pilates ist ein intensives Training der tiefer liegenden Muskulatur, vor allem im Rumpfbereich. Der Gebrauch dieser Powerhouse-Muskulatur bildet das Fundament für unsere täglichen Bewegungsabläufe. Unabhängig von Alter und physischer Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden.



Groupfitness Preise

Mit dem AU DABI-Abo sind nebst den Bädern, Kraftraum, Sauna und öffentlichen Eislauf auch alle Groupfitness-Kurse sowie der Kinderhort inbegriffen.

	Mit ChurCard	Ohne ChurCard
AU DABI-Jahresabo	CHF 479.-	CHF 599.-
AU DABI-Winter-/Sommerabo*	CHF 148.-	CHF 185.-
Einzeleintritt Fitness*	CHF 15.40	CHF 22.-

*Gültig während der Saison des Eisfelds Quader, bzw. der Freibäder

*Bäder inbegriffen

Bemerkungen

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

Kursangebot Sommerferien:

Von 30. Juni bis 8. August 2025 werden Tai Chi & Qi Gong, Yoga im Wald, Bodytoning, Pilates, Rückenfit, Power Yoga und Aquafit angeboten!

Weitere Infos: sportanlagenchur.ch/fitness