Groupfitness-Kurse Sommerferien 30.06.-08.08.2025

Montag

Uhrzeit	Kurs	Instruktor:in	Ort
08.15 – 09.30	Tai Chi & Qi Gong***	Marcel	Plattform Freibad
18.00 - 18.55	Yoga im Wald	Marianna	Plattform Freibad
19.00 - 19.55	Bodytoning	Franca	Situativ Groupfitnessraum oder Plattform Freibad

Dienstag

09.00 - 09.55	Pilates*	Renata	Situativ Groupfitnessraum oder Plattform Freibad
09.45 – 10.30	AquaFit* und **	Katharina	Situativ Hallenbad oder Freibad

Mittwoch

10.00 - 10.55	Yoga im Wald	Marianna	Plattform Freibad
16.15 – 17.30	Shaolin-Workout****	Marcel	Plattform Freibad

Donnerstag

08.30 - 09.25	Rückenfit	Katharina	Situativ Groupfitnessraum oder Plattform Freibad
09.40 - 10.35	Bodytoning*	Larissa	Situativ Groupfitnessraum oder Plattform Freibad
09.45 - 10.30	AquaFit* und **	Katharina	Situativ Hallenbad oder Freibad

Freitag

09.00 - 09.55	Power Yoga	Christina	Situativ Groupfitnessraum oder Plattform Freibad

*mit **Kinderhort,** Dienstag & Donnerstag, 9 –11 Uhr

****AquaFit** findet im Sprungturmbecken des Hallenbads oder im 50m Becken im Freibad statt. Schwimmgürtel werden direkt beim Becken kostenlos zur Verfügung gestellt.

***30.06., 07.07. & 14.07.2025

****02.07., 09.07., 16.07.2025 im Rahmen der Erlebniswochen Sommer (= Bädereintritt)

Bemerkungen

- Alle Kurse sind im AU DABI-Abo inbegriffen.
- Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich: www.sportanlagenchur.ch/ticketshop
- An Feiertagen finden keine Lektionen statt.
- Turnschuhe obligatorisch (ausser AquaFit, Yoga im Wald und Tai Chi & Qi Gong)
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen. Kursänderungen vorbehalten.

Groupfitness-Kurse

AquaFit

Aquafitness im Tiefwasser ist ein effizientes und sehr gelenkschonendes Ganzkörpertraining ohne Bodenkontakt. Zu mitreissender Musik wird der Wasserwiderstand für Übungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit genutzt. Das Training eignet sich für alle Altersklassen und Fitnessniveaus.

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.

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.

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.

Tai Chi & Qi Gong

Den Geist beruhigen und neue Energie tanken. Den Körper kräftigen und dabei das Immunsystem stärken. Tai Chi und Qi Gong wirken auf die innere Balance – Stress wird abgebaut und in positive Energie umgewandelt. Während der Freibadsaison im Freibadareal.

Yoga im Wald

Die Sonne kitzelt auf der Nase, die Blätter rauschen im Wind und der Blütenduft belebt die Sinne – der perfekte Ort um mit Hatha Yoga zu entspannen und zu sich selbst zu finden. Im Sommer wird Hatha Yoga auf der Fitnessplattform im Freibad angeboten.

Shaolin-Workout*

Es erwartet Sie ein holistisches Workout mit traditionellem Shaolin Kung Fu als Basis, gepaart mit modernem Athletik Training und der asiatischen Philosophie der Langlebigkeit. Der Körper wird leistungsfähiger, beweglicher, ausdauernder und mental zentrierter. Innere Kraft und Ruhe wird aufgebaut und der Körper wird von frischem Qi (Lebensenergie) durchströmt.

*Findet im Rahmen der Erlebniswochen Sommer statt. Ist im AU DABI- und im WASSER-Abo inbegriffen. Ohne Abo gilt der **Bäder**eintritt (nicht Fitnesseintritt).

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.-

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

Einzeleintritt Fitness*	CHF 15.40	CHF 22.-

*Bäder inbegriffen