



## Groupfitnesskurse & Kinderhort - Revision 08.-26.06.2026

Während der Revision des Hallenbadgebäudes finden die Groupfitnesskurse **auf der Tribüne des Rasensportstadions** statt. Der Standort ist gedeckt, aber befindet sich draussen - **bitte entsprechend kleiden**.

- ➔ Bitte nutzen Sie die **Garderoben Nr. 30 (Herren) und 31 (Damen) im Erdgeschoss des Rasensportstadions**. **Achtung:** Donnerstagabend Herren - bitte nutzen Sie Garderobe Nr. 23 in der Trainingseishalle. **Bitte Garderobenplan auf den Screens beachten, danke.**
- ➔ Der **Kinderhort** wird im **Sitzungszimmer «Zebra»** in der Trainingseishalle (OG) angeboten. Bitte genügend Zeit einrechnen und Mobiltelefon in den Kurs mitnehmen.
- ➔ Das Angebot ist beim AU DABI-Abo inbegriffen.
- ➔ Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich: [www.sportanlagenchur.ch/ticketshop](http://www.sportanlagenchur.ch/ticketshop)
- ➔ **Einzeleintritte** erhalten Sie online, am Ticketautomaten oder Empfang im Hallenbadgebäude. Geben Sie das Chiparmband der Instruktorin ab.
- ➔ Bitte registrieren Sie Ihr Autokennzeichen am **Parkautomaten in der Trainingseishalle** (beim Zugang zum Eisfeld) um gratis zu parkieren.

### Montag

Uhrzeit	Kurs	Instruktor:in	Ort
08.15 – 09.10	Body & Mind	Katharina	Tribüne Rasensportstadion
09.15 – 10.10	Bodytoning*	Katharina	Tribüne Rasensportstadion
10.00 – 11.15	Tai Chi & Qi Gong	Marcel	Freibad / bei Regen: Tribüne
16.00 - 16.55	Yoga im Wald	Bhakti	Freibad / bei Regen: Tribüne
18.30 - 19.25	Bodytoning	Larissa	Tribüne Rasensportstadion
19.30 – 20.25	Pilates	Larissa	Tribüne Rasensportstadion

### Dienstag

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

### Mittwoch

09.00 - 09.55	Bodytoning*	Christina	Tribüne Rasensportstadion
10.00 - 10.55	Yoga im Wald*	Maria	Freibad / bei Regen: Tribüne

### Donnerstag

08.30 - 09.25	Rückenfit	Katharina	Tribüne Rasensportstadion
09.40 - 10.35	Bodytoning*	Larissa	Tribüne Rasensportstadion
18.30 - 19.25	Bodytoning	Christina	Tribüne Rasensportstadion

### Freitag

09.00 - 09.55	Power Yoga*	Christina	Tribüne Rasensportstadion
10.00 - 10.55	Bodytoning*	Christina	Tribüne Rasensportstadion

\*mit **Kinderhort**: Montag - Freitag, 9 – 11 Uhr im Sitzungszimmer «Zebra» in der Trainingseishalle

## 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.

## 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.

## Groupfitness Preise

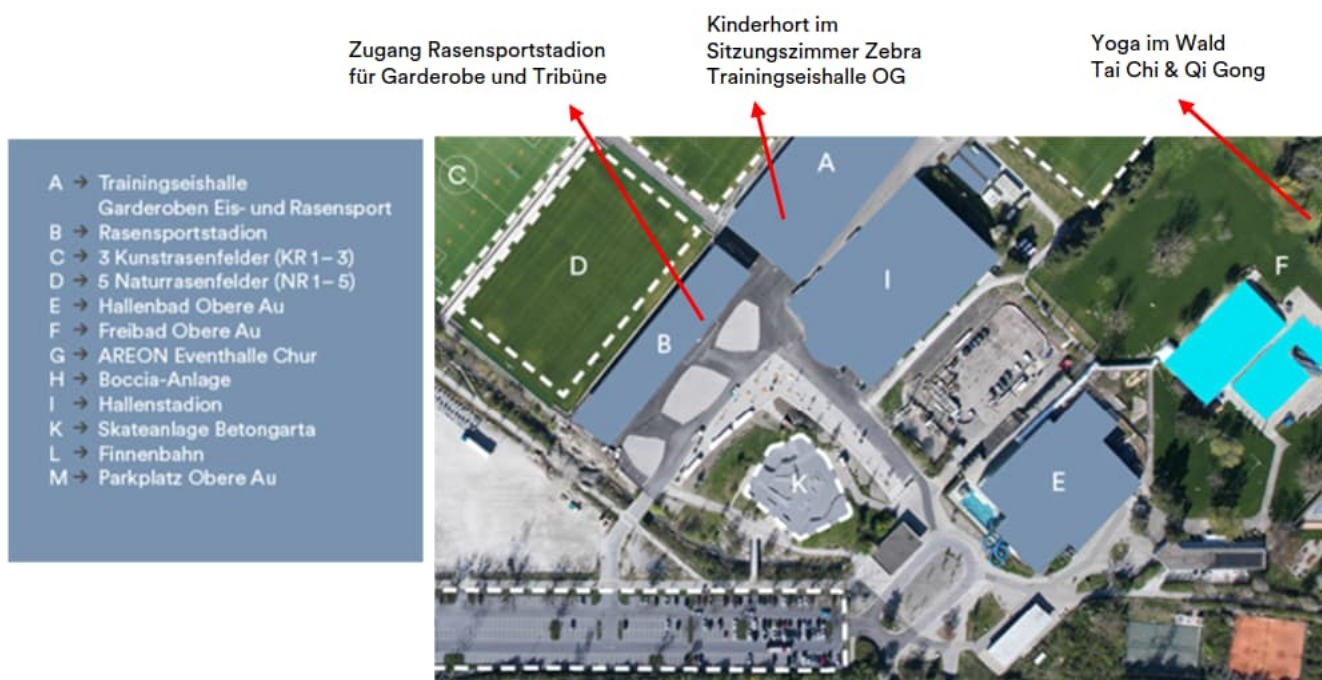
Mit dem AU DABI-Abo sind nebst den Bädern, Kraftraum, Sauna und öffentlichen Eislauf auch alle Groupfitness-Kurse sowie der Kinderhort inbegriffen.

	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

Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen. Kurs-/Garderobenänderungen vorbehalten.



### Kursangebot Sommerferien:

Von 29. Juni bis 14. August 2026 werden Tai Chi & Qi Gong, Yoga im Wald, Bodytoning, M.A.X., Pilates, Rückenfit, Power Yoga und Aquafit angeboten!

Weitere Infos: [sportanlagenchur.ch/fitness](https://sportanlagenchur.ch/fitness)