



Neuer Kurs:  
Fit for Back and Relax

# Fitness



Stadt Chur

## FitÄria – Groupfitness

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



### Kursprogramm Frühling 2020 (ohne Anmeldung)

Montag		
08.15 – 09.10	Antara	Nadja
09.15 – 10.10	Bodytoning*	Ramona
16.00 – 16.55	Hatha Yoga	Annika
17.30 – 18.25	Muscle Work	Rolf
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
18.30 – 19.25	Sixpack Attack	Ramona
19.30 – 20.25	Functional Training	Stephanie

Donnerstag		
09.00 – 09.55	Rückenfit*	Katharina
10.00 – 10.55	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
18.30 – 19.25	M.A.X. & smartAbs	Stephanie

#### \*mit Kinderhort

Montag – Freitag

09.00 – 11.00 Uhr

**Yoga im Wald**  
Mitte Mai bis Ende August im Wäldchen  
im Freibad Obere Au.  
Weitere Infos [www.sportanlagenchur.ch](http://www.sportanlagenchur.ch)

### Bemerkungen

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

#### Sommerpause

29.06. – 14.08.2020

keine Lektionen

### 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.

### Functional Training

Functional Training ist ein Ganzkörper-Workout, das neben einem effektiven Muskelaufbau auch gleichzeitig die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Dank gezielter und abwechslungsreicher Bewegungsabläufe, werden beim Functional Training die funktionalen Muskelketten gestärkt und stabilisieren zeitgleich die Gelenke. Dadurch werden exakt die Bewegungsmuster trainiert, die im Sport und im Alltag entlastend wirken – und das nur mit dem eigenen Körpergewicht.

### 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 neuesten 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 ausgeglichene 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.

## Sixpack Attack

Mit diesem Workout sorgen Sie für eine gesunde Körpermitte, Kraft und Ausdauer im Rumpf, einen schmerzfreien Rücken und eine verbesserte Körperhaltung.

## smartAbs

smartAbs ist ein intensives, effektives Bauchtraining. In 30 Minuten werden durchdachte, effiziente Übungskombinationen ausgeführt. Das Training verbessert die Rumpfstabilität, stärkt den Rücken und führt zu einem sportlichen Bauch.

## Step Aerobic

Step Aerobic ist ein Ausdauertraining auf der Step-Bank mit rhythmischen Bewegungen zu moti-

vierender Musik, bei dem besonders die Muskeln der Beine und des Pos trainiert werden. Es ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf Training mit Spass Faktor.

## Stretching

Alle Kurse werden mit einem entspannenden Stretching beendet.

## 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.

## Kinderhort «Ameisenland»

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

### Öffnungszeiten/Preis

03.01.–26.06.2020 (ohne Feiertage)  
Montag bis Freitag 9–11 Uhr  
CHF 2.– pro Kind und Stunde



## 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



## 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