

Sehr geehrter Seminarorganisator

Ergänzen Sie Ihr Seminar, mit einer sportlichen Sequenz. Wir betreuen Sie mit einem bewegten Start in den Tag oder einer aktiven Pause, während Ihrem Aufenthalt im Toggenburg.

Ein aufgestelltes, motiviertes Team von Fitness Frauen, die den persönlichen Kontakt zu den Kunden lieben, die sich stetig weiterbilden, sind gerne bereit, Ihren Aufenthalt in unserem schönen Tal zu bereichern.

Wählen Sie die passende Lektion oder kombinieren Sie:



Wake up - Energie für den Tag

- Indoor: ♦ Warm up, Kräftigungsübungen, Atemübungen, Stretching
- Outdoor: ♦ Warm up, Rundweg, (laufen, joggen, Intervall) Kraft + Atemübungen, Stretching.

Mini Pause mit Maxi Effekt (Dauer ca. 20 Min.)



- Kurzer Powerwalk
- Atemübungen Indoor / Outdoor
- Kräftigung
- Mobilisation
- Stretching
- Entspannung

Wählen Sie aus dem ordentlichen Wochenprogramm:

alle Infos und Downloads unter: www.aquafitness-toggenburg.ch

- AquaFitness
- Antara
- BodyToning
- Zumba
- Bodega moves
- Nordic Walking
- Pilates
- Mini Trampolin
- Aktive Entspannung
- M.A.X.



Kosten:

Pro Lektion Fr. 150.- bis 15 Teilnehmer/innen (grössere Anzahl TN betreut Sie eine 2. Leiterin)
Ab 15 Teilnehmer/innen Preisaufschlag, je nach Situation / Lektion.

Auf Anfrage stellen wir Ihnen eine persönliche Offerte mit der für Sie passenden Lektion zu.
Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen einen tollen Aufenthalt im Toggenburg.

Ruth Scheu und Team

R. Scheu

