

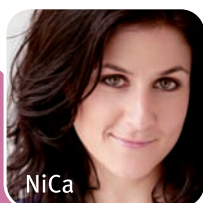
06./07. März 2010



5. Röhnisch Dance, Fit & Wellness Weekend

Kreuzlingen

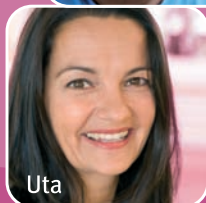
Unsere Top
Presenter
2010:



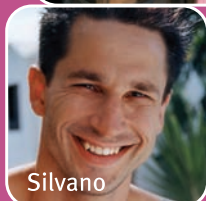
NiCa



Fabian



Uta



Silvano



Esther



Mirco



10% Rabatt
auf die neue
Frühjahrs-
kollektion
2010 von



RÖHNISCH
women only

Samstag 06.03.10

| | | |
|---------------|-------------------------|------------------------|
| 08.30 – 09.00 | Check-In | |
| 09.00 – 10.00 | Dance back to the 80ies | mit NiCa Cavegn |
| 10.15 – 11.15 | Step my Style | mit Silvano Braga |
| 11.30 – 12.30 | Amazone Dance | mit NiCa Cavegn |
| 12.30 – 13.00 | Mittagspause | |
| 13.00 – 14.00 | Dance Step | mit Esther Frangenberg |
| 14.15 – 15.15 | Dance with me | mit Silvano Braga |
| 15.30 – 16.30 | Step up | mit Esther Frangenberg |

Sonntag 07.03.10

| | | |
|---------------|-------------------------------|----------------------|
| 08.30 – 09.00 | Check-In | |
| 09.00 – 10.00 | Toning Workout | mit Fabian Allmacher |
| 10.15 – 11.15 | Pilates mit Ball & Flow Tonic | mit Uta Naumer Hotz |
| 11.30 – 12.30 | Yoga Vinyasa Flow | mit Fabian Allmacher |
| 12.30 – 13.00 | Mittagspause | |
| 13.00 – 14.00 | Functional Training | mit Mirco Heierli |
| 14.15 – 15.45 | ChiYoga im Erdelement | mit Uta Naumer Hotz |

aerobic.zone
Beatrice Ilg
Unterseestrasse 36
8280 Kreuzlingen
Natel 079 / 65873 19
Tel. 071 / 672 1728
Fax 071 / 672 1757
info@aerobiczone.ch
www.aerobiczone.ch



Gleich anmelden mit dem Coupon auf der Rückseite!



Dance back to the 80ies *NiCa Cavegn*

Das ist Aerobics zu Rhythmen der Pop-Aera der 80er Jahre. Freak out mit (un)bekannten High und Low Impact-Elementen, die sich zu einer energiegeladenen jazzy Choreographie vermischen.

Step my Style *Silvano Braga*

eine Choreographie, welche aus einer gewagten Mischung von verschiedenen Aufbaumethodiken entstehen wird. Klingt spannend? Ist es auch! Lass' dich von Silvanos guter Laune anstecken und tanze kreuz und quer über den Step.

Amazon Dance *NiCa Cavegn*

Cardio Dance für die Amazone in dir. Die energiegeladene Dance Stunde mit Elementen aus verschiedenen leidenschaftlichen Tanzstilen wie Afro oder Animation Dance. Treibende Beats, grosse Arm-, schnelle Hüftbewegungen, fliegende Haare – let's get wild!

Dance Step™ *Esther Frangenberg*

Das ultimative Plus: Dance-Kombinationen auf und um den Step. Mit Elementen aus Jazz, Latin, House oder Hip Hop bringst du frischen Wind in deine Step-Stunden. Raffinierte Variationen geben bekannten Stepschritten eine völlig neue, tänzerische Note und werden zu einer mitreissenden Choreographie verbunden.

Dance with me *Silvano Braga*

Tanzen muss nicht schwierig sein und Aerobic kann auch spannend sein. Silvanos Dance ist für jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer gut tanzbar. Coole Moves zu Italo-House Music.

Step up *Esther Frangenberg*

... and have fun! Spass an der Bewegung und ein logischer Breakdown stehen in dieser Stunde im Vordergrund. Esther zeigt dir, wie vielseitig sich einfache Stepschritte kombinieren lassen. Erlebe eine energiegeladene Kombi voller kreativer Ideen und lass dich vom Rhythmus mitreissen.

Essen + Trinken:
Es gibt kostenloses Obst für Deine Fitness. In unserem kleinen Bistro kannst Du Dich mit Sandwiches, Pastasalat, Kuchen usw. verpflegen.

Toning Workout *Fabian Allmacher*

Einfache, strukturierte Bewegungen und Schrittfolgen zum Schwitzen und Spass haben bilden den Schwerpunkt dieser Power-Stunde. Das Intervallprinzip bringt deinen Kreislauf in Schwung und kurbelt den Kalorienverbrauch an.

Pilates mit Ball u. FlowTonic® *Uta Naumer Hotz*

Uta führt dich durch ein intelligentes Training für deine starke Körpermitte: Als sensibilisierendes Element zur Bewegungsfokussierung werden die Kleingeräte eingesetzt und können so als konzentrierte Kraft für Körper und Geist wirken. Zusätzlich verstärken sie als sensorische Herausforderungen die Wirkungen der ganzheitlichen Kräftigung.

Yoga Vinyasa Flow *Fabian Allmacher*

Ein dynamischer Yoga-Stil, in dem die verschiedenen Asanas fließend ineinander übergehen. Erlebe eine fordernde und abwechslungsreiche Lektion mit kreativem Flow, Anleitungen zu Umkehrpositionen, Rückbeugen und kraftvollen Stützpositionen. Geniesse anschliessend ganz entspannt die Mittagspause.

Functional Training *Mirco Heierli*

Ein propriozeptives Training auf labiler Unterlage für alle Sinne. Trainiere Deine Sensomotorik, mit dem Ziel, Deine Wirbelsäule zu stabilisieren, Deine Koordination und Dein Gleichgewicht zu verbessern, Deine Haltung zu schulen und den Rücken zu kräftigen.

ChiYoga im Erdelement *Uta Naumer Hotz*

Die Übergangsphase vom Winter zu den ersten Sonnenstrahlen im Frühling bringt uns leicht aus unserer Mitte. Oft reagieren wir in dieser Zeit empfindlicher und sind anfälliger für Krankheiten. Deshalb ist eine Übungspraxis wichtig, die uns in die Mitte (Erde) führt und sie stärkt. So wie die Natur sich in jeder Jahreszeit verändert und ein ihr innewohnendes Thema bearbeitet und repräsentiert, tut dies auch der Mensch. Andernfalls kostet ihn das auf Dauer viel Energie und Kraft. In der Natur gibt es nichts Statisches und alles ist ständig im Wandel. Im ChiYoga setzen wir – den Jahreszeiten entsprechend – unterschiedliche Schwerpunkte.

Uta zeigt euch eine ChiYoga-Asana-Praxis, die die Körpermitte stärkt, stabilisiert und festigend wirkt. Zu den Bezugsorganen gehören die Muskeln, das Bindegewebe und das Fettgewebe. Uta unterrichtet im typischen ChiYoga Flow.

Hotelempfehlungen:

Hotel Augustiner Tor Bodanstr. 18, Konstanz Tel. +49 7531 282 450
Bodenseearena Seestr. 11b, Kreuzlingen Tel. +41 41 71 677 45 30
EZ 70 Euro/DZ 100 Euro EZ 65 Sfr./DZ 140 Sfr.

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das 5. Dance, Fit & Wellness Weekend Kreuzlingen am 06./07.03.2010 an und wähle folgendes Paket aus:

- Komplett 2** 2 Tage Dance, Fit & Wellness Weekend 149 SFr./Members 139 SFr.
- Komplett 1** 1 Tag Dance, Fit & Wellness, Sa oder So 99 SFr./Members 89 SFr.
- Limit** 4 Lektionen nach Deiner Wahl Sa/So 65 SFr./Members 55 SFr.
- Single** 1 Lektion 30 SFr.

Anmeldung per Post:

aerobic.zone, Unterseeestr. 36, 8280 Kreuzlingen

Anmeldung per Fax: 071 672 17 57

Anmeldung per E-Mail: info@aerobiczone.ch

Anmeldeschluss: 03.03.2010

Samstag 06.03.

| | | | |
|-----------------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| <input type="radio"/> | 09.00 – 10.00 | Dance back to the 80ies | NiCa Cavegn |
| <input type="radio"/> | 10.15 – 11.15 | Step my Style | Silvano Braga |
| <input type="radio"/> | 11.30 – 12.30 | Amazone Dance | NiCa Cavegn |
| <input type="radio"/> | 13.00 – 14.00 | Dance Step | Esther Frangenberg |
| <input type="radio"/> | 14.15 – 15.15 | Dance with me | Silvano Braga |
| <input type="radio"/> | 15.30 – 16.30 | Step up | Esther Frangenberg |

Sonntag 07.03.

| | | | |
|-----------------------|---------------|-------------------------------|------------------|
| <input type="radio"/> | 09.00 – 10.00 | Toning Workout | Fabian Allmacher |
| <input type="radio"/> | 10.15 – 11.15 | Pilates mit Ball & Flow Tonic | Uta Naumer Hotz |
| <input type="radio"/> | 11.30 – 12.30 | Yoga Vinyasa Flow | Fabian Allmacher |
| <input type="radio"/> | 13.00 – 14.00 | Functional Training | Mirco Heierli |
| <input type="radio"/> | 14.15 – 15.45 | ChiYoga im Erdelement | Uta Naumer Hotz |

Partytime und Nachtessen Samstag abend mit unseren Presentern im In-Lokal Deli Konstanz. (Die Kosten trägt jeder selbst.)

Ich melde mich verbindlich an mit _____ Personen.

Vorname _____ Name _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Phone _____ E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Der/Die Unterzeichnende erklärt sich mit den nebenstehenden Geschäftsbedingungen einverstanden.

Die Eintrittsgebühr muss an der Tageskasse bar bezahlt werden!

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen(siehe oben). Die Eventgebühr muss bar an der Tageskasse bezahlt werden. Bei Anmeldung und Nichterscheinen wird der Betrag mit Gebühr in Rechnung gestellt. Die Annulationsgebühr beträgt in jedem Falle 50 Sfr., auch mit ärztlichem Zeugnis. Bei Annullierung nach dem 03.03.10 erfolgt keinerlei Rückzahlung. Eine Ersatzperson kann benannt werden. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle oder Diebstähle während der Veranstaltung. Programmänderungen bleiben vorbehalten.