

## Preis - Angaben

### Joggen

Fr. 25/ 15 Erwachsene/Jugendliche  
Fr. 250/150 Erwachsene/Jugendliche

-bar pro 1x  
-bar 12er Abo

### Ch'i Gong

Fr. 25/ 15 Erwachsene/Jugendliche  
Fr. 250/150 Erwachsene/Jugendliche

-bar pro 1x  
-bar 12er Abo

### inBalance

Fr. 25/ 15 Erwachsene/Jugendliche  
Fr. 250/150 Erwachsene/Jugendliche

-bar pro 1x  
-bar 12er Abo

### Sehender Körper

Fr. 500/ 50 Erwachsene

-12er Abo/pro 1x

### Flamenco relax

Fr. 25/ 15 Erwachsene/Jugendliche  
Fr. 250/150 Erwachsene/Jugendliche

-bar pro 1x  
-bar 12er Abo

### Yoga flow

Fr. 25/ 15 Erwachsene/Jugendliche  
Fr. 250/150 Erwachsene/Jugendliche

-bar pro 1x  
-bar 12er Abo

### Street-Artist -je 1 Themenblock

Fr. 25/ 15 Erwachsene/Jugendliche  
Fr. 250/150 Erwachsene/Jugendliche

-bar pro 1x  
-bar 12er Abo

### Zirkus Spass -Training

Fr. 25/ 15 Erwachsene/Jugendliche-Kinder  
Fr. 250/150 Erwachsene/Jugendliche-Kinder

-bar pro 1x  
-bar 12er Abo

### Segway Drift-Rollschuhe

Fr. 120/ 70 Erwachsene/Jugendliche-Kinder

-bar 6er Abo

Fr. 60      **Privat-Lektion 60 Min.**  
Fr. 500      **multi-Pass**

-bar pro 1x  
-12er Abo

## Kurs - Infos

**Joggen:** Ist die natürlichste Fortbewegung aller Menschen. Unter fachlicher Anleitung den Ursprung wieder ausüben können? Locker 5-10 Km oder mehr joggen? Der Kurs wird mit vielen gelenkschonenden Übungen 'footing', als wichtige Basis, geführt.

**Ch'i Gong:** Durch sanfte Bewegungen wieder zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Zufriedenheit, Demut, innerer Stärke gelangen. Mit Elementen aus Zhan Zhuang und T'ai Chi wird die natürliche Gesundheit aus der Seele hervorgebracht.

**inBalance:** Ist ein cleverer Bewegungs-Mix aus Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Lockerheit, Atmung, Ausdauer, Konzentration, Ch'i Gong, Yoga flow; als Physio und Aufbau

**Sehender Körper:** Eine ganz neue Lernform von Fitness, Ausdauer, Gleichgewicht, Sport-Arten, Gesundheit erlernen oder verbessern? Sogar Erholung, Regeneration erhält dabei eine neue Dimension; schneller und effizienter; Geduld als wichtiger Faktor.

**Flamenco relax:** Übungen, Abläufe aus Flamenco ohne Fusstechnik. Dazu gehören Tangos, Bulerias, Sevillanas, das Erlernen typischer Flamenco-Rhythmen und Klatschtechniken. Dieser Kurs ist mit viel Spass und ohne Leistungsdruck.

**Yoga flow:** Yoga ohne Leistung, dafür mit viel Lockerheit aus dem Flow von Hatha-Astana-Yoga, Mudras und Touch&Sence.

**Training Street-Artist:** An Kiwido-Poi, Hula Hoop, Buugeng, Bühnen-/Strassen-Fächer üben. Es werden Figuren, Tricks und Abläufe mit entsprechenden Geräten erlernt. Dazu kommen Choreographien, welche als Show gezeigt werden können.

**Zirkus Spass:** Bekannte und Hit verdächtige Zirkus- und Jonglage-Geräte erlernen. Talentierte und Motivierte können später Animationen, Workshops anleiten, Shows zeigen, an Wettkämpfen teilnehmen und sogar dem MIKADO Swiss-Team beitreten.

**Segway Drift-Rollschuhe:** Übungen, Gleichgewicht, Fahrtechnik, Tricks ähnlich wie bei Rollschuhen, Aerobic, Fitness. Später bei fortgeschrittenen Stufe mit Geräten aus Zirkus Spass.

**Anfragen für Einzelstunden nehmen wir gerne entgegen.**



-fortgeschr./open  
-anfänger  
-anfänger

-open  
-open  
-open

-open  
-anfänger

-privat  
-open

-privat  
-open  
-open  
-open

-open

### Montag

11:00-13:15 **Joggen-Fitness-Footing**  
15:30-17:00 **Joggen-Fitness-Footing**  
18:45-19:55 **Ch'i Gong** -ab 26. Januar-

### Dienstag

10:30-11:40 **inBalance**  
12:30-15:00 **Sehender Körper** -Basis-  
15:00-16:30 **Sehender Körper** -T'ai Chi-

### Mittwoch

12:30-13:30 **Flamenco relax** -ab 28. Januar-  
13:45-14:55 **Ch'i Gong** -ab 28. Januar-

### Donnerstag

11:00-12:00 **T'ai Chi**  
12:30-13:40 **Yoga flow** -ab 29 Januar-

### Freitag

10:15-11:30 **Fächer tanz**  
12:30-13:40 **Kiwido/Hula Hoop 'Street Artist'**  
13:45-14:55 **Fächer/Buugeng 'Street Artist'**  
16:30-18:30 **Training 'Zirkus Spass'**

### Samstag

13:00-14:10 **Segway Drift-Rollschuhe** -ab 24. Januar-

### Montag - Sonntag

**MIKADO crée-atif**  
**Wellness by Night**  
**Zirkus Spass**

-ausschreibung / anfrage  
-ausschreibung / workshop  
-ausschreibung / anfrage