



Herbst 2018

Aroha
KAHA
Body-Fit
LNB Sunset
LNB Wake up
Rückentraining
FitGym/SkiFit
KAHA/Relaqua



Kursinfos Allgemein

Die Kurse finden in der Wellness Oase, Bielstrasse 32 in 3053 Münchenbuchsee statt.

Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt und sind bei 10 Personen ausgebucht.

Stammkunden haben Vorrecht, danach gilt die Reihenfolge des Anmeldeeingangs.

Die Preise gelten ab 4 Personen im Kurs! Sind mehr als 6 Personen (vor der offiziellen Anmeldefrist) auf der Teilnehmerliste gibt es CHF 1.00 Ermässigung pro Stunde. Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn!

Die Kurse dauern 1 Stunde, Ausnahme ist KAHA da beträgt die Trainingszeit 40 Minuten.

1 Stunde Trainingszeit kostet CHF 18.50 ausser bei den LNB Kursen dort ist der Preis CHF 23.00, alles inkl. MWST.

Eine Lektion von KAHA (40 Minuten) kostet CH 12.30

Zu den Trainings bitte bequeme Trainingsbekleidung (Zwiebel Look) ein grosses Tuch und etwas zu trinken mitbringen. Es kann ausser beim FitGym/SkiFit Barfuss trainiert werden.

Gemäss AGB's kann eine Stunde vor oder nachgeholt werden. Nachholtermine müssen abgemacht werden.

Ausnahmen gelten wie folgt: Ab 2 geplanten Abwesenheiten, die im Voraus angegeben werden (Anmeldeformular) wird ein Abzug von CHF. 10.00 (inkl. MWST) pro Ausfall in Abzug gebracht.



Kursinfos Allgemein

Aus Hygiene Gründen bitte ich alle TeilnehmerInnen der Kurse nach dem Betreten der Wellness Oase die Hände mit Seife zu waschen – Danke!

Es hat Garderobenschränke. Bitte alle Gegenstände welche nicht für's Training gebraucht werden in einem der Schränke einschliessen und den Schlüssel an der Theke am Schlüsselboard aufhängen.

„Hahnenwasser“ steht zur Verfügung. Für CHF 1.00 kann auch eine ½ Liter Flasche Wasser gekauft werden.

Probelektionen in einem anderen Themenbereich sind grundsätzlich kostenlos.

Der definitive Stundenplan ergibt sich anhand der eingegangenen Anmeldungen.

Kundenwerbung lohnt sich. Wenn eine neue Kundin/Kunde durch vermittelt wird, gibt es beim nächsten gebuchten Kurs eine gratis Stunde!



Kurse ab 8. Oktober bis 21. Dezember

DK-Wellness GmbH

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.30 – 8.10 KAHA Wellness Oase	7.30 – 8.30 Body-Fit Wellness Oase	7.30 – 8.30 LNB Wake-up Wellness Oase	7.30 – 8.10 KAHA Wellness Oase	7.30 – 8.30 Body-Fit Wellness Oase
8.20 – 9.20 Rückentraining Wellness Oase		8.40 – 9.20 KAHA Wellness Oase	8.20 – 9.20 Body-Fit Wellness Oase	8.40 – 9.20 KAHA Wellness Oase
9.30 – 10.30 Aroha Wellness Oase		9.30 – 10.30 Body-Fit Wellness Oase		
10.40 – 11.40 Body-Fit Wellness Oase		10.40 – 11.40 Rückentraining Wellness Oase		
		12.00 – 13.00 Body-Fit Wellness Oase		
	16.50 – 17.50 Body-Fit Wellness Oase	16.50 – 17.50 LNB Sunset Wellness Oase		
	18.00 – 19.00 LNB Sunset Wellness Oase	18.00 – 19.00 Aroha Wellness Oase	20.20 – 21.20 KAHA/Relaqua Wellness Oase	
	19.10 – 20.10 Rückentraining Wellness Oase	19.10 – 20.10 FitGym / SkiFit Wellness Oase	19.10 – 20.10 Body-Fit Wellness Oase	



Anmeldung Herbst 2018

DK-Wellness GmbH

<input type="checkbox"/>	Kaha	8.10. – 17.12.18	7.30 – 8.10 Uhr
<input type="checkbox"/>	Rückentraining	8.10. – 17.12.18	8.20 – 9.20 Uhr
<input type="checkbox"/>	Aroha	8.10. – 17.12.18	9.30 – 10.30 Uhr
<input type="checkbox"/>	Body-Fit	8.10. – 17.12.18	10.40 – 11.40 Uhr
<input type="checkbox"/>	Body-Fit	9.10. – 18.12.18	7.30 – 8.30 Uhr
<input type="checkbox"/>	Body-Fit	9.10. – 18.12.18	16.50 – 17.50 Uhr
<input type="checkbox"/>	LNB Sunset	9.10. – 18.12.18	18.00 – 19.00 Uhr
<input type="checkbox"/>	Rückentraining	9.10. – 18.12.18	19.10 – 20.10 Uhr
<input type="checkbox"/>	LNB Wake-up	10.10. – 19.12.18	7.30 – 8.30 Uhr
<input type="checkbox"/>	KAHA	10.10. – 19.12.18	8.40 – 9.20 Uhr
<input type="checkbox"/>	Body-Fit	10.10. – 19.12.18	9.30 – 10.30 Uhr
<input type="checkbox"/>	Rückentraining	10.10. – 19.12.18	10.40 – 11.40 Uhr
<input type="checkbox"/>	Body-Fit	10.10. – 19.12.18	12.00 – 13.00 Uhr
<input type="checkbox"/>	LNB Sunset	10.10. – 19.12.18	16.50 – 17.50 Uhr
<input type="checkbox"/>	Aroha	10.10. – 19.12.18	18.00 – 19.00 Uhr
<input type="checkbox"/>	FitGym/SkiFit	17.10. – 19.12.18	19.10 – 20.10 Uhr
<input type="checkbox"/>	KAHA	11.10. – 20.12.18	7.30 – 8.10 Uhr
<input type="checkbox"/>	Body-Fit	11.10. – 20.12.18	8.20 – 9.20 Uhr
<input type="checkbox"/>	KAHA/Relaqua	11.10. – 20.12.18	18.00 – 19.00 Uhr
<input type="checkbox"/>	Body-Fit	11.10. – 20.12.18	19.10 – 20.10 Uhr
<input type="checkbox"/>	Body-Fit	12.10. – 21.12.18	7.30 – 8.30 Uhr
<input type="checkbox"/>	KAHA	12.10. – 21.12.18	8.40 – 9.20 Uhr

Name Vorname

Adresse

PLZ Ort

Natel Geburtsdatum

E-Mail

Datum Unterschrift

Abwesenheit



DK-Wellness GmbH

Angebote Beschreibung

Aroha

Ein schweisstreibendes Ausdauertraining im $\frac{3}{4}$ Takt. Mit unzähligen Kniebeugen trainieren wir unsere Kraftausdauer, die Beine, die Rumpfstabilisation und Arme. Mit dem Wechselspiel von Kraft und Entspannung in den Armen wird dieses spezielle Training zu einem ganzheitlichen Gesundheitstraining.

Voraussetzung zum Mitmachen: Intakte Knie und Freude am Wechselspiel von Spannung/Entspannung

Body-Fit

Ein Trainingsprogramm für meine Aqua-Fitter entwickelt! Darin enthalten sind Kraftausdauer-, Konzentration-, Mobilisation-, Stabilisation-, Wahrnehmung-, Dehn- und Entspannungsübungen. Hier sind all mein Wissen und meine Erfahrung für ein abwechslungsreiches Training zusammengetragen. Jede Stunde hat einen „Schwerpunkt“ und so wird (auch ohne Wasser) ein cooles Training entstehen. Natürlich auch für alle nicht Aqua-Fitter geeignet!

Voraussetzung zum Mitmachen: Freude an etwas Neuem, eine nötige Portion „Gwunder“ und das Abliegen und Aufstehen vom Boden sollte möglich sein.

KAHA

Ineinander fließende Bewegungen im Stehen mit Anteilen von Qi Gong und Kung Fu machen dieses Training zu einem schönem runden Training. Die Bewegungen gehen fließend ineinander über und machen den Körper beweglich und die Seele glücklich. Abgerundet wird dieses Training mit einer Wahrnehmungs- und Atemübung.

Voraussetzung zum Mitmachen: Freude an fließenden Bewegungsabläufen und an speziell für dieses Training komponierte Musik die einem trägt.

KAHA / Relaqua

KAHA heisst ineinander fließende Bewegungen im Stehen mit Anteilen von Qi Gong und Kung Fu machen dieses Training zu einem schönem runden Ganzen. Die Bewegungen gehen fließend ineinander über und machen den Körper beweglich und die Seele glücklich. Abgerundet wird dieses Training mit einer Wahrnehmungs- und Atemübung.



DK-Wellness GmbH

Angebote Beschreibung

Relaqua heisst Atemübungen und Entspannung. Eine wirklich schöne Kombination von beiden Trainingskonzepten ist dann KAHA/Relaqua!

Voraussetzung zum Mitmachen: Freude an fließenden Bewegungsabläufen und an speziell für dieses Training komponierte Musik die einem trägt. Und natürlich auch Offenheit gegenüber der eigenen Atmung und wie diese zur tiefen Entspannung führt.

LNB Sunset / LNB Wake up

Ein Übungsprogramm aus der LNB Schmerztherapie. Es werden 12 Übungen nach der Vorgabe der LNB Schmerztherapie durchgearbeitet. Der Körper wird wieder in seine Axiale Länge geführt, Muskelverspannungen werden aufgelöst und das Skelett kann wieder in seine ursprüngliche Form finden.

Voraussetzung zum Mitmachen: Eben auch für Personen welche körperliche Einschränkungen haben und diese Alarmschmerzen in den Griff bekommen wollen und natürlich für Alle die Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

Rückentraining

Wir wärmen uns mit dem Gymball auf und widmen uns jede Stunde einem gewissen Bereich des Rückens. Es werden die Kraftausdauer, Beweglichkeit, Mobilisation und Wahrnehmung geschult. Für Alle die sich und Ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen und nicht erst wenn er stark schmerzt!

Voraussetzung um Mitzumachen: Freude am Entdecken seines eigenen Rückens und der individuellen Körperhaltung. Das Abliegen und Aufsehen vom Boden sollte möglich sein.

Ski-Fit/Fit-Gym

Im Ski-Fit/Fit-Gym werden vor allem die Beinmuskulatur und die gesamte Stabilisationsmuskulatur im Rumpf trainiert. Zu rhythmischer Musik werden die erwähnten Muskeln in der Ausdauer wie auch in der Kraft gestärkt.

Die Koordination wird massgeblich verbessert, Bewegungsabläufe werden sicherer, schneller und ökonomischer. Der Körper wird durch die verbesserte Koordination zu höherer Kraftleistung fähig.



DK-Wellness GmbH

Angebote Beschreibung

Voraussetzung um Mitzumachen: Freude an Bewegungen mit Musik und intakte Gelenke.

Zusammenfassung

Alle Angebote sind im Bereich Gesundheitsförderung einzuordnen. Sobald ein Kurs angelaufen ist, können auch gratis Probelektionen besucht werden.

Natürlich eignet sich die Septemberwoche auch gut um das Eine oder andere Training zu besuchen und zu schauen was einem denn gefallen und gut tun würde!



AGB's

DK-Wellness GmbH

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen kommen bei jeder Kursanmeldung zur Anwendung. Gültig ab Januar 08

Anmeldungen

Die Anmeldung hat in jedem Fall schriftlich zu erfolgen und ist mit der Unterschrift zu versehen. Sie ist verbindlich und persönlich und kann nicht ohne Rücksprache mit uns an Drittpersonen abgetreten werden.

Zahlung des Kursgeldes

Nachdem Sie sich für einen Kurs angemeldet haben, erhalten Sie von DK-Wellness GmbH eine Teilnahmebestätigung mit Einzahlungsschein. Der dort aufgeführte Zahlungstermin ist verbindlich. Die Bezahlung des Kursgeldes berechtigt Sie zur Teilnahme am Kurs.

Kursorganisation

Aus organisatorischen Gründen behält sich die DK-Wellness GmbH vor, Kurse zeitlich zu verschieben oder zusammenzulegen, den Durchführungsort zu ändern oder Kurse bei prozentualer Rückerstattung des Kursgeldes zu kürzen. Fällt eine KursleiterIn aus, kann eine StellvertreterIn eingesetzt werden.

Kursplätze und Durchführung

Um die Kurse unter optimalen Bedingungen durchführen zu können, legt die DK-Wellness GmbH für jedes Lernangebot eine minimale und eine maximale Teilnehmerzahl fest. Die Kursplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben (unter Vorbehalt der rechtzeitigen Zahlung). Bei ungenügender Teilnehmerzahl wird der Kurs in der Regel nicht durchgeführt und das Kursgeld erlassen bez. rückerstattet.

Kurse, die im Freien stattfinden, werden in der Regel bei jeder Witterung durchgeführt.

Abmeldungen

Eine Abmeldung von Ihrer Seite ist mit administrativem Aufwand verbunden. Je nach Abmeldezeitpunkt kann Ihnen das Kursgeld teilweise erlassen werden. Bitte beachten Sie folgende verbindliche Regelung:

In jedem Fall ist eine Mindestbearbeitungsgebühr von Fr. 30.00 zu bezahlen.

Abmeldezeit

Ab 21 bis 15 Tage vor Kursbeginn:

Ab 14 bis 8 Tage vor Kursbeginn:

Ab 7 Tage bis einen Tag vor Kursbeginn:

Nach dem Kursstart:

Rücktrittsgebühr

20% des Kursgeldes oder Mindestbearbeitungsgebühr

50% des Kursgeldes oder Mindestbearbeitungsgebühr

80% des Kursgeldes oder Mindestbearbeitungsgebühr

Kein Erlass bzw. keine Rückerstattung des Kursgeldes

Versäumte Lektionen

Es werden keine Kursgelder aufgrund versäumter Lektionen rückerstattet. Ausnahmen: Absenzen durch Krankheit oder Unfall, die durch ein Arztzeugnis belegt werden. Das Arztzeugnis muss innerhalb von 10 Tagen beigebracht werden.

Kursbestätigung

Auf ihren Wunsch stellen wir Ihnen gerne eine Bestätigung über die Anzahl besuchter Kurslektionen aus. In den Bereichen Aqua-Fit handelt es sich um eine Qualitop-Kursbestätigung.

Versicherung

Für alle von DK-Wellness GmbH organisierten Kurse und Veranstaltungen schliessen wir jegliche Haftung für entstandenen Schaden aus. Sie sind daher selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Die Benutzung der Anlagen und Geräte erfolgt auf eigene Gefahr. Für Diebstahl und Verlust von Gegenständen wird ebenfalls jegliche Haftung ausgeschlossen.

Programm und Preisänderungen

Programm- und Preisänderungen sowie Änderungen in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen bleiben vorbehalten.

Gerichtsstand

Für alle Rechtsbeziehungen mit der DK-Wellness GmbH ist Schweizer Recht anwendbar. Gerichtsstand ist Schüpfen.