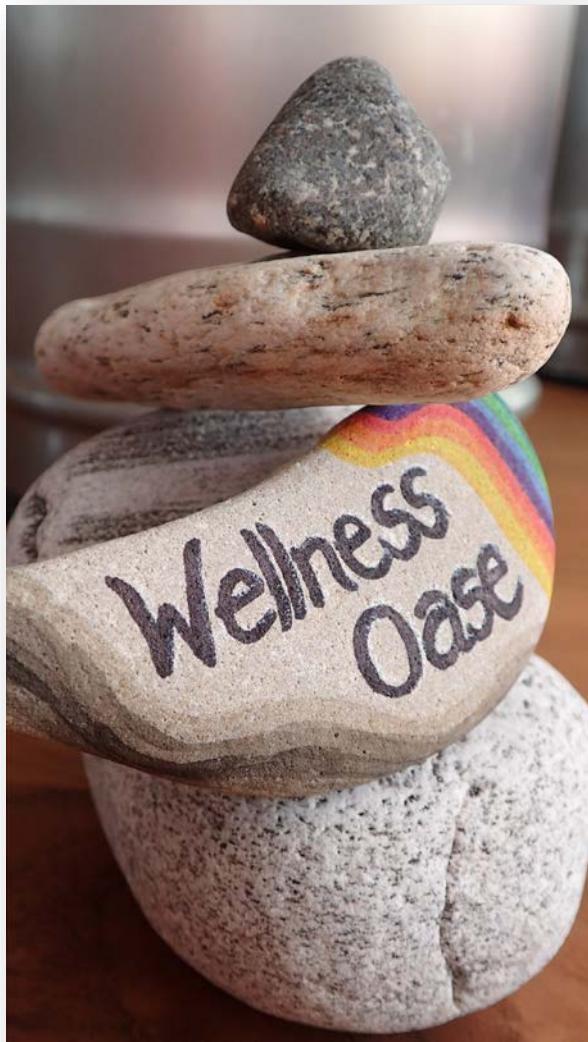


# Bis *angers* – bis *DU*!



Aroha  
KAHA  
Body-Fit  
L&B Sunset  
L&B Wake up  
Rückentraining  
FitGym/SkiFit  
KAHA/Relaqua

Winter 2019



# 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 eine reine KAHA Lektion, 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  $\frac{1}{2}$  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!*

*Übrigens, wenn Du gerne einen der Kurse oder Workshops besuchen möchtest die Termine aber nie stimmen für Dich, gib mir doch einfach einmal deine Wunschdaten/Zeiten bekannt. Wenn ich es Zeitlich einrichten kann finden wir vielleicht ja noch andere Frauen denen Deine Wünsche betreffend Datum/Zeit entsprechen!*

*Möchtest Du einmal von mir eine angeleitete Stunde in einem meiner Bereiche in deinem Verein, Geschäft, bei Freunden... - auch das ist machbar sofern die Agenda es erlaubt.*



# Kurse ab 7. Januar bis 5. April 2019

DK-Wellness GmbH

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



DK-Wellness GmbH

# Angebote Beschreibung

## **Aroha**

Ein schweißtreibendes Ausdauertraining im ¾ 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 Erlebnis. 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 / Relqua**

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.

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



# Angebote Beschreibung

DK-Wellness GmbH

**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.

## **L&B Sunset / L&B Wake up**

Ein Übungsprogramm aus der Liebscher & Bracht Schmerztherapie. Es werden 12 Übungen nach der Vorgabe der L&B 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.

**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.



DK-Wellness GmbH

# Anmeldung Winter 2019

|                          |                |                |                   |
|--------------------------|----------------|----------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | Kaha           | 7.1. – 1.4.19  | 7.30 – 8.10 Uhr   |
| <input type="checkbox"/> | Rückentraining | 7.1. – 1.4.19  | 8.20 – 9.20 Uhr   |
| <input type="checkbox"/> | Aroha          | 7.1. – 1.4.19  | 9.30 – 10.30 Uhr  |
| <input type="checkbox"/> | Body-Fit       | 7.1. – 1.4.19  | 10.40 – 11.40 Uhr |
| <input type="checkbox"/> | Body-Fit       | 8.1. – 2.4.19  | 7.30 – 8.30 Uhr   |
| <input type="checkbox"/> | Body-Fit       | 8.1. – 2.4.19  | 16.50 – 17.50 Uhr |
| <input type="checkbox"/> | L&B Sunset     | 8.1. – 2.4.19  | 18.00 – 19.00 Uhr |
| <input type="checkbox"/> | Rückentraining | 8.1. – 2.4.19  | 19.10 – 20.10 Uhr |
| <input type="checkbox"/> | L&B Wake-up    | 9.1. – 3.4.19  | 7.30 – 8.30 Uhr   |
| <input type="checkbox"/> | KAHA           | 9.1. – 3.4.19  | 8.40 – 9.20 Uhr   |
| <input type="checkbox"/> | Body-Fit       | 9.1. – 3.4.19  | 9.30 – 10.30 Uhr  |
| <input type="checkbox"/> | Rückentraining | 9.1. – 3.4.19  | 10.40 – 11.40 Uhr |
| <input type="checkbox"/> | Body-Fit       | 9.1. – 3.4.19  | 12.00 – 13.00 Uhr |
| <input type="checkbox"/> | L&B Sunset     | 9.1. – 3.4.19  | 16.50 – 17.50 Uhr |
| <input type="checkbox"/> | Aroha          | 9.1. – 3.4.19  | 18.00 – 19.00 Uhr |
| <input type="checkbox"/> | FitGym/SkiFit  | 9.1. – 3.4.19  | 19.10 – 20.10 Uhr |
| <input type="checkbox"/> | KAHA           | 10.1. – 4.4.19 | 7.30 – 8.10 Uhr   |
| <input type="checkbox"/> | Body-Fit       | 10.1. – 4.4.19 | 8.20 – 9.20 Uhr   |
| <input type="checkbox"/> | KAHA/Relaqua   | 10.1. – 4.4.19 | 18.00 – 19.00 Uhr |
| <input type="checkbox"/> | Body-Fit       | 10.1. – 4.4.19 | 19.10 – 20.10 Uhr |
| <input type="checkbox"/> | Body-Fit       | 11.1. – 5.4.19 | 7.30 – 8.30 Uhr   |
| <input type="checkbox"/> | KAHA           | 11.1. – 5.4.19 | 8.40 – 9.20 Uhr   |

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Natel \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Abwesenheit \_\_\_\_\_



# 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 bzw. 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

### Rücktrittsgebühr

|   |  |
|---|--|
| Ab 21 bis 15 Tage vor Kursbeginn:       | 20% des Kursgeldes oder Mindestbearbeitungsgebühr    |
| Ab 14 bis 8 Tage vor Kursbeginn:        | 50% des Kursgeldes oder Mindestbearbeitungsgebühr    |
| Ab 7 Tage bis einen Tag vor Kursbeginn: | 80% des Kursgeldes oder Mindestbearbeitungsgebühr    |
| Nach dem Kursstart:                     | 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.