

# POLE FITNESS



## Der neueste Fitnessstrend

Pole Fitness trainiert Kraft, Koordination, Ausdauer, Eleganz, Haltung und Beweglichkeit mit viel Leidenschaft, Freude und Spass.

- ▶ Gezielte Mobilisation
- ▶ Muskel- und Kraftaufbau
- ▶ Flexibilität und Beweglichkeit
- ▶ Tänzerische Ausdrucksform
- ▶ Verbesserung der Haltung

Während einer Pole Fitness Lektion werden Figuren, Spins und tänzerische Elemente gelernt, die den ganzen Körper beanspruchen.

### Individuelles Gruppentraining

à 60 Min. (max. 7 Personen)	1 Lektion	10 Lektionen
mit Intercity-Card	inbegriffen	inbegriffen
mit Jahreskarte	CHF 35.00	CHF 280.00
ohne Jahreskarte exkl. Anlagebenutzung	CHF 45.00	CHF 380.00

### Personal-Training one to one

à 60 Min.	1 Lektion	10 Lektionen
exkl. Anlagebenutzung	CHF 120.00	CHF 525.00
inkl. Anlagebenutzung	CHF 150.00	CHF 660.00

Bitte beachten Sie unser Buchungsreglement.  
Anmeldung an der Rezeption.