

Rubrik: Fit und Gesund

Pilates - Fitnessstraining für Männer und Frauen

Montags 19.00: Basic bis Advanced Training, Montags 20.00: Einsteigerkurs / resp. Pilates nach der Geburt. Ort: Gymnastikraum Pflegezentrum Seematt, Küssnacht.
Erna Meyer, dipl. Therapeutin/Bewegungspädagogin BGB / Pilates Trainerin (Qualitop anerkannt). Leitung: Tel. 041 850 27 93.

MindBody, ChiYoga, Pilates, QiGong

Mit MindBody-Lektionen lösen wir Blockaden, lockern und stärken wir unseren Körper und bringen Harmonie in unser ganzes System. Mo 18.00, Di 8.30, Di 18.30, 19.40, Mi 9.00, 18.00, Do 9.00, 16.30, 18.00. Kosten: Fr. 20.- bei Trimesterzahlung, sonst Fr. 25.-. Ort: ChiGym, Seebodenstr. 51, Küssnacht am Rigi
Leitung: Chantal Ege, Bewegungspädagogin BGB, Qi Gong Lehrerin, Seebodenstr. 51, 6403 Küssnacht am Rigi, Tel. 041 852 02 82, E-Mail: chantal.ege@bluemail.ch

Yoga

Mit integrierter Spiraldynamik: Körperorientiertes Yoga, welches durch fließende Bewegungen, Kraft, Beweglichkeit und Balance in Kombination mit der Atmung fördert.
Dienstag 19.15 – 20.30, Physiotherapie A. Schibli, Bahnhofstrasse 32, Küssnacht.
Donnerstag, 8.45 – 10.00, Altersheim Küssnacht, Donnerstag, 17.30 - 18.45 Reformierte Kirche Küssnacht, (Yoga für 60+). Donnerstag, 19.00 – 20.15 Reformierte Kirche Küssnacht.
Kosten: Fr. 18.— pro Lektion im Blockpreis, Probelektion ist gratis. Neueinstieg ist vorteilhaft jeweils nach Schulferien. Edith Sidler, Schwyz, Tel. 041 810 03 32, 079 405 72 74
edith.sidler@bluewin.ch

Gymnastik-Corner

Power-Yoga: Dienstag 9.30 – 10.30 (gratis Kinderhort). **Fit-Mix:** Dienstag 18.00 – 19.00, 19.00 – 20.00. Mittwoch 9.30 – 10.30 (gratis Kinderhort).
Donnerstag 19.00 – 20.00, Freitag: 9.30 – 10.30 (gratis Kinderhort).
Pilates: Donnerstag 8.30 – 9.30, 9.30 – 10.30 (gratis Kinderhort).
Kinder-Hit Gymnastik: Donnerstag 16.10 – 17.00, 17.00 – 17.50.
Leitung: Brigitte Uebelhart, Dipl Jazztanz & Gymnastiklehrerin, Oberdorfstrasse 23, Küssnacht. Tel. 041 85018 55, Natel 079 696 97 32.

Nordic Walking Grundkurse

Regulärer Kurs: Grundkurs für Teilnehmende ab mässigem oder geringem Fitnesslevel, 4x2h. **Easy-Kurs:** Spezialkurs für Teilnehmende mit allgemein tiefem Fitnesslevel, 4x2h.
Kompakt-Kurs: Grundkurs an Samstagen für Teilnehmende ab mässigem Fitnesslevel, 2x3h und 1x2h. **Privat-Kurse:** Auf Anfrage. Kursdaten: Verlangen Sie den Flyer.
Ort: Küssnacht und Umgebung Investition: Fr 168.-- für 6x90min. oder 3x3h, inkl. Benützung der Nordic Walking-Stöcke und Pulsuhr. Qualitop anerkannt: Kostenbeteiligung durch Krankenkasse möglich.
Leitung: Martin Zurbruggen, Bewegung, Entspannung, Ernährung, Pilatusstrasse 19, 6402 Merlischachen, Tel. 041 850 19 19, hello@martin-zurbruggen.ch, www.martin-zurbruggen.ch

Nordic Walking

Persönlich und individuell, Personaltraining, Kursinhalt wird individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst. **Grundkurse:** Schrittweise erlernen der Nordic-Walking-Technik. **Refreshkurse:** Gelernte Technik auffrischen und vertiefen. **Firmenkurse:** Gesundheitsförderung lohnt sich für das Unternehmen genauso wie für die Mitarbeiter. **NW mit Baby on Bord:** Bringt den Kreislauf in Schwung und hält Schwangerschaftsbeschwerden in Grenzen. **NW nach der Geburt:** Die optimale Ergänzung zur Rückbildungsgymnastik. Ort: Rund um Küssnacht
Datum/Zeit: Nach Vereinbarung
Leitung: Anita Gwerder, Nordic Walking Basic Instructor SNO, Nordic Walking Leiterin Allez Hop. Phone, 041 810 32 13, Mobile 079 614 96 12, anita@nordic-walkerin.ch, www.nordic-walkerin.ch

Rückenfit

Teil – Krankenkassenanerkannt

Kurs 1: Montags 18.45 - 19.45, Kurs 2: Montags 20.00 - 21.00, Gymnastikraum
Physiotherapie A. Schibli, Bahnhofstrasse 32, Küssnacht und Mittwochs 18.30 – 19.30,
Gymnastikraum, Alters- und Pflegezentrum, Seematt, Küssnacht. Kosten:
Quartalsabrechnung (3 Mt. Fr. 19.- /Std.) keine Stunden während den Schulferien
Leitung: Romy Müller-Schupp, Bewegungspädagogin, Berufsverband für Gymnastik und
Bewegung, Tel. 079 515 33 52, E-Mail: r_mueller@datazug.ch

Fitgymnastik

Allgemeines Fitnesstraining – Kräftigung der Muskulatur, - Mobilisations- und Dehnübungen
zur Förderung der Beweglichkeit – Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten –
Entspannung. Ort: Gymnastikraum Pflegezentrum Seematt, Küssnacht. Montags 9.00 -
10.00, Dienstag 8.30 - 9.30 und 9.40 - 10.40. Kosten: Lektion Fr. 16.- (Blöcke à ca. 12
Lektionen)
Leitung: Isabelle Schönbächler-Dober, Gymnastiklehrerin BGB, Gschweighusweg 16,
Küssnacht, Tel. 041 850 54 52, ei.schoenbaechler@bluewin.ch.

Rückenfit

Wahrnehmung der Muskulatur und ihrer Funktionen für ein rückengerechtes Verhalten i.
Alltag: Aufbau u. Kräftigung der Rücken- u. Haltemuskulatur und Stabilisations-,
Mobilisations- u. Dehnübungen. Ort: Gymnastikraum Alters- und Pflegezentrum, Seematt,
Küssnacht Mittwoch 8.30 – 9.30, Kosten: Quartalsabrechnung 3Mt. Fr. 19.-/h.
Leitung: Luzia Fazzard, dipl. Fitness- u. Gymnastikinstructorin BGB, Kapfstrasse 40, 6020
Emmenbrücke, 041 855 29 41, lfazzard@gmx.net