

Medienmitteilung

Groupfitness neu mit Freitagabend-Kursen

Die Winterpause ist vorbei und per sofort geht es wieder mit dem Groupfitness-Angebot in den Sportanlagen Obere Au los. Neu werden im Frühlingsprogramm wieder Kurse am Freitagabend angeboten. So ist man gleich fit fürs Wochenende!

Freitagabends ins Groupfitness



Ab sofort startet in den Sportanlagen Chur am Standort Obere Au wieder das reguläre Groupfitness-Programm, welches bis 28. Juni montags bis freitags zwölf verschiedene Kurse anbietet. Darunter sind neu freitagabends, 18.30 Uhr M.A.X und smartAbs und 19.30 Uhr Toso X. Alle Kurse können ohne Voranmeldung besucht

werden. Der Eintritt in die Bäder ist übrigens im Groupfitness-Preis inbegriffen, so profitiert man gleich doppelt.

Mit dem neuen Angebot am Freitagabend wird eine Nachfrage erfüllt, die schon länger von den Groupfitness-Kundinnen und –Kunden gewünscht wurde. Es werden zwei verschiedene Kurse angeboten, wobei sich die Lektion um 18.30 Uhr aus zwei verschiedenen Angeboten zusammensetzt: M.A.X. - ein intensives Ganzkörpertraining in 30 Minuten, bei welchem auf neusten Erkenntnissen beruhend, Kraft und Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung optimiert werden, und smartAbs - ein intensives, effektives Bauchtraining, bei dem in 30 Minuten durchdachte, effiziente Übungskombinationen ausgeführt werden, die Rumpfstabilität verbessert, der Rücken gestärkt und ein sportlicher Bauch erzielt wird. Um 19.30 Uhr wird dann noch das sehr beliebte Toso X angeboten: eine Kombination von PUNCHES und KICKS, Music-Moves, Kraft- und Körperkontrolle, Stabilisation, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Es ist ein einzigartiges Ganzkörperworkout, welches äusserst schnell, hart und intensiv ist, aber einen sehr hohen Spassfaktor hat!

Kinderhort «Ameisenland»

Montags bis freitags von 9-11 Uhr und dienstags und donnerstags von 14-16 Uhr wird in den Sportanlagen Obere Au zudem ein Kinderhort angeboten. Dieser darf von allen Besuchern der Sportanlagen genutzt werden (nicht nur für Groupfitness-Kunden) und ermöglicht damit eine konzentrierte Sparteinheit, während sich die Betreuerinnen um die Kinder kümmern.

Krafttraining & Finnenbahn

Wer lieber selbständig an seiner Fitness arbeiten möchte, dem sei das Fitness in den Sportanlagen Obere Au empfohlen. Es bietet Geräte für Kraft- und Cardiotraining der Linien precor, Nautilus und Matrix, ist täglich geöffnet und auch hier sind die Bäder im Preis inbegriffen und Kundinnen und Kunden können vom Kinderhort profitieren. Für das Ausdauertraining bietet sich zudem die abends beleuchtete Finnenbahn in der Oberen Au an. Die weichen Holzschneitzel dämpfen den Auftritt und sorgen damit für ein wohltuendes Lauferlebnis. Die Nutzung der Finnenbahn ist ganzjährig möglich und kostenlos.

Kombi-Pässe

Für Fitness-Begeisterte bieten die Sportanlagen Chur diverse Kombipässe an, die z.T. schon für eine Dauer von nur drei Monaten erhältlich sind. So können zum Beispiel der Kraftraum mit dem Groupfitness kombiniert werden oder das Groupfitness mit der Sauna. Bei allen Kombipässen dabei sind immer das Hallenbad, das Aquamarin Warmwasser-Erlebnisbad sowie die Freibäder.

Fit werden in den Sportanlagen Chur – das breite Fitness-Angebot macht's möglich! Die Instructorinnen und Instrukturen, sowie die Kinderhort-Betreuerinnen freuen sich auf Ihren Besuch.

Infobox

Groupfitness in der FitÄria

bis 28. Juni

Montags bis freitags (ohne Feiertage), Kurse gemäss Frühlingsprogramm
Ohne Anmeldung, Bäder inklusive

Fitness

Täglich geöffnet

Mo-Mi 8-21.30 Uhr, Do 8-19.45 Uhr, Fr 8-21 Uhr, Sa/So 9-18 Uhr,
ausser Ostersonntag
Bäder inklusive

Finnenbahn

Ganzjährig, täglich geöffnet

Kleine Runde 200m, grosse Runde 600m
Abends beleuchtet, kostenlos

Kinderhort

bis 28. Juni

Mo-Fr 9-11 Uhr, Di/Do 14-16 Uhr
CHF 2.- pro Kind/Stunde

Kombipässe Fitness

«FitÄria»

Hallenbad, Aquamarin, Freibäder, Groupfitness

«Kraftraum»

Hallenbad, Aquamarin, Freibäder, Fitness

«Fitness»

Hallenbad, Aquamarin, Freibäder, Fitness, Groupfitness

«Sport»

Hallenbad, Aquamarin, Freibäder, Fitness, Sauna 1+2

«Wellness»

Hallenbad, Aquamarin, Freibäder, Groupfitness, Sauna 1+2

Weitere Informationen und Preise

www.sportanlagenchur.ch

Bild: Groupfitness in den Sportanlagen Chur. © Yvonne Bollhalder/Sportanlagen Chur

Link zu Bildern und Fitness-Flyern: <https://1drv.ms/f/s!AoydnVNza-OkvHuD5u5yyr7aFtpR>

Eine Mitteilung von:

Raffael Mark, Leiter Sport- und Eventanlagen

Sportanlagen Chur

+41 81 254 42 81

raffael.mark@chur.ch

www.sportanlagenchur.ch

Chur, 10.01.2019