

Kurszeiten

Mo	12.15 – 13.10	Pound®
Di	12.15 – 13.10	Zumba® & Tone
Mi	12.15 – 13.10	Pilates & Stretch
Do	09.30 – 10.30	Pilates Reha
Do	18.00 – 18.50	Pound®
Do	19.00 – 19.55	Zumba® Party
Sa	10.00 – 10.50	Zumba® Party
Sa	11.00 – 11.50	Pound®

Änderungen vorbehalten

KURSE UND PREISE

Gruppenkurse

Zumba®, Zumba toning®, Pound®, Pilates

10er Karte: CHF 160.–

Einzeleintritt: CHF 18.–

Unbeschränkter Kursbesuch: CHF 60.–/Monat

Schnupperstunde kostenlos

Pilates Reha

Physiotherapie-Gruppenkurse

10er Karte: CHF 200.–

Einzeleintritt: CHF 23.–

Krankenkassen anerkannt

Schnupperstunde kostenlos

ONETWO
Move



Andreina Farkas-Terrani

Eidg. dipl. Physiotherapeutin,
Groupfitness, Zumba®, Pound®, Power Yoga®,
Pilates, Pilates Reha Instruktorin,
personal Trainerin

ADRESSE

ONETWO Move
Hauptstrasse 32, 4153 Reinach
Mobile: 079 425 54 01
E-Mail: andreina.farkas@icloud.com
www.onetwo-move.ch

ONETWO
Move

POUND
Rockout Workout

ZUMBA
Fitness Party

PILATES
Reha

**NEU IN
REINACH DORF
ab Samstag
2. März 2019**



**POUND ROCKOUT WORKOUT –
DER NEUE FITNESSTREND AUS USA
EXKLUSIV IN DER REGION**

Bei fetzigen Beats werden alle Muskelgruppen effektiv trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Das Besondere bei diesem Training ist die Anwendung von neongrünen, leichten Trommelstöcken (Ripstix), mit denen man zum Takt der Musik trommelt. Trotz ihres geringen Gewichts helfen sie die Unterarme, Oberarme, Brust und Schultern zu straffen.

Ein übliches Pound Ganzkörpertraining beträgt zwischen 45 Minuten und einer Stunde, und es werden bis zu 900 Kal/Std verbrennt!

Die Übungen formen innere und äussere Oberschenkel, Gesäss, Bauch- und Rückenmuskulatur. Balance, Koordination und Rhythmusgefühl werden auch trainiert. Pound baut Stress ab und reguliert den Blutdruck. Das perfekte Training, wenn sie richtig Dampf ablassen und sich wie ein «Rockstar» fühlen möchten!



**ZUMBA FITNESS PARTY –
DAS BELIEBTE LATINO WORKOUT
MIT HOHEM SPASSFAKTOR**

Hartes, zermürendes Training war gestern. Mit Zumba kommt Party-Stimmung auf. Was sich anfühlt wie eine Latino-Party ist in Wirklichkeit ein Ausdauertraining, das Tanz und Fitness gekonnt vereint – und zwar gnadenlos. Durch leichte Tanzschritte und sexy Moves zu latein-amerikanischer Musik lassen Sie alle Anstrengungen vergessen. Wer das Training mit Kräftigungs-Elementen anreichern möchte, kann die «toning Sticks» miteinbeziehen. Dies sind 250 Gramm leichte Rasseln, die speziell für Zumba toning entwickelt wurden.

Sie können nicht tanzen? Auch das spielt keine Rolle. Denn wichtig im Zumba sind vor allem Spass und Freude an der Bewegung. Dann kommt die Sache mit dem Tanzen ganz von alleine!



**PILATES REHA –
TRAINING MIT DIPLOMIERTER
PHYSIOTHERAPEUTIN**

Das Pilates Reha-Training ist ein sanftes, effektives Training in einer kleinen Gruppe, das die Wahrnehmung für den eigenen Körper schult. Es entsteht ein neues Körpergefühl, eine natürlich aufrechte Haltung und damit eine innere körperliche Harmonie. Ob bei Gelenkschmerzen, Rückenbeschwerden oder nach Operationen – Sie finden wieder den Weg zurück in Ihr natürliches Bewegungsmuster.

Die Teilnehmer lernen verschiedene Pilates-Techniken kennen, Hilfsmittel werden dabei mit einbezogen. Diese spezielle Reha Lektion verhilft zu einer besseren Körperwahrnehmung und mobilisiert Wirbelsäule und Extremitäten. Atem- Entspannungsübungen und Faszien-Techniken ergänzen das Programm. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen, die Beweglichkeit zu verbessern und das Gleichgewicht zu fördern.

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen unterstützt.