



Training, das Spass macht und wirkt!

Kursordnung

Karin Sethmacher
Dipl. star-Rückentrainerin
Dip. Antara® Instruktorin
5432 Neuenhof
078 622 12 68

info@ks-move.ch
www.ks-move.ch

Kursordnung

Herzlich willkommen bei ks-move!

- **Kurskosten :**
Für 1 Wochen-Lektion 300 Fr. pro Semester / 560 Fr. pro Jahr
Für 2 Wochen-Lektionen 560 Fr. pro Semester
- Das Kursgeld wird halbjährlich in Rechnung gestellt und ist vor Kursbeginn zu bezahlen
- 1. Semester: 1. Februar bis 31. Juli
2. Semester: 1. August bis 31. Januar
- Eintritte sind jederzeit möglich
- Für versäumte Stunden besteht kein Anrecht auf Kursgeld-Rückerstattung.
Es ist nicht erlaubt für vorher bekannte Abwesenheiten das Kursgeld zu reduzieren. Versäumte Lektionen können aber in einem anderen Kurs nachgeholt werden.
- Rückzahlungen erfolgen nur mit ärztlichem Zeugnis oder in dringenden Ausnahmesituationen
- Jede Kursteilnehmerin muss über eine eigene Unfallversicherung verfügen. Die Kursleiterin kann für Unfälle nicht haftbar gemacht werden.
- Während der offiziellen Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.
- Eine Kündigung ist nur auf Ende des Semesters möglich. Dies muss mindestens 1 Monat im Voraus schriftlich erfolgen. Bei Abmeldungen weniger als 3 Wochen vor Semesterbeginn wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 30.- verrechnet.
- Bei Krankheit oder Verhinderung melde Dich bitte bei mir ab, damit Du die Möglichkeit zum Kompensieren hast.

Herzlichen Dank für Dein Verständnis !

Allgemeines zu den Kursen:

- Bitte bringe ein Mätteli, ein Tuch, Turnschuhe (nur für RückenFit) und eine Getränkeflasche mit in die Stunde
- In kalten Monaten bringst Du am besten einen Pullover mit, damit Du beim Stretching nicht frierst.
- Bitte sei pünktlich, es ist schöner, mit der ganzen Gruppe beginnen zu können!
- Ich freue mich, wenn Du Wünsche und Anregungen direkt anbringst.
- Melde mir Beschwerden, die während oder nach dem Training auftreten, möglicherweise müssen wir die Übungsausführung überprüfen.

Korrekturen:

Bitte erschrick nicht, wenn ich Dich korrigiere! Ich tue dies bei allen in der Masse, welches ich für angemessen halte. Wenn Du die Korrektur lieber nicht möchtest, sage es mir bitte dann können wir in einem persönlichen Training separat darauf eingehen.

Lektionen:

RückenFit (dienstags 18-19h)

Intensives Training zu modernem Sound. Rückenkräftigung im Sinne der Rumpfstabilisation. Wir trainieren mit eigenem Körpergewicht.

Antara® (mittwochs 10-11h/ freitags 9-10h)

Ruhiges, kraftvolles, effizientes und zentriertes Training. Stärkt die Mitte, optimiert die Atmung und lässt Dich zur Ruhe kommen.