

Herbst 2019



DK-Wellness GmbH

Aroha

Aqua-Trainings

Barfuss Walking

Body-Fit

KAHA

KAHA/Relaqua

L & B Sunset

L & B Wake up

Nordic Walking

Pro Balance

Rückentraining

Bis angers – bis DU!

In jeder Lebenslage hilft uns Bewegung weiter. Autos und Maschinen unterziehen wir ja auch regelmässig einem Service. Und wir alle wissen, je besser wir zu einer Maschine schauen umso länger können wir auf ihren Dienste zählen. Mit dem Körper verhält es sich nicht anders. Schenken wir ihm Zeit und Aufmerksamkeit (nicht erst wenn er Streikt) und geben ihm was er braucht, ist er auch bereit uns weiterhin zu unterstützen. Nicht von ungefähr kommt der Spruch „wer Rastet der Rostet.“ Darum lade ich Dich ganz herzlich ein Dir und Deinem Körper etwas Gutes zu tun. Auf den nachfolgenden Seiten findest Du eine Übersicht über alle geplanten Kurse.

Neu findest Du meine Kurse in drei Gruppen unterteilt. Unter der Gruppe **Wellness** sind diejenigen Kurse aufgeführt, welche die allgemeine Gesundheit fördern. Unter **Fitness** findest Du die Kurse welche vorwiegend an deiner Ausdauer und der Kraftausdauer arbeiten. Hingegen werden in den Kursen welche mit **Therapie** gekennzeichnet sind Ansätze von therapeutischer Behandlung sichtbar.

Wellness

Hier arbeiten wir im Wohlfühlbereich um deine allgemeine Gesundheit zu fördern respektive zu fordern.

Fitness

Hier arbeiten wir hauptsächlich im Bereich deiner Fitness. Im Vordergrund stehen hier die Ausdauer und die Kraftausdauer.

Therapie

Hier arbeiten wir mit therapeutischem Ansatz. Du erhältst nützliche Hinweise, Anleitungen und Übungen um deine Schmerzen zu reduzieren.

Ich würde mich natürlich sehr freuen, Dich/Euch in einem der Kurse wieder zu begrüßen. Natürlich freue ich mich sehr darauf weitere bewegende Stunden mit Dir/Euch zu erleben!



Aqua-Fit

**Jeweils Mittwoch, Donnerstag und Freitag zu verschiedenen Zeiten (siehe separates Programm)
Ab 9. Oktober bis 20. Dezember 2019**

Diana König ☀️ Lehrschwimmbecken Orpund ☀️ CHF 297.00 mit eigener Weste
Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Im ca. 27 Grad warmen Wasser trainieren wir die Ausdauer, Kraftausdauer und Beweglichkeit. Mit Auftriebswesten laufen wir ohne Bodenkontakt praktisch schwerelos durchs Wasser. Die Wirbelsäule ist so wunderbar entlastet und die Gelenke erhalten keine Schläge. Natürlich wird auch hier das Wasser wieder als optimale Kraftmaschine eingesetzt.

Aqua-Fit

Dienstag 27. August bis 12. Dezember 2019 ☀️ 11.00 Uhr – 11.50 Uhr

Diana König ☀️ Hallenbad Stettlen ☀️ CHF 234.00 ☀️ Vom 24. September bis 8. Oktober Ferien
Anmeldung bei Go Well GmbH

Im ca. 27 Grad warmen Wasser trainieren wir die Ausdauer, Kraftausdauer und Beweglichkeit. Mit Auftriebswesten laufen wir ohne Bodenkontakt praktisch schwerelos durchs Wasser. Die Wirbelsäule ist so wunderbar entlastet und die Gelenke erhalten keine Schläge. Natürlich wird auch hier das Wasser wieder als optimale Kraftmaschine eingesetzt.

Aqua-Fit Senioren

Dienstag 27. August bis 12. Dezember 2019 ☀️ 10.00 Uhr – 10.50 Uhr

Diana König ☀️ Hallenbad Stettlen ☀️ CHF 234.00 ☀️ Vom 24. September bis 8. Oktober Ferien
Anmeldung bei Go Well GmbH

Im ca. 27 Grad warmen Wasser trainieren wir die Ausdauer, Kraftausdauer und Beweglichkeit. Mit Auftriebswesten laufen wir ohne Bodenkontakt praktisch schwerelos durchs Wasser. Die Wirbelsäule ist so wunderbar entlastet und die Gelenke erhalten keine Schläge. Natürlich wird auch hier das Wasser wieder als optimale Kraftmaschine eingesetzt.



Aqua-Mixed

Montag 7. Oktober bis 16. Dezember 2019 ☀ 18.05 Uhr – 18.45 Uhr

Montag 7. Oktober bis 16. Dezember 2019 ☀ 19.05 Uhr – 19.45 Uhr

Diana König ☀ Schlössli Pieterlen ☀ 11 Lektionen ☀ CHF 220.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Im ca. 33 Grad brusttiefen Wasser spüren wir wie sanft sich Wasser anfühlen kann, gut erst die letzten 10 Minuten vom Training... Vorher nehmen wir das Wasser als optimale Kraftmaschine war und bewegen unsere Gelenke in möglichst vielen Bewegungsrichtungen.

KAHA

Dienstag 8. Oktober bis 17. Dezember 2019 ☀ 8.25 Uhr – 9.10 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ 11 Lektionen à 45 Minuten ☀ CHF 153.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Im Kaha bewegen wir unseren Körper in kleinen Choreographien zu extra dafür komponierter Musik. Die Bewegungen sind weich und geschmeidig können aber auch fordernd sein. Mit Kaha kommen wir zur Ruhe und gleichzeitig stärken wir unseren Körper auf eine ganz sanfte Art und Weise.

KAHA / Relaqua

Dienstag 8. Oktober bis 17. Dezember 2019 ☀ 20.20 Uhr – 21.20 Uhr

Donnerstag 10. Oktober bis 19. Dezember 2019 ☀ 11.00 Uhr – 12.00 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ 11 Lektionen ☀ CHF 203.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

In diesem Kurs treffen 2 wunderschöne Programme aufeinander. Im KAHA bewegen wir unseren Körper in kleinen Choreographien zu extra dafür komponierter Musik. Die Bewegungen sind weich und geschmeidig können aber auch fordernd sein.

Mit dem Relaqua widmen wir uns der Atmung und der Entspannung. Immer wieder wird an alt bewährtem gearbeitet oder lernen wir neues dazu.



Rückentraining

Montag 7. Oktober bis 16. Dezember 2019 ☀ 8.20 Uhr – 9.20 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ 11 Lektionen ☀ CHF 203.00

Dienstag 8. Oktober bis 17. Dezember 2019 ☀ 19.10 Uhr – 20.10 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ 11 Lektionen ☀ CHF 203.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Die Bandscheiben als Sonne... der Kopf als Luftballon... die Wirbelsäule als Drachenschnur... Die Wirbelkörper als Schleifen an der Drachenschnur... Die Füße bilden Wurzeln, der Oberkörper bewegt sich im Winde... und die Arme sind Wischmoppfäden... Mit viel Achtsamkeit, Wahrnehmung und Vorstellungsvermögen widmen wir uns unserem Rücken.

Aroha

Montag 7. Oktober bis 16. Dezember 2019 ☀ 9.30 Uhr – 10.30 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ 11 Lektionen ☀ CHF 203.00

Mittwoch 9. Oktober bis 18. Dezember 2019 ☀ 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ 11 Lektionen ☀ CHF 203.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Als Held und Heldin beenden wir jeweils die Aroha Stunde. Zu spezieller, extra für das Aroha komponierter Musik, befinden wir uns im Kampf und gewinnen immer! Im $\frac{3}{4}$ Takt der Musik wechseln Spannung und Entspannung in einen Choreographischen Kriegstanz... Die Füße übernehmen den Rhythmus, die Arme fließen in die Bewegung ein, die Energie fängt an zu fließen und die Stimmung erhellt sich!

Body-Fit

Dienstag 8. Oktober bis 17. Dezember 2019 ☀ 16.50 Uhr – 17.50 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ 11 Lektionen ☀ CHF 203.00

Donnerstag 10. Oktober bis 19. Dezember 2019 ☀ 8.20 Uhr – 9.20 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ 11 Lektionen ☀ CHF 203.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Abwechslungsreich, Gewinnbringend, Vielseitig so ist dieser Kurs. Die Herausforderung fängt während dem Aufwärmen auf dem Gyball bereits an... denn da wird nicht nur die Muskulatur aufgewärmt sondern auch gleich das Gehirn... Einfache Bewegungsmuster im Ausdauerteil lassen unser Herz etwas schneller schlagen und die Lungen werden gut belüftet. Die Kräftigungsübungen mit Eigengewicht oder kleinen Trainingshilfen sind dank ihrer Einfachheit sehr schnell umsetzbar. Zur absoluten Herausforderung werden dann all die Stabilisations-, Konzentrations- und Koordinations-Sachen. Gewürzt mit einer Prise Humor wird so jede Stunde zu einem einmaligen Erlebnis!



Ski-Fit

Mittwoch 16. Oktober bis 18. Dezember 2019 ☀ 19.10 Uhr – 20.10 Uhr

Franziska Kläy ☀ Wellness Oase ☀ 10 Lektionen ☀ CHF 185.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Im Ski-Fit werden vor allem die Beinmuskulatur und die gesamte Stabilisationsmuskulatur im Rumpf trainiert. Zu rhythmischer Musik werden die erwähnten Muskeln in der Ausdauer wie auch in der Kraft gestärkt.

Die Koordination wird massgeblich verbessert, Bewegungsabläufe werden sicherer, schneller und ökonomischer. Der Körper wird durch die verbesserte Koordination zu höherer Kraftleistung fähig.

Voraussetzung um Mitzumachen: Freude an Bewegungen mit Musik und intakte Gelenke.

Liebscher & Bracht Sunset

Dienstag 8. Oktober bis 17. Dezember 2019 ☀ 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ 11 Lektionen ☀ CHF 253.00

Mittwoch 9. Oktober bis 18. Dezember 2019 ☀ 16.50 Uhr – 17.50 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ 11 Lektionen ☀ CHF 253.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Liebscher & Bracht die Schmerzspezialisten

Sunset heisst dieser Kurs weil wir uns am Ende eines Arbeitstages wieder in Form bringen. Mit 12 ausgewählten Engpass Dehnungsübungen gehen wir an unsere Tagesgrenzen und animieren dadurch den Körper sich wieder mehr aufzurichten.

Liebscher & Bracht Wake up

Dienstag 7. Oktober bis 17. Dezember 2019 ☀ 7.30 Uhr – 8.15 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ 11 Lektionen (45Minuten) ☀ CHF 190.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Liebscher & Bracht die Schmerzspezialisten

Wake up heisst dieser Kurs weil wir uns am Anfang eines Arbeitstages in Form bringen. Mit 12 ausgewählten Engpass Dehnungsübungen gehen wir an unsere Tagesgrenzen und animieren dadurch den Körper sich wieder mehr aufzurichten.



Pro Balance

Dienstag 1. Oktober bis 17. Dezember 2019 ☀ 13.45 Uhr – 14.55 Uhr

Donnerstag 3. Oktober bis 19. Dezember 2019 ☀ 9.30 Uhr – 10.40 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ 12 Lektionen (80 Minuten) CHF 330.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Ein 12 wöchiges komplexes Sturzprophylaxe Programm. Ein Training zur Erhaltung und/oder Förderung der Selbständigkeit im Alter.

Da bei diesem Kurs jede Trainingseinheit auf die vordere aufgebaut wird, ist sinnvoll wenn alle 12 Wochen mitgemacht werden kann.

Sicher stehen – sicher gehen!

Das übergeordnete Ziel dieses Sturzpräventionskonzeptes ist das Erhalten von Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter respektive beim älter werden!

Pro Balance

Mittwoch 2. Oktober bis 18. Dezember 2019 ☀ 10.20 Uhr – 11.30 Uhr

Diana König ☀ Gemeindeverwaltung Orpund ☀ 12 Lektionen (80 Minuten) CHF 330.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Ein 12 wöchiges komplexes Sturzprophylaxe Programm. Ein Training zur Erhaltung und/oder Förderung der Selbständigkeit im Alter.

Da bei diesem Kurs jede Trainingseinheit auf die vordere aufgebaut wird, ist sinnvoll wenn alle 12 Wochen mitgemacht werden kann.

Sicher stehen – sicher gehen!

Das übergeordnete Ziel dieses Sturzpräventionskonzeptes ist das Erhalten von Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter respektive beim älter werden!



Kontaktdaten

DK-Wellness GmbH

Diana König
Höheweg 18
3054 Schüpfen
+41 79 237 80 29
info@dk-wellness.com
www.dk-wellness.com

Go Well GmbH

Claudia Keller
Herzogenacker 27
3654 Gunten
+41 79 416 20 29
info@gowell.ch
www.gowell.ch

Kursorte

Wellness Oase

Bielstrasse 32
3053 Münchenbuchsee

Schlössliheim Pieterlen

Schlössliweg 10
2542 Pieterlen

Hallenbad Stettlen

Bleichstrasse 1
3066 Stettlen

**Gemeindeverwaltung
Orpund**

Gottstattstrasse 12
2552 Orpund

AGB - DK-Wellness GmbH

DK-Wellness GmbH Kurse

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der DK-Wellness GmbH.
<http://www.dk-wellness.com/kontakt/agb-dk-wellness-gmbh/>

AGB - Go Well GmbH

Go Well GmbH Kurse

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Go Well GmbH
<https://www.go-well.ch/go-well/agbs/>

Anmeldung - DK-Wellness GmbH

Die Anmeldung muss in jedem Fall schriftlich, entweder über die Homepage oder das beigelegte Anmeldeformular, erfolgen.

Die Anmeldefrist ist 2 Wochen vor Kursbeginn, danach wird entschieden ob der Kurs durchgeführt wird. Nachträgliche Anmeldung sind möglich - sofern der Kurs stattfindet.



Abmeldung - DK-Wellness GmbH

Eine Abmeldung von Ihrer Seite ist mit administrativem Aufwand verbunden. Je nach Abmeldezeitpunkt kann Ihnen das Kursgeld teilweise erlassen werden. Bitte beachten Sie folgende verbindliche Regelung:

In jedem Fall ist eine Mindestbearbeitungsgebühr von Fr. 30.00 zu bezahlen.

<i>Abmeldezeit</i>	<i>Rücktrittsgebühr</i>
Ab 21 bis 15 Tage vor Kursbeginn:	20% des Kursgeldes oder Mindestbearbeitungsgebühr
Ab 14 bis 8 Tage vor Kursbeginn:	50% des Kursgeldes oder Mindestbearbeitungsgebühr
Ab 7 Tage bis einen Tag vor Kursbeginn:	80% des Kursgeldes oder Mindestbearbeitungsgebühr

Nach dem Kursstart kein Erlass bzw. keine Rückerstattung des Kursgeldes.

Versäumte - Lektionen DK-Wellness GmbH

Es werden keine Kursgelder aufgrund versäumter Lektionen rückerstattet.

Ausnahmen: Absenzen durch Krankheit oder Unfall, die durch ein Arztzeugnis belegt werden. Das Arztzeugnis muss innerhalb von 10 Tagen beigebracht werden.

Geplante Abwesenheiten Wellness Oase - DK-Wellness GmbH

Gemäss AGB's kann eine Stunde vor oder nachgeholt werden. Nachholtermine müssen abgemacht werden.

Ausnahme gelten wie folgt: Ab 2 geplanten Abwesenheiten, die im Voraus bei der Anmeldung angegeben wurden (entweder unter Hinweise über die Homepage oder auf dem Anmeldeformular) wird ein Abzug von CHF 10.00 (inkl. MWST) pro Abwesenheit in Abzug gebracht. Dies gilt nicht für die Pro Balance Kurse!

Geldrückerstattungen - DK-Wellness GmbH

Geldrückerstattungen erfolgen nur durch Krankheit oder Unfall, die durch ein Arztzeugnis belegt werden. Das Arztzeugnis muss innerhalb von 10 Tagen beigebracht werden.



Anmeldeformular - DK-Wellness GmbH

Kursname

Kurstag und Zeit

Kursname

Kurstag und Zeit

Kursname

Kurstag und Zeit

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Natel

E-Mail

Geburtstag

**Geplante
Abwesenheiten**

Bemerkungen

Datum/Unterschrift

Mit der Unterschrift gebe ich zu verstehen, dass ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen beachtet habe!

