



Bewegungs-Seminare
in Arosa und Valbella

aktiv bewegt

- mit Franklin-Methode®



Sporthotel Valsana** - Arosa**

Füsse / Beckenboden / Rücken

27. Juni – 1. Juli 2012

5 Tage Themenworkshops und Wellness

Verschiedene Workshops mit der Franklin-Methode® für Füsse, Beckenboden oder Rücken. Yoga, Nordic Walking, Aqua-Fit Lektionen. Der dritte Tag steht zur freien Verfügung. Entdecken Sie mit den Gratisfahrten der RhB, Ortsbussen oder Bergbahnen die reizvolle Umgebung von Arosa, oder geniessen Sie das Wellnessangebot im Hotel.

Preise:

Doppelzimmer Fr. 770.00

Einzelzimmer Fr. 890.00

Inbegriffen:

Vier Uebernachtungen, Halbpension. Freie Fahrt mit RhB (Arosa-Langwies-Arosa), Bus und Bergbahnen Arosa, Parkplätze und Parkhaus Arosa. Freie Benützung von Hallenbad, Sauna, Dampfbad und Fitnessraum. Busdienst zum Bahnhof bei An- und Abreise. Pedalobenutzung auf dem Obersee. Freier Eintritt Badi Untersee, Heimatmuseum, Eissporthalle, Driving Ranch beim Golfplatz. „Valsana Verwöhnpaket“. Inkl. Service und MwSt. (exkl. Kurtaxe). Ganzes Bewegungsangebot mit zwei Kursleiterinnen während des ganzen Seminars.

www.valsana.ch

Hotel Valbella Inn** - Valbella**

Rücken / Schultern / Nacken

3. – 7. Oktober 2012

5 Tage Themenworkshops und Wellness

Verschiedene Workshops mit der Franklin-Methode® für Schultern, Rücken und Nacken. Yoga, Nordic Walking, Aqua-Fit Lektionen. Der dritte Tag steht zur freien Verfügung. Entdecken Sie mit den Gratisfahrten der Bergbahnen die reizvolle Umgebung von Lenzerheide-Valbella, oder geniessen Sie das Wellnessangebot im Hotel.

Preise:

Doppelzimmer Fr. 770.00

Einzelzimmer Fr. 890.00

Inbegriffen:

Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten – abwechslungsreiches, saisonales 4-Gang-Diner mit vegetarischer Variante. Benützung des Wellnesssturms „Tor da Lenn“ über 5 Etagen, modernes Hallenbad mit Whirlpool und Sauna, Fitnessraum, grosszügige Parkanlage mit Tennisplätzen und Gartenspielen, Verleih von Mountainbikes und Helmen. Freie unbegrenzte Fahrt auf den Bergbahnen der Ferienregion Lenzerheide-Valbella – inkl. MwSt. und Kurtaxen. Ganzes Bewegungsangebot mit zwei Kursleiterinnen während des ganzen Seminars.

www.valbellainn.ch

Seminarleitung:

Margit Gwerder - dipl. Bewegungspädagogin BGB und Franklin-Methode®, dipl. Wellnesstrainerin.
www.m-gwerder.ch

Elvira Güntensperger - dipl. Bewegungspädagogin BGB und Franklin-Methode®, Yogalehrerin, Kursleiterin und Ausbilderin Bebo®-Gesundheitstraining.
www.in-balance.ch

Anmeldung:

Per e-mail: info@m-gwerder.ch oder info@in-balance.ch oder schriftlich an:

Aktiv-bewegt-Team

M.Gwerder und E. Güntensperger
Rebmoosweg 35d
5200 Brugg

Infos:

Tel. +41 56 442 21 09 oder

Tel. +41 79 262 45 69

Teilnehmerzahl max. 30 Personen.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per E-mail und ist verbindlich. Bei Überbuchung wird der Anmeldeeingang berücksichtigt. Der Preis versteht sich pro Person. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen. Bei Rücktritt entstehen folgende Kosten: 30 – 15 Tage vor Seminarbeginn 30%, 14 – 7 Tage vor Seminarbeginn 50% des Rechnungsbetrages. Bei einer späteren Abmeldung kann keine Rückerstattung erfolgen. Eine Ersatzperson ist jedoch herzlich Willkommen.

Unsere Kurse sind von den meisten Krankenkassen mit Zusatzversicherung anerkannt.



www.franklin-methode.ch