

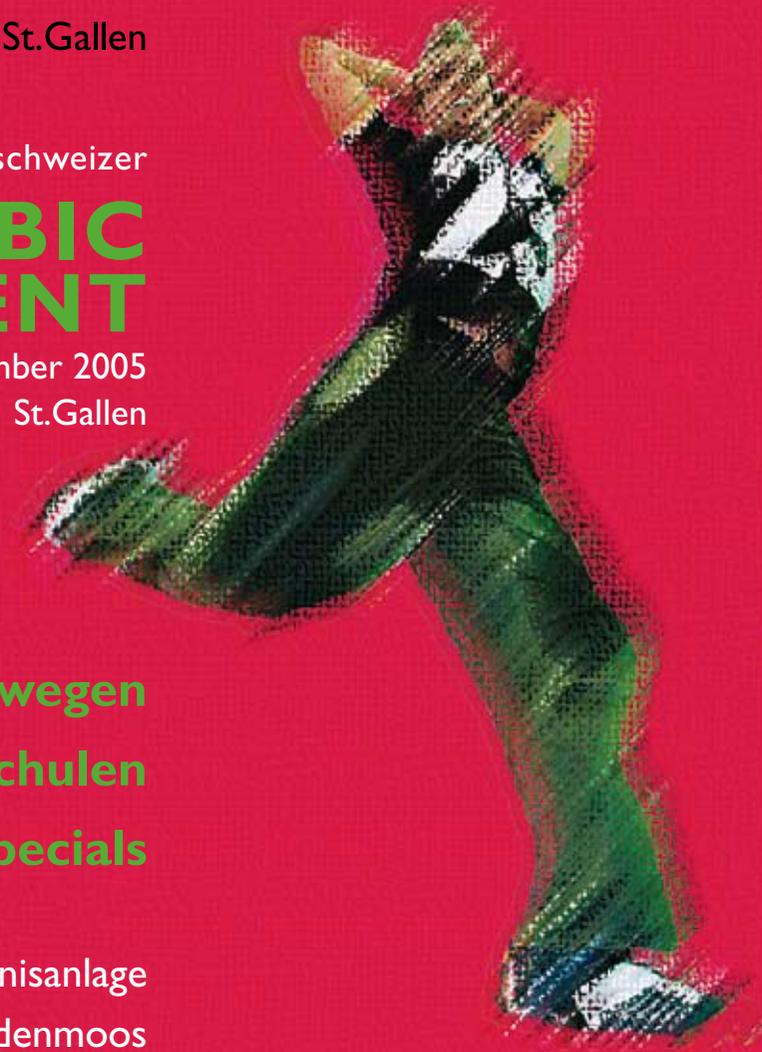
Ostschweizer

# AEROBIC EVENT

26. November 2005  
St.Gallen

Bewegen  
Schulen  
Specials

Sport- & Tennisanlage  
Gründenmoos



[www.aerobic-event.ch](http://www.aerobic-event.ch)

Eventpartner:





### BEWEGEN

#### Block 1

12.00–13.00 Uhr	Latin Dance	José Caride
13.10–14.10 Uhr	Dance Aerobic	Pat Seifried
14.20–15.20 Uhr	Cardio Dance	Jürg Neukom
15.30–16.30 Uhr	Bodyjam	Sannah Rönkkö

#### Block 2

17.15–18.00 Uhr	Pilates	Cat Gisler
18.10–19.05 Uhr	TaeBo	Leonardo Picardi
19.15–20.00 Uhr	MBT meets Flexibar	Barbara Klein
20.15–21.10 Uhr	Aerofight	Giacomo Macri
21.15–22.00 Uhr	Yoga & Relax	Jacqueline Eng

### SCHULEN:Thema Kraft

#### Das effektive Krafttraining

Warum soll ich Kraft trainieren? Wie erreicht Mann und Frau eine „Traumfigur“ durch Krafttraining?  
Welche Ziele habe ich mit Krafttraining?  
Welche Methoden, Übungen und Intensitäten muss ich wählen, um mein Ziel zu erreichen?

13.00–15.00 Teil 1, 15.00–15.30 Pause,  
15.30–17.30 Teil 2

Verkaufsstand der Firma Fun Fun GmbH mit der Sportartikelmarke anniluce  
Folgende Specials sind im Preis inbegriffen und für euch kostenlos:

MBT test & relax corner  
Shows und Auftritte  
Warme Verpflegung

#### Weitere Informationen zum Aerobic Event:

[www.aerobic-event.ch](http://www.aerobic-event.ch)  
[unisport@unisg.ch](mailto:unisport@unisg.ch), 071 224 22 50

#### Öffentliche Vorlesungen der Universität St.Gallen:

[www.unisg.ch](http://www.unisg.ch) (danach «Öffentliche Veranstaltungen» anklicken),  
[unihs@unisg.ch](mailto:unihs@unisg.ch), 071 224 22 25

### Preise:

Block 1 und 2 können zusammen oder separat gebucht werden.

Early Bird: Zahlungseingang bis am 30.9.05  
Bitte Kategorienname (Bsp. B1, B2, ...) auf dem Einzahlungsschein vermerken.

### BEWEGEN

#### Block 1

Early Bird (B1)	Fr. 50.-
Block 1 (B1)	Fr. 60.-

#### Block 2

Early Bird (B2)	Fr. 50.-
Block 2 (B2)	Fr. 60.-

#### Ganzer Tag

Early Bird (B12)	Fr. 80.-
Ganzer Tag (B12)	Fr. 90.-

### SCHULEN

Kraft	
Early Bird (K)	Fr. 50.-
Kraft (K)	Fr. 60.-



Der einbezahlte Betrag berechtigt zum direkten Eintritt an den Event. Die Eintrittskontrolle erfolgt durch eine Einzahlungs-Namenliste. Bei Fragen oder für weitere Informationen könnt ihr euch gerne an [unisport@unisg.ch](mailto:unisport@unisg.ch), 071 224 22 50, wenden.

Kategorie: \_\_\_\_\_

Akademischer Sportverband  
9000 St.Gallen

Akademischer Sportverband  
9000 St.Gallen

EDS 9.05 10000

90-8074-9

90-8074-9

900080749>

900080749>