

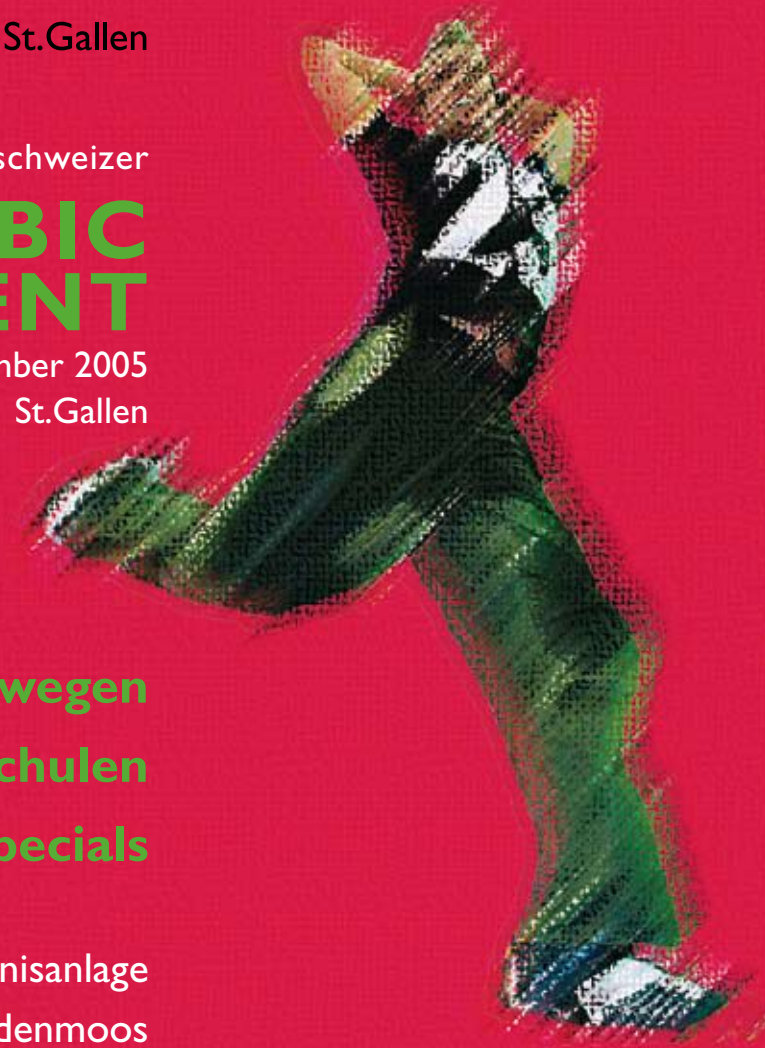
Ostschweizer

AEROBIC EVENT

26. November 2005
St.Gallen

Bewegen
Schulen
Specials

Sport- & Tennisanlage
Gründenmoos



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
unisport@unisg.ch, 071 224 22 50

Öffentliche Vorlesungen der Universität St.Gallen:

www.unisg.ch (danach «Öffentliche Veranstaltungen» anklicken),
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, 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>