

Andrea Ritz Groupfitness  
Silvaplana Top Snowsports  
Via dal Farrer 16 7513 Silvaplana

**Kursprogramm September/Oktober 2021**

**Gültig ab 13.9.2021-31.10.2021**

**Training in fixen Gruppen OHNE ZERTIFIKAT**

**Gruppe 1 : alle Morgenlektionen, Montag-Freitag**

**Gruppe 2 : alle Mittagslektionen, Montag-Freitag**

**Gruppe 3: alle Abendlektionen, Montag-Freitag**

**Die Lektionen am Wochenende finden outdoor (Terrasse) statt und sind unabhängig von der Gruppeneinteilung. Bei schlechter Witterung finden diese Lektionen indoor nur dann statt, wenn die angemeldeten TeilnehmerInnen aus der gleichen Gruppe stammen.**

---

## **WIE KANNST DU DICH FÜR DIE KURSE ANMELDEN?**

- **Entscheide dich für eine der drei Gruppen (1,2,3) und teile mir dies per Whats App mit.**
  - **Die Anmeldungen für die Lektionen erfolgen wie bisher per Whats App und/oder per Einschreibung in der Liste, die an der Theke aufliegt. (Zur Auswahl stehen nur die Lektionen deiner gewählten Gruppe)**
- 

## **Schutzkonzept**

**Es wird nur innerhalb der fixen Trainingsgruppen trainiert.**

**Morgengruppe, Mittagsgruppe, Abendgruppe**

- **Es werden, wie immer, Präsenzlisten geführt.**
- **Es gelten die bekannten Hygienemassnahmen**
- **Personen mit Krankheitssymptomen dürfen die Lektionen nicht besuchen. Dies gilt auch für Kursleitende.**
- **Die Aufenthaltsdauer im Eingangsbereich sowie in den Garderoben soll kurz sein. Wenn nötig, eine Maske tragen.**
  - **Die Duschen dürfen benutzt werden.**
  - **Es gilt KEINE Maskenpflicht während dem Training.**
- **Die Toilettenbenutzung bei Outdoor-Lektionen ist erlaubt, mit Maske.**

**Verantwortlich für das Schutzkonzept:**

Andrea Ritz (AR Groupfitness)

Nadia Rossel (Silvaplane Top Snowsports)

**\*\* Outdoor-Lektion bei guter Witterung**

Montag	13.9.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.15-11.15	Antara® Rückengesundheit
		19.00-20.00	TB-Conditioning/Intervall **
Dienstag	14.9.	8.30-9.30	TB-Conditioning/Intervall **
		12.15-13.10	Antara® Rücken
		19.00-20.00	Fit Dance
Mittwoch	15.9.	8.30-9.30	Antara® Challenge
		18.30-19.30	Antara® Challenge
		19.45-20.45	Step Cardio
Donnerstag	16.9.	8.30-9.30	Bodytoning **
		18.30-19.30	bodyART® Flow
Freitag	17.9.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Lifestyle
		18.30-19.30	deepWORK®

Samstag	18.9.	16.30-17.30	TB-Conditioning **
Sonntag	19.9.	16.30-17.30	TB-Conditioning **
Montag	20.9.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.15-11.15	Antara® Rückengesundheit
		19.00-20.00	TB-Conditioning/Intervall **
Dienstag	21.9.	8.30-9.30	TB-Conditioning/Intervall **
		12.15-13.10	Antara® Rücken
		19.00-20.15	<i>FIT DANCE</i>
Mittwoch	22.9.	8.30-9.30	Antara® Challenge
		19.00-20.15	<i>FIT DANCE</i>
		19.00-20.00	Spinning® mit Giorgio
Donnerstag	23.9.	8.30-9.30	Bodytoning **
		19.00-20.15	<i>FIT DANCE</i>
Freitag	24.9.	8.30-9.30	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Lifestyle
		18.30-19.30	deepWORK®

Samstag	25.9.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall **
Sonntag	26.9.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall **
Montag	27.9.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.15-11.15	Antara® Rückengesundheit
		<b>12.15-13.10</b>	<b>Antara® Rücken</b>
		19.00-20.00	TB-Conditioning/Intervall **
Dienstag	28.9.	8.30-9.30	TB-Conditioning/Intervall **
Mittwoch	29.9.	19.00-20.00	Spinning® mit Giorgio

**Andrea an der Berufsschule in Basel bis Donnerstag 30.9.**

Freitag	1.10.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Lifestyle
		18.30-19.30	deepWORK®
Samstag	2.10.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall **
Sonntag	3.10.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall **

Montag	4.10.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.15-11.15	Antara® Rückengesundheit
		19.00-20.00	<b>TB-Weights</b>
Dienstag	5.10.	8.30-9.30	<b>TB-Weights</b>
		12.15-13.10	Antara® Rücken
		19.00-20.00	Fit Dance
Mittwoch	6.10.	8.30-9.30	Antara® Challenge
		18.30-19.30	Antara® Challenge
		19.00-20.00	Spinning® mit Giorgio
		19.45-20.45	Step Cardio
Donnerstag	7.10.	8.30-9.30	TB-Conditioning **
		18.30-19.30	bodyART® Flow
Freitag	8.10.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Lifestyle
		18.30-19.30	deepWORK®
Samstag	9.10.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall **

Sonntag	10.10.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall **
Montag	11.10.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.15-11.15	Antara® Rückengesundheit
		19.00-20.00	<b>TB-Weights</b>
Dienstag	12.10.	8.30-9.30	<b>TB-Weights</b>
		12.15-13.10	Antara® Rücken
		19.00-20.00	Fit Dance
Mittwoch	13.10.	8.30-9.30	Antara® Challenge
		18.30-19.30	Antara® Challenge
		19.00-20.00	Spinning® mit Giorgio
		19.45-20.45	Step Cardio
Donnerstag	14.10.	8.30-9.30	TB-Conditioning **
		18.30-19.30	bodyART® Flow
Freitag	15.10.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Lifestyle
		18.30-19.30	deepWORK®

Samstag	16.10.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall **
Sonntag	17.10.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall **
Montag	18.10.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.15-11.15	Antara® Rückengesundheit
		<b>12.15.13.10</b>	<b>Antara® Rücken</b>
		19.00-20.00	<b>TB-Weights</b>
Dienstag	19.10.	8.30-9.30	<b>TB-Weights</b>
Mittwoch	20.10.	19.00-20.00	Spinning® mit Giorgio

**Andrea an der Berufsschule in Basel bis Donnerstag 21.10.**

Freitag	22.10.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Lifestyle
		18.30-19.30	deepWORK®
Samstag	23.10.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall **
Sonntag	24.10.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall **



Montag	25.10.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.15-11.15	Antara® Rückengesundheit
		19.00-20.00	<b>TB-Weights</b>
Dienstag	26.10.	8.30-9.30	<b>TB-Weights</b>
		12.15-13.10	Antara® Rücken
		19.00-20.00	Fit Dance
Mittwoch	27.10.	8.30-9.30	Antara® Challenge
		18.30-19.30	Antara® Challenge
		19.00-20.00	Spinning® mit Giorgio
		19.45-20.45	Step Cardio
Donnerstag	28.10.	8.30-9.30	TB-Conditioning **
		18.30-19.30	bodyART® Flow
Freitag	29.10.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Lifestyle
		18.30-20.00	<i>Spinning®</i> <i>Oldies but goldies...world music...</i> <i>Rock&amp;Blues...</i>

