

Bis angers – bis DU!



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

Frühling 2019

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

Wellness

Stettlen

Aqua-Fit

Dienstag 23. April bis 20. Juni 2019 ☀ 11.00 Uhr – 11.50 Uhr

Diana König ☀ Hallenbad Stettlen ☀ CHF 160.00 ☀ Auffahrtswoche kein Training
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

Wellness

Stettlen

Aqua-Fit Senioren

Dienstag 23. April bis 20. Juni 2019 ☀ 10.00 Uhr – 10.50 Uhr

Diana König ☀ Hallenbad Stettlen ☀ CHF 160.00 ☀ Auffahrtswoche kein Training
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

Wellness

Bolligen

Aqua-Fit

Donnerstag 25. April bis 8. Juli 2019 ☀ 10.30 Uhr – 11.20 Uhr

Donnerstag 25. April bis 8. Juli 2019 ☀ 11.30 Uhr – 12.20 Uhr

Diana König ☀ Hallenbad Bolligen ☀ CHF 220.00 ☀ Auffahrtswoche kein Training
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

Wellness

Pieterlen

Aqua-Mixed

Montag 29. April bis 3. Juni 2019 ☀ 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Montag 29. April bis 3. Juni 2019 ☀ 19.00 Uhr – 20.00 Uhr - ausgebucht

Diana König ☀ Schössliheim Pieterlen ☀ CHF 160.00 ☀ Pfingstmontag kein Training
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

Wellness

Münchenbuchsee

KAHA

Donnerstag 25. April bis 4. Juli 2019 ☀ 7.30 Uhr – 8.10 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ CHF 123.00 ☀ Auffahrt kein Training

Freitag 26. April bis 5. Juli 2019 ☀ 8.40 Uhr – 9.20 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ CHF 135.00
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

Wellness

Münchenbuchsee

KAHA / Relaqua

Donnerstag 25. April bis 4. Juli 2019 ☀ 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ CHF 167.00 ☀ 23. Mai und Auffahrt kein Training
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.



Barfuss Walking

Wellness

Mooseedorf

Barfuss Walking

Dienstag 23. April bis 14. Mai 2019 ☀ 8.00 Uhr – 9.00 Uhr

Diana König ☀ Badiparkplatz Moossee ☀ CHF 180.00 / Nur Kurs CHF 75.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Mit Hilfe des Leguano Barfuss Schuhs walken wir in der Umgebung. Daei erleben wir wie es ist mit den Fusssohlen unser Laufuntergrund zu spüren. Der Leguano Barfuss Schuh gibt uns dieses Gefühl zurück und bietet dabei den nötigen Schutz vor zum Beispiel scharfen Gegenständen, wie spitze Steine.

Im Kursgeld inbegriffen ist der Kauf eines Leguano Schuhs. Das Modell und die Farbe kann ausgewählt werden. Gerne kannst Du auch mit einem bereits gekauften Leguano Schuh am Kurs teilnehmen. Wir trainieren wieder Barfuss (mit Leguano Schuh) zu laufen!

Barfuss Walking

Wellness

Schüpfen

Barfuss Walking

Freitag 10. Mai bis 24. Mai 2019 ☀ 9.00 Uhr – 10.00 Uhr

Diana König ☀ Badiparkplatz Schüpfen ☀ CHF 180.00 / Nur Kurs CHF 75.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Mit Hilfe des Leguano Barfuss Schuhs walken wir in der Umgebung. Daei erleben wir wie es ist mit den Fusssohlen unser Laufuntergrund zu spüren. Der Leguano Barfuss Schuh gibt uns dieses Gefühl zurück und bietet dabei den nötigen Schutz vor zum Beispiel scharfen Gegenständen, wie spitze Steine.

Im Kursgeld inbegriffen ist der Kauf eines Leguano Schuhs. Das Modell und die Farbe kann ausgewählt werden. Gerne kannst Du auch mit einem bereits gekauften Leguano Schuh am Kurs teilnehmen. Wir trainieren wieder Barfuss (mit Leguano Schuh) zu laufen!

Barfuss Walking

Wellness

Chutzenturm

Barfuss Walking

Montag 17. Juni bis 1. Juli 2019 ☀ 13.30 Uhr – 14.30 Uhr

Diana König ☀ Saurenhorn/Chutzenturm Parkplatz ☀ CHF 180.00 / Nur Kurs CHF 75.00D

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Mit Hilfe des Leguano Barfuss Schuhs walken wir in der Umgebung. Daei erleben wir wie es ist mit den Fusssohlen unser Laufuntergrund zu spüren. Der Leguano Barfuss Schuh gibt uns dieses Gefühl zurück und bietet dabei den nötigen Schutz vor zum Beispiel scharfen Gegenständen, wie spitze Steine.

Im Kursgeld inbegriffen ist der Kauf eines Leguano Schuhs. Das Modell und die Farbe kann ausgewählt werden. Gerne kannst Du auch mit einem bereits gekauften Leguano Schuh am Kurs teilnehmen. Wir trainieren wieder Barfuss (mit Leguano Schuh) zu laufen!



Nordic Walking u düreschnuufe

Montag 29. April bis 3. Juni 2019 ☀ 13.30 Uhr – 14.30 Uhr

Diana König ☀ Badiparkplatz Moossee ☀ CHF 120.00

Dienstag 23. April bis 11. Juni 2019 ☀ 16.30 Uhr – 17.30 Uhr

Mittwoch 24. April bis 12. Juni 2019 ☀ 8.00 Uhr – 9.00 Uhr

Diana König ☀ Badiparkplatz Moossee ☀ CHF 160.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Hesch Luscht wieder öppis dusse zmache... magsch aber nid aleini dürd Gägend loufe... de chum doch eifach mit...

Mir loufe jedes mau ume Moossee u fröie üs a üsne Bewegige u der erwachende Natur...

Zwüschine haute mir ah u schnuufe ganz bewusst düre... das heisst es git Atemüebige wo ig aleite...

Sicher wird jedes mau chli angers Wätter si u üsi Lung überchöme so ä schöni Wätterduschi...

Mir wärde so zu Gnussatmer u ou für d'Ouge (wo ganz wit offe si) wird das ä woutat si...

Natürlech luege mir ou chli Technik vom Nordic Walking ah....

Natürlech gö mir bi jedem Wätter los de bekanntlich gits kei schlächt Wätter nume schlächti Usrüschtig...

Ig bi sicher so vergö di Stunge im Schwick u mir wärde jedi Wuche öppis angers u viläch sogar neus erläbe u äs wird zumene wunderbare Wohlfühl Programm...

Ds Ziu isch auso nid Gring abe u Seckle sondern sech guet z'bewege u Ouge, Nase u Ohre offe zha für das mir des mau zfride u sterckt hei gö...

Rückentraining

Montag 29. April bis 1. Juli 2019 ☀ 8.20 Uhr – 9.20 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ CHF 167.00 ☀ Pfingstmontag kein Training

Dienstag 23. April bis 2. Juli 2019 ☀ 19.10 Uhr – 20.10 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ CHF 185.00

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

Fitness

Münchenbuchsee

Aroha

Montag 29. April bis 1. Juli 2019 ☀ 9.30 Uhr – 10.30 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ CHF 167.00 ☀ Pfingstmontag kein Training

Mittwoch 24. April bis 3. Juli 2019 ☀ 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ CHF 185.00

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

Fitness

Münchenbuchsee

Body-Fit

Montag 29. April bis 1. Juli 2019 ☀ 10.40 Uhr – 11.40 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ CHF 167.00 ☀ Pfingstmontag kein Training

Mittwoch 1. Mai bis 3. Juli 2019 ☀ 9.30 Uhr – 10.30 Uhr

Donnerstag 25. April bis 5. Juli 2019 ☀ 8.20 Uhr – 9.20 Uhr

Donnerstag 25. April bis 5. Juli 2019 ☀ 19.10 Uhr – 20.10 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ CHF 185.00 ☀ Auffahrt kein Training

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Abwechslungsreich, Gewinnbringend, Vielseitig so ist dieser Kurs. Die Herausforderung fängt während dem Aufwärmen auf dem Gymball 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!



Nordic Walking Training

Mittwoch 24. April bis 12. Juni 2019 ☀ 19.20 Uhr – 20.45 Uhr

Diana König ☀ Badiparkplatz Schüpfen ☀ CHF 175.00 ☀ Am 15. Mai kein Training

Donnerstag 25. April bis 13. Juni 2019 ☀ 14.00 bis 15.25 Uhr

Diana König ☀ Badiparkplatz Schüpfen ☀ CHF 175.00 ☀ Auffahrt kein Training

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Wir bringen Abwechslung ins Nordic Walking. In jeder Trainingseinheit gibt es einen Schwerpunkt. So wird zum Beispiel an der Technik gefeilt. Oder wir schauen wie wir unseren Puls in die Höhe und wieder runter kriegen. Oder wie wir mit X.Co und Gymstick noch mehr unterschiedliche Muskeln ansteuern können. Oder wir gehen im Bach Kneipen. Oder wir machen bestimmte Regenerationsübungen. Natürlich können auch spontane Entscheide das Training ergänzen...



L&B Sunset

Therapie

Münchenbuchsee

Liabscher & Bracht Sunset

Dienstag 23. April bis 2. Juli 2019 ☀ 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ CHF 230.00 ☀ Am 6. Mai kein Training

Mittwoch 24. April bis 3. Juli 2019 ☀ 16.50 Uhr – 17.50 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ CHF 253.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Liabscher & 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.

L&B Wake up

Therapie

Münchenbuchsee

Liabscher & Bracht Wake up

Mittwoch 24. April bis 3. Juli 2019 ☀ 7.30 Uhr – 8.30 Uhr

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ CHF 253.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

Liabscher & 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

Therapie

Münchenbuchsee

Pro Balance

Dienstag 19. März bis 18. Juni 2019 ☀ 13.30 Uhr – 14.30 Uhr ☀ 9. + 16. April kein Training

Mittwoch 20. März bis 19. Juni 2019 ☀ 15.30 Uhr – 16.30 Uhr ☀ 10. + 17. April kein Training

Diana König ☀ Wellness Oase ☀ CHF 276.00

Anmeldung bei DK-Wellness GmbH

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

Sicher stehen – sicher gehen!

Das übergeordnete Ziel dieses Sturzpräventionskonzeptes ist das Erhalten von Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter!



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

Hallenbad Bolligen

Lutertalstrasse 30
3065 Bolligen

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.

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-/Zeit

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Natel

E-Mail

Geburtstag

**Geplante
Abwesenheiten**

Bemerkungen

Datum/Unterschrift

Wenn Du Zwei und mehr geplante Abwesenheiten hast kannst Du mir diese bei der Anmeldung bekanntgeben. Pro geplante Abwesenheit werden CHF 10.00 an den Gesamtkurskosten abgezogen. Nachträglich gemeldete Absenzen werden nicht berücksichtigt!

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

