

move and dance

Tanz- & Aerobicstudio, Freienstein

Newsletter

- **Tag der offenen Tür vom 5. November 2011**
- **6 Stunden Indoor Cycling Marathon vom 12. November 2011**
- **Samstagslektion**
- **Sonntag Indoor Cycling Lektion**
- **Vielfältiges Group Fitness Angebot**
- **Rorbaser Weihnachtsmarkt am 3. Dezember 2011**

Tag der offenen Tür vom 5. November 2011

Der Anlass war ein Erfolg und alle Schnupperlektionen konnten durchgeführt werden. Wir danken allen für die Teilnahme. [Hier findet ihr ein paar Eindrücke.](#)

6 Stunden Indoor Cycling Marathon vom 12. November 2011

Auch dieser Event war ein Riesenerfolg. Alle Velos waren ausverkauft und es wurde fleissig geschwitzt und gestrampelt. Die Teilnehmer konnten während den 6 Stunden Bilder vom RAAM Race Across America von Carlo Haller und von Veloreisen in Portugal und Mexiko bestaunen und so verging die Zeit wie im Fluge.

Es war uns eine Ehre, dass Trix Zraggen, bekannt als Extremausdauerportlerin, zu uns nach Freienstein kam und zusammen mit Ihrem Mann am Marathon mitfuhr. Sie wird nächstes Jahr als erste Schweizerin das Race Across America (härtestes Velorennen der Welt) bestreiten und ihr Ziel ist es, es zu gewinnen!

Herzlichen Dank an alle Teilnehmer! [Hier geht es zu den Föteli.](#)

Samstagslektion

Neu führen wir während der Wintersaison eine **Samstagslektion von 9.30 bis 10.30 Uhr** durch und bieten euch verschiedene Lektionen an. Man muss sich jeweils bis Freitagabend 22.00 Uhr [online anmelden](#) und die Stunde wird ab 5 Teilnehmer durchgeführt. Der Stundenplan bis Ende Jahr sieht wie folgt aus:

- 26. November Pump mit Barbara Lips
- 03. Dezember Zumba mit Priska Tita
- 10. Dezember Indoor Cycling mit Ueli Weidmann
- 17. Dezember Step Toning mit Claudia Schmid

Sonntag Indoor Cycling Lektion

Ebenfalls neu findet jeweils am **Sonntagmorgen von 10.30-11.40 Uhr** eine Indoor Cycling Lektion statt. Auch diese Lektion findet ab 5 Teilnehmer statt und man muss sich [online anmelden](#).

Vielfältiges Group Fitness Angebot

Warum nicht mehrere Lektionen aus unserem vielfältigen Group Fitness Angebot besuchen! Unsere Lektionen lassen sich gut kombinieren. Zum Beispiel Kräftigung der Muskulatur (Pump, Body-Fit, Pilates, Power Yoga) und Herzkreislauftraining (Indoor Cycling und Zumba) oder ruhige (Pilates, Power Yoga) mit Power Stunden (Indoor Cycling, Zumba). Die erstmalige Teilnahme in jeder unserer Lektionen ist gratis und gilt als Schnupperlektion.

Rorbaser Weihnachtsmarkt am 3. Dezember 2011

Das move and dance Team ist mit einem Stand am Rorbaser Weihnachtsmarkt vertreten. Kommt vorbei und probiert unseren feinen Fitnessdrink mit selbstgebackenen Guetzi.

Nun wünschen wir euch eine schöne und ruhige Vorweihnachtszeit.

Sportliche Grüsse

Antonia Fritschi und das move and dance Team

www.move-dance.ch