



# sensomove.ch

Änderungen jederzeit möglich  
Stand: Oktober 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
08:15-09:10 Pilates Matte Franziska	08:15-09:10 Pilates Matte Franziska	08:15-09:10 Pilates Matte Franziska	
			13:30-14:30 Yoga Flow intense Franziska
17:00-17:55 TRX Franziska	16:30-17:30 Hatha Yoga Franziska		
18:15-19:10 Pilates Matte Franziska	18:00-18:55 Pilates Matte Franziska	18:00-18:55 Pilates Matte Franziska	18:00-19:00 Hatha Yoga Daniela/Franziska
19:30-20:30 Qi Gong & Jin Shin jyutsu Seraina			19:05-20:00 Pilates Matte original Franziska
			20:05-21:00 CC-Training Franziska

Persönlich und kompetent. [sensomove](http://sensomove.ch) das Yoga und Pilates Studio ganz in Ihrer Nähe :

**Seeburgstrasse 20, 6006 Luzern**

Info und Anmeldung bei Franziska Schilling  
franziska.schilling@bluewin.ch  
+41 76 522 60 70



## Preise

### Gruppentraining mit max 8 Teilnehmer

Laut Stundenplan fixe Lektion à 55 Min. oder  
Individuell ab 4 Personen auf Anfrage :

Vertrag 10er Abo CHF 280.- ( min.Laufzeit 3 Monate )

Vertrag 20er Abo CHF 540.- ( min.Laufzeit 6 Monate )

### Workshops Lektion à 75 Min. inkl. Snack:

pro Person CHF 45.-

### Personal Training Single oder Double:

Lektion à 60 Minuten: CHF 120.- inkl. Anamese

Vertrag 10er Package CHF 1200.- ( gültig 12 Monate)

Mit Vertrag Gruppenkurs: 10er Package CHF 800.- ( gültig 12 Monate)

### Therapie/ Massage

Klassisch/ Sport/ Dorn-Breuss / Lymphdrainage:

30 Min. CHF 60.-

45 Min. CHF 90.-

60 Min. CHF 120.-

Pauschale Kinesiotape inkl. Muskeltesting CHF 30.-

Pauschale klassisches Tape Gelenkstabilität CHF 30.-

### Betriebliche Gesundheitsförderung

Gerne berate ich Sie zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen. Bedarfsanalyse, Konzept, Seminar und Workshop nach den Qualitätskriterien der Luxemburger Deklaration. Preise auf Anfrage.

### Study support for basi students:

Hospitation: pro Tag CHF 10.-

Mattenklasse/ Geräte: Pauschale 4 Monate CHF 280.-



**Basi® Educated**  
basipilates.com

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

## Kurs Beschreibung

### Pilates Matte/ Pilates Matte original

Zentrierung für Körper und Geist. Ein effizientes und gelenkschonendes Training. Durch fließende funktionelle Bewegungen, mit und ohne Hilfsmittel, werden gezielt die stabilisierenden, tiefliegenden Rumpfmuskeln aufgebaut.

Vorraussetzung: Anfängerkurse keine Vorkenntnisse



### Core Concept Training/ TRX Suspension Training

Rumpfstabilität und Aufbau der Kernkraft zur effektiven Verbesserung Ihrer Performance in der Hauptsportart mit dem Ziel die Koordination, die Geschwindigkeit, die Kraftausdauer und die Elastizität zu optimieren.

Vorraussetzungen: Rumpfstabilität in Stützpositionen.



### Motr

Trainieren mit dem Gefühl, wie an einem Pilates-Grossgerät. Der Focus liegt auf dem exakten Ausrichten des Körpers und dem Arbeiten mit den diagonalen Zugkräften. Vorraussetzungen: Pilates-Basics



### Hatha Yoga

Das bewusste Einnehmen, Halten und Auflösen von Körperstellungen (Asanas) und das Üben von Atemtechniken Pranayama, sowie eine abschliessende Tiefenentspannung bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

Vorraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.



### Yoga Flow intense

Eine urbane Form von Hatha Yoga. Die Körperstellungen werden aufbauend zu einem Flow zusammengefügt. Herausfordernd, kraftvoll und beruhigend zugleich.

Vorraussetzungen: Yoga-Basics



### Trainings-Intensität Legende

Kernstabilität Elastizität Mobilität Koordination Balance	Kernkraft Kraftausdauer Geschwindigkeit	Entspannung, Flexibilität

## **Allgemeine Geschäftsbedingungen/Ethikcode**

### **Haftungshinweis**

Für entstandene Schäden, welche nicht über die bestehende Berufshaftpflichtversicherung abgedeckt werden, übernimmt Franziska Schilling keine Haftung. Dazu gehören: Ärztlich attestierte Sportuntaugliche, bereits bestehende Krankheiten und deren Folgeerkrankungen, verschwiegene Medikamenteneinnahme sowie Drogenkonsum. Der/ die Teilnehmer/in verpflichtet/en sich etwaige Krankheiten und Medikamenteneinnahme anzugeben.

Die Nutzung von Fremdeinrichtungen unterliegt der Eigenverantwortung.

### **Rücktrittsbedingungen**

Franziska Schilling behält sich das Recht vor, ohne Angabe der Gründe den Kurs/ bzw. Lektionen abzusagen. Bei Absage des Termins wird ein Ersatztermin gestellt oder die bezahlte Gebühr umgehend zurückerstattet.

Die Laufzeiten von Abos, Spezialangeboten, Aktions-Gutscheinen und Aufträgen sind verbindlich. Bei Termingebundenen Packages werden keine Rückerstattungen bei Ausfall oder Krankheit geleistet. Die Rückerstattung der Gebühr für Gutscheine ist ausgeschlossen.

Vereinbarte Termine sind verbindlich. Dazu gehören: Privatstunden, Gruppenkurse, Workshops und Therapieanwendungen. Werden Termine nicht mindestens 24 Stunden vorher abgesagt, via Telefon, SMS oder email, fällt die volle Gebühr an, ausgenommen ärztlich attestierte Kontraindikationen.

Bei über 6 Wochen hinausgehende ärztlich attestierte Sportuntauglichkeit, besteht für beide Vertragspartner die Möglichkeit den Vertrag sofort aufzulösen.

### **Allgemeine Hinweise/Ethik Code**

Die, für die Kurse nötigen, persönlichen Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Die Geschäftsleitung behält sich vor die Geschäftsbedingungen jederzeit anzupassen, unberührt davon bleiben laufende Verträge.

Ich bin bemüht, meine Tätigkeiten (Verkauf, Unterricht...) gegenüber mir selbst und meinen Kunden nach grundlegenden ethischen Prinzipien zu gestalten.

Mein Ziel ist es durch ein handhabbares, relevantes Qualitätsmanagement die Güte unserer Leistungen (Angebote) zu erhalten oder zu steigern

Ich halte, was ich verspreche (Werbung, Beratung, Produkte ...).

Ich schütze die Intimität unserer Kunden und Mitarbeiter.

Ich verstehe meine Angebote als einen Beitrag zur Förderung der Gesundheitserhaltung des Individuums und der Gesellschaft mit ihren sozialen Strukturen.

Meine Angebote sensibilisieren zur Überprüfung und Reflexion des eigenen Lebensstils.

Ich anerkenne die Grenzen und Möglichkeiten meiner Kunden, Mitarbeiter und meiner selbst auch bzgl. meiner Kompetenzen.

Ich stütze mein Denken und Handeln auf eine wissenschaftliche Grundlage (Natur- und Geisteswissenschaften).

Franziska Schilling