



Karin Kaeppli
dipl. Yogalehrerin YA500+
Zielackerstrasse 1a
CH-8603 Schwerzenbach

Tel. 079 720 13 67

info@karinkaeppli.ch
www.karinkaeppli.ch

Sommerkurse 2026

Wer Zeit und Lust hat, sich während der langen Sommerpause etwas Gutes zu tun, kann sich für eine oder mehrere Lektionen einschreiben.

Wann: Montag – Freitag, 13. – 24. Juli 2026
Montag – Freitag, 3. – 13. August 2026

Zeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Preis: CHF 35.— / Lektion à 90 Min.

Anmeldung: bitte nur mit dem angefügtem Formular!

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Die Anmeldung ist verbindlich, zahlbar nach der Bestätigung auf Rechnung. Mit deiner Anmeldung akzeptierst du die Teilnahmebedingungen.

move for health

Karin Käppeli

Kursbeschreibung



Famo® – Fascia Movement – ein faszinierendes Trainingserlebnis! Federn, schwingen, schütteln, dehnen, räkeln, hängen, schmelzen. Mal aktiv dynamisch, mal ruhig und entspannt experimentieren wir mit Übungen aus Pilates und Yoga und integrieren immer mal wieder die verschiedenen Faszien Tools, finden neue Bewegungsformen, setzen neue Bewegungsimpulse und fühlen uns danach wie neugeboren. Mal mit dem Fokus auf Schulter/Nacken, mal mit dem Fokus auf den unteren Rücken.

Karin Kaeppli
dipl. Yogalehrerin YA500+
Zielackerstrasse 1a
CH-8603 Schwerzenbach

Tel. 079 720 13 67

info@karinkaeppli.ch
www.karinkaeppli.ch

TriloChi® – bewegte Meridiane – TriloChi® basiert auf der TCM und verbindet fernöstliche Disziplinen mit westlicher Trainingsmethoden und verbindet asiatische Philosophie mit modernem Wissen über Anatomie, Trainingslehre und Faszien Forschung.

Chi Yoga – Chi Yoga vermittelt Yogatradition zeitgemäss und macht sie erfahrbar und spürbar. Dynamisch fließende Bewegungen werden mit Kraft, Ruhe und einem bewussten Atem verbunden – so entsteht Meditation in Bewegung, der Kopf wird frei und Blockaden auf körperlicher und geistiger Ebene können gelöst werden. Übungen, passend zu den Jahreszeiten, lassen dich wieder die Verbindung zur Natur spüren und schenken dir Frische und Energie.

Pilates surprize – ob mit Pilatesrolle, Magic Circle, Elastiband oder Flowtonic Pads, lass dich überraschen und erlebe die Vielseitigkeit des beliebten Pilates-Trainings. Für eine starke Körpermitte, bessere Haltung, mehr Beweglichkeit und Stressabbau -probiere's mal aus!

Neuro-Fitness – dieses Training stärkt die Verbindung zwischen Körper und Gehirn. Somit werden nicht nur die Muskeln, sondern gezielt das Nervensystem (Sinne, Gleichgewicht und visuelle Wahrnehmung) trainiert. Mit dem Training auf instabiler Unterlage werden Bewegungsabläufe optimiert und inter- und intramuskuläre Koordination gefördert und die Beweglichkeit verbessert.

Drum and Tone – ein effektives und innovatives Training auf und mit dem grossen Ball. Einfache Elemente aus Aerobic und Kräftigung kombiniert mit dem energiegeladenen Rhythmus der Trommeln. Ein Workout für alle, das begeistert, Stress abbaut und leicht zu erlernen ist - let's drum and have fun!

Step and Fun – auf und mit dem T-Bow trainieren wir Herz-Kreislauf, Balance, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. (☞ hier brauchst du Indoor-Turnschuhe)

Verbindliche Anmeldung Sommerkurse 2026

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____ Anzahl Lektionen: _____

Datum und Unterschrift: _____

Woche 1

Montag	☐ 13.07.2026	gelöste Schultern / entspannter Nacken
Dienstag	☐ 14.07.2026	TriloChi®
Mittwoch	☐ 15.07.2026	Pilates surprize
Donnerstag	☐ 16.07.2026	Neuro-Fitness
Freitag	☐ 17.07.2026	Drum and Tone

Woche 2

Montag	☐ 20.07.2026	Pilates surprize
Dienstag	☐ 21.07.2026	bewegter Rücken
Mittwoch	☐ 22.07.2026	Step and Fun
Donnerstag	☐ 23.07.2026	Chi Yoga
Freitag	☐ 24.07.2026	Neuro-Fitness

Woche 4

Montag	☐ 03.08.2026	Drum and Tone
Dienstag	☐ 04.08.2026	Neuro-Fitness
Mittwoch	☐ 05.08.2026	gelöste Schultern / entspannter Nacken
Donnerstag	☐ 06.08.2026	Pilates surprize
Freitag	☐ 07.08.2026	TriloChi®

Woche 5

Montag	☐ 10.08.2026	Neuro-Fitness
Dienstag	☐ 11.08.2026	Step and Fun
Mittwoch	☐ 12.08.2026	Chi Yoga
Donnerstag	☐ 13.08.2026	bewegter Rücken
Freitag	☐ 14.08.2026	Pilates surprize