

since 1904
Schweitzerhob
L E N Z E R H E I D E



BergSpa Activity



Activity Sommer 2017

Zeit	Kurs	Instruktor
Montag		
08.15-09.15	Vinyasa-Flow	Carina
17.30-18.30	BBP – Bauch-Beine-Po	Gabriel/Team
18.30-19.30	Cardio-Faszien-Training	Gabriel/Team
Dienstag		
08.15-09.15	Hatha Yoga	Benita
12.15-13.15	Pilates	Carina
17.30-18.30	Body Weight	Gabriel
18.30-19.30	Fitness-Cocktail	Gabriel
Mittwoch		
08.15-09.15	Antara®	Monika
18.30-19.30	Muscle Work	Angi
19.30-20.30	Cardio-Faszien-Training	Angi
Donnerstag		
08.15-09.15	Antara® Strong	Monika
19.30-20.30	Zumba	Sylvia
Freitag		
08.15-09.15	Qi-Gong	Walli
17.30-19.00	Hatha Yoga	Hatha Yoga Schule
Samstag		
08.30-09.30	Body & Mind	BergSpa-Team
Sonntag		
08.45-10.00	Yoga	Paolo

Kinderbetreuung
 Lassen Sie Ihre Kinder (ab 2 Jahren) während des Trainings in der Obhut unserer Betreuerinnen (täglich von 9.30 bis 17.00 Uhr).
 Mehr Infos erhalten Sie direkt im Kindergarten unter Tel. **081 385 25 10**.

Eintritt und Preise

Einzeleintritte	25	Jahres-Abo	800
10er-Abo	250	inkl. zweier Massagen nach Wahl	
12 Lektionen		Jahres-Abo EXKLUSIV	2050
Monats-Abo	100	Activity, Sauna, Hamam, Schwimmbäder, drei Massagen nach Wahl	
Halbjahres-Abo	500		
inkl. einer Massage nach Wahl		20% Ermässigung für Jugendliche bis 18 Jahre, Studenten und Senioren.	
		50% Ermässigung auf Partner-Abos.	

Gültigkeit: Vom 1. Juli 2017 bis 31. Oktober 2017.
 Änderungen vorbehalten. Alle Preise inkl. MwSt. in CHF.

Sie trainieren auf eigene Verantwortung.



Antara®. Das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfs, steht im Zentrum von Antara®. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität des Rückens, die Bauchform, die Kraft des Beckenbodens und die funktionelle Atmung.

BBP – Bauch-Beine-Po. Gezielte, intensive Kräftigungsübungen, die hauptsächlich die Muskulatur von Bauch, Beinen und Po trainieren.

Body Weight. Athletik, Kraft und Rumpfstabilität werden mit Hilfe von verschiedenen funktionellen und abwechslungsreichen Übungen trainiert.

Body & Mind. Mit Yoga, Pilates und Antara wird der gesamte Körper gestrafft, die Kondition gesteigert und das persönliche Wohlbefinden nachhaltig verbessert. Ein ganzheitliches Training für die Balance zwischen Körper und Geist.

Cardio-Faszien-Training. Die Mischung aus Herz-Kreislauf- und Faszien-Training ist ein optimales Ganzkörpertraining. Das Faszien-Training sorgt für eine straffe Figur und verhindert muskuläre Verspannungen.

Fitness-Cocktail. Verschiedene Stilrichtungen wie Aerobic, Bodytoning und Fitgymnastik werden miteinander kombiniert, um die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern.

Hatha Yoga. Yoga ist der Klassiker unter den fernöstlichen Bewegungstraditionen. Einfache Übungen sorgen für Stressabbau, fördern eine gesunde Körperhaltung und verbessern die Beweglichkeit.

Muscle Work. Ein Ganzkörpertraining – Krafttraining mit Langhanteln zu mitreissender Musik. Für Männer, Frauen, Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Pilates. Ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit in harmonisch fließenden Bewegungen kombiniert. Das gezielte Training für den Rumpfbereich kräftigt die tief liegenden, stabilisierenden Muskeln.

Vinyasa-Flow. Dynamische, fließende und bewährte Bewegungsabläufe werden so aneinander gereiht, dass sie harmonisierend auf Körper, Geist und Seele wirken.

Qi-Gong. Qi-Gong ist eine alte chinesische Bewegungsform, die Sie durch gezielte Körperwahrnehmung zur inneren Ruhe führt.

Zumba. Party, Tanz und Fitnessbewegungen verschmelzen zu Musik. Die Choreografien sind einfach und für alle geeignet.

