

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



**BergSpa Activity**



## Activity Winter 2017/2018

Zeit	Kurs	Instructor
<b>Montag</b>		
08.15-09.15	Vinyasa-Flow	Carina
18.00-19.00	BBP-Bauch-Beine-Po	Eva-Maria
19.00-20.00	DanceFit	Eva-Maria
<b>Dienstag</b>		
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
<b>Mittwoch</b>		
08.15-09.15	Antara®	Monika
18.30-19.30	Muscle Work	Angie
19.30-20.30	Cardio-Faszien-Training	Angie
<b>Donnerstag</b>		
08.15-09.15	Body & Mind	BergSpa-Team
18.30-19.30	Fitness Cocktail	Eva-Maria/Gabriel
19.30-20.30	Zumba	Sylvia
<b>Freitag</b>		
08.15-09.15	Qi-Gong	Walli
17.30-19.00	Hatha Yoga	Hatha Yoga Schule
<b>Samstag</b>		
08.15-09.15	Body & Mind	BergSpa-Team
17.00-17.45	Stretch & Relax	BergSpa-Team
<b>Sonntag</b>		
08.45-10.00	Yoga	Paolo

## Eintritt und Preise

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

Gültigkeit: Vom 1. November 2017 bis 3. April 2018.  
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.** Ein intensives und vielseitiges Training, das den ganzen Körper strafft, die Kondition steigert und das persönliche Wohlbefinden nachhaltig verbessert. Body & Mind bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht.

**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.

**DanceFit.** DanceFit ist eine Mischung aus Fitness, Aerobic, Workout und Tanzen: Freude und Power für jedermann.

**Fitness-Cocktail.** 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.

**Stretch & Relax.** Das optimale Training nach einem langen, anstrengenden Tag. Durch gezielte Dehnübungen wird Ihre Muskulatur leistungsfähig und beweglich. Die anschliessenden Entspannungsübungen sorgen für die gewünschte Entschleunigung.

**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.

