

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

BergSpa Activity



Activity Winter 2018/2019

Zeit	Kurs	Instructor
Montag		
08.15-09.15	Vinyasa-Flow	Carina
18.00-19.00	BBP-Bauch-Beine-Po	Eva-Maria
19.00-20.00	DanceFit	Eva-Maria
Dienstag		
08.15-09.15	Hatha Yoga	Benita
12.15-13.15	Pilates	Carina
19.00-20.00	Yoga	Matthias
Mittwoch		
08.15-09.15	Antara®	Monika
18.30-19.30	Muscle Work	Angie
19.30-20.30	Cardio-Faszien-Training	Angie
Donnerstag		
08.15-09.15	Yoga	Petra
18.30-19.30	Fitness Cocktail	Eva-Maria / Stephanie
19.30-20.15	Aquafit	Eva-Maria / Stephanie
Freitag		
08.15-09.15	Qi-Gong	Walli
18.00-19.30	Hatha Yoga	Hatha Yoga Schule
Samstag		
08.15-09.15	Body & Mind	BergSpa-Team
17.00-17.45	Stretch & Relax	BergSpa-Team
Sonntag		
08.45-10.00	Yoga	Paolo
17.00-17.45	Meditation – Achtsamer Wochenklang	BergSpa-Team

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: 1. November 2018 bis 21. April 2019
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.

Aquafit. Wassergymnastik auf moderne Art – ergänzt mit Aerobic- und Pilates-Elementen. Durch den Wasserauftrieb und -widerstand stärkt Aquafitness die Muskelkraft, steigert die Ausdauer und entlastet die Gelenke.

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.

Meditation – Achtsamer Wochenausklang. Ein Kurs für Körper und Geist. Sanfte, bewusst ausgeführte Körperstellungen aus dem Yoga (Asanas) bereiten den Körper auf die anschließende Meditation vor. Mit den abschliessenden Atemübungen (Pranayama) gehen Sie ausgeglichen in den Sonntagabend.

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.

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

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.

