

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



BergSpa Activity



Activity Sommer 2018

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	
18.30-19.30	Body Weight	Stephanie	
19.30-20.30	Fitness-Cocktail	Stephanie	
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	Aquafit	Eva-Maria	ab Juli 2018
18.30-19.30	Yoga	Matthias	
Freitag			
08.15-09.15	Qi-Gong	Walli	
17.30-19.00	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	

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 9. Mai 2018 bis 31. Oktober 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.

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.

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.

