

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

BergSpa Activity



Activity Winter 2019/2020

Zeit	Kurs	Instructor
Montag		
08.15-09.15	Vinyasa-Flow	Carina
12.15-13.15	Pilates	Nicole
18.00-19.00	Antara	Cornelia
19.00-20.00	smartAbs - functional training	Cornelia
Dienstag		
08.15-09.15	Hatha Yoga	Benita
12.15-13.15	Pilates	Carina
18.00-19.00	Yoga	Nicole
19.00-20.00	Power Yoga/Pilates Mix	Ivana
Mittwoch		
08.15-09.15	Antara	Carina
18.30-19.30	Muscle Work	Angie
19.30-20.30	Cardio-Faszien-Training	Angie
Donnerstag		
08.15-09.15	Bikram Yoga (im Hamam)	Petra
18.15-19.15	BBP-Bauch-Beine-Po	Stephanie
19.30-20.15	Aqua Fit	Stephanie
Freitag		
08.15-09.15	Qi-Gong	Walli
18.00-19.30	Hatha Yoga	Hatha Yoga Schule
Samstag		
17.30-18.30	Body & Mind	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	20% Ermässigung für Jugendliche bis 18 Jahre, Studenten und Senioren. 50% Ermässigung auf Partner-Abos.	
inkl. einer Massage nach Wahl			

Gültigkeit: 1. November 2019 bis 13. April 2020
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.

Bikram Yoga (im Hamam). Wer Kälte nicht mag, ist beim Bikram Yoga richtig: Ein warmer Raum und 26 Yoga-Übungen gehören dazu. Unser Hamam ist dafür wie gemacht! Die Wärme sorgt für lockere Muskeln und schützt vor Verletzungen. Als zusätzliches Plus wird der Körper durch das Schwitzen «entgiftet». Empfohlen für Fortgeschrittene.

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.

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.

Power Yoga/Pilates Mix. Beweglichkeit und Kraft stehen bei diesem Training im Fokus: Pilates, Power Yoga und Kraftelemente werden mit fließenden Übergängen zu einem anspruchsvollen Workout verbunden. Ein idealer Ausgleich für Körper und Geist.

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

smartAbs – functional training. functional training stärkt den Körper für Alltagsaktivitäten, fördert die Kraft und Koordination. Kernstück unserer Lektion ist das 30-minütige smartAbs-Training: Strukturierte Übungsabfolgen sorgen dabei für ein effektives Training von Bauch und Core-Bereich.

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

