

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine bewährte Stressbewältigungstechnik, die vielseitig angewendet werden kann.

Lernen auch Sie die Fähigkeit zur Entspannung!

Daten siehe sep. Flyer.

Grundstufen-Kurs	Fr.	280.-
Aufbau-Workshop	Fr.	150.-

Einzel Sitzungen	Fr.	85.-
------------------	-----	------

- Beratung und Begleitung
- Stressmanagement
- Gewichtsmanagement
- Fitnessplanung
- Coaching
- Gesundheitsberatung
- Mentaltraining
- Persönlichkeitsentwicklung
- Problemlösung und mehr...

Workshops

Wir bieten laufend Workshops zu verschiedenen Themen an. Diese Anlässe und auch Vorträge werden separat ausgeschrieben.

Unsere Räumlichkeiten können auch gemietet werden!

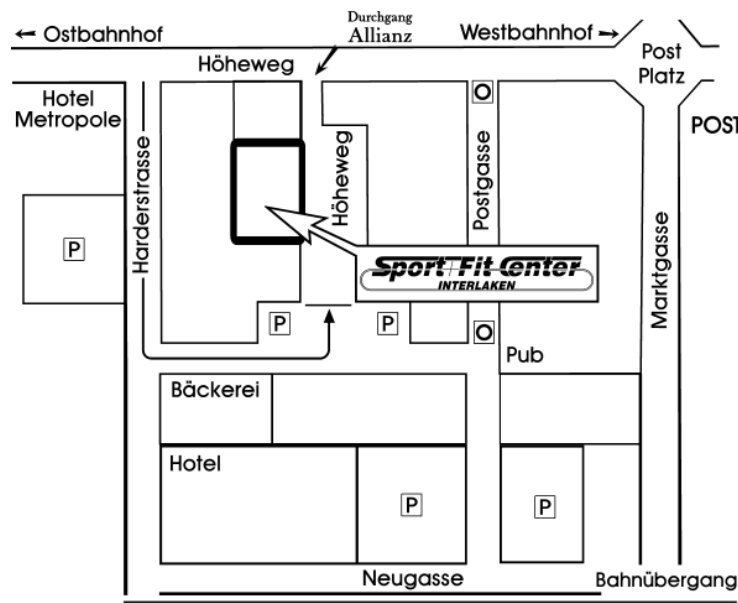
Öffnungszeiten:

Okt. bis Ende Mai: Mo bis Fr
08.30 h bis 13.30 h
16.00 h bis 21.00 h

Juni bis Sept: Zutritt nur für Mitglieder mit 6 und 12 Monats-Abo

An offiziellen Feiertagen geschlossen.

Trainingseinführungen, Massagen, Power-Plate, Individuelles Training und Beratungen auf telefonische Vereinbarung.



Brigitte Schick
Sport und Fit Center
Tel: 033 822 68 68 / 079 722 68 68
b.schick@sportundfit.ch
www.sportundfit.ch

Sport+Fit Center INTERLAKEN

Höheweg 17, Durchgang Allianz
3800 Interlaken 033 822 68 68
www.sportundfit.ch

**Kraft- und Fitnessraum
Cardio-Corner
grosses Angebot an Lektionen
Bistro / Shop**

**Massagen
Behandlungen
Elektro-Magnetfeld-Therapie**

**Autogenes Training
Mental Training
Beratungen
Workshops**

und

**Strandbadrestaurant
Aqua jogging / Aqua Fitness
Fitnesskurse / Workshops**

im

Naturstrandbad BURGSEEN

3805 Goldswil 079 722 68 68
www.sportundfit.ch

Massagen/Behandlungen

Eine Massage kann entspannen, lösen, reinigen, regenerieren und heilen. Zudem ist es Balsam für die Seele sich verwöhnen zu lassen! Verschiedene Angebote von Kopf bis Fuss stehen zur Verfügung. Sehen sie dazu das detaillierte Angebot in der Beilage.

30 Min.	Fr.	55.-
60 Min.	Fr.	85.-
Behandlungen bis	Fr.	130.-

Im 10 er Abonnement (gültig 1 Jahr) ist jede 11. Massage/Behandlung kostenlos.

Elektro-Magnetfeld-Therapie

Geeignet zur Gesundheitsvorsorge, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und zur schnelleren Regeneration nach psychischer und/oder körperlicher Belastung.

Siehe auch separater Flyer.

1 Anwendung (30 Min.)	Fr.	22.-
10 er Abo	Fr.	190.-

Power-Plate

Das Hochgeschwindigkeitstraining für Kraft und Kondition, lokale Fettverbrennung, Extremdurchblutung, Hautverschönerung und intensives Wohlbefinden.

Siehe auch separater Flyer

Einzeltraining	Fr.	45.-
10 er Abo	Fr.	330.-

Fitnessraum

Alle Preise inkl. 8% MWST.

1 Monatsabo	Fr.	120.-
3 Monatsabo	Fr.	320.-
Timecard von 08.30h – 11.30 h		
ab min. 3 Monate	Fr.	180.-
bis max. 7 Monate	Fr.	420.-

6 / 9 Monatsabo	Fr.	520.-
12 / 18 Monatsabo	Fr.	820.-
Depot für Schlüssel	Fr.	25.-

10 er Abo Fitness Raum (4 M)	Fr.	190.-
10 er Abo Zusatz Kurse (4 M)	Fr.	110.-
10 er Abo Zusatz Power-Plate	Fr.	230.-

Einzeltraining	Fr.	22.-
----------------	-----	------

Trainingsberatung		
ohne Abo 1 h	Fr.	85.-

1. Schnupper-Training ist kostenlos!

10 % Schüler/Studentenermässigung
10 % AHV Ermässigung
(nur gegen Ausweis)

Nach einer Einführungszeit haben Mitglieder mit 6 oder 12 Monatsabo's täglich Zutritt zum Fitnessraum!

Trainingseinführungen, Massagen, Power-Plate, Individuelle Trainings und Beratungen auf telefonische Vereinbarung.



Kurse und Group Fitness

Alle Preise inkl. 8% MWST.

6 / 7 Monatsabo	Fr.	750.-
12 / 14 Monatsabo	Fr.	1180.-
Depot für Schlüssel	Fr.	25.-

10 er Abo Kurse (4 M)	Fr.	190.-
-----------------------	-----	-------

Einzelktion	Fr.	22.-
-------------	-----	------

Auf Grund eingeschränkter Öffnungszeiten im Sommer und den Ferien im Group Fitness Bereich (Frühling, Herbst, Weihnachten/Neujahr) sind die Halb- und Jahresabonnemente länger gültig. Z. B. ein Abo im Fitnessraum 12 Monate bezahlen 18 Monate profitieren oder Group Fitness 12 Monate bezahlen 14 Monate profitieren!

Unser Angebot an Kursen und Group Fitness:

Pilates B.E.	Sling
Aqua Fitness	Rebounding
Cycling	Hatha Yoga
Cirquits	Sypoba
Nordic Walking	Line Dance
Rücken Fitness Senioren	
Langhanteltraining	

Siehe separater Stundenplan.