

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine bewährte Stressbewältigungstechnik, die vielseitig angewendet werden kann. Lernen Sie die Fähigkeit zur Entspannung!
Daten siehe sep. Flyer.

Grundstufen-Kurs		
Dauer 7 Wochen	Fr.	320.-
Oberstufen-Kurs		
Dauer 6 Wochen	Fr.	270.-
Aufbau-Workshop		
Dauer 1 Tag	Fr.	180.-

Kurs „Gesundes Abnehmen“		
Zeitraum von 3 Monaten	Fr.	550.-

Einzelsitzungen	Fr.	95.-
-----------------	-----	------

- 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.

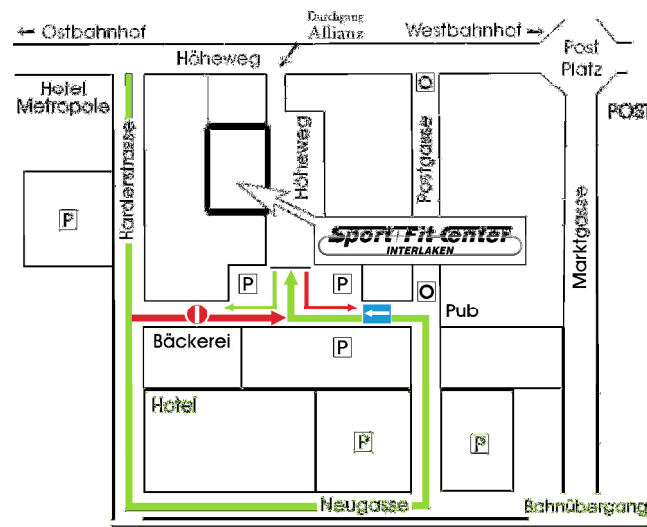
Unsere Räumlichkeiten können auch gemietet werden.

Öffnungszeiten

Okt. bis Mai: Mo bis Fr
08.30 h bis 13.30 h
18.00 h bis 21.00 h

Mai bis Sept: Zutritt nur für Mitglieder

An offiziellen Feiertagen geschlossen.



Trainingseinführungen, Massagen, Power-Plate, Individuelles Training und Beratungen
jederzeit nach telefonischer Vereinbarung möglich.

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

Sport Fit Center
INTERLAKEN

Höheweg 17, Durchgang Allianz,
3800 Interlaken, www.sportundfit.ch
033 822 68 68 / 079 722 68 68

Gesund

Massagen
Behandlungen
Elektro-Magnetfeld-Therapie

Fit

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

Schön

Kryolipolyse
Cellulite-Massagen

Autogenes Training
Mental Training
Beratungen
Workshops / Kurse

Besuchen Sie uns im Sommer draussen:

Strandbadrestaurant
Aqua jogging / Aqua Fitness
Outdoor-Fitnesskurse / Workshops

Naturstrandbad  **BURGSEELI**

3805 Goldswil 079 722 68 68
www.burgseeliundfit.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/Preise in der Beilage.

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

Kryolipolyse

Fettpölsterchen weg mit Kälte...
Nähere Informationen im Sport und Fit Center oder separatem Flyer.

Vorgespräch & Beratung (30 Min.) gratis

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.	25.-
10er Abo	Fr.	220.-

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.	350.-

Fitness und Group Fitness

Alle Preise inkl. 8% MWST.

12 / 14 Monatsabo	Fr.	1180.-
6 / 7 Monatsabo	Fr.	750.-
Depot für Schlüssel	Fr.	25.-
10er Abo Kurse (4 M)	Fr.	220.-
Einzelktion	Fr.	25.-

Fitnessraum

Alle Preise inkl. 8% MWST.

12 / 18 Monatsabo	Fr.	920.-
6 / 9 Monatsabo	Fr.	570.-
Depot für Schlüssel	Fr.	25.-
1 Monatsabo	Fr.	120.-
3 Monatsabo	Fr.	320.-
10er Abo Fitness Raum (4 M)	Fr.	220.-
10er Abo Zusatz Kurse (4 M)	Fr.	160.-
10er Abo Zusatz Power-Plate	Fr.	250.-
Einzeltraining	Fr.	25.-

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	Sling
Aqua Fitness	Rebounding
Cycling	PowerYoga
Cirquits	Sypoba
Nordic Walking	deepWork
Rücken Fitness Senioren	
IRON SYSTEM Langhanteltraining	

Siehe separater Stundenplan.

1. Schnupper-Training ist kostenlos!

Trainingsberatung		
ohne Abo	1 h	Fr. 95.-

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

Nach einer Einführungszeit haben Mitglieder mit 6 / 7, 6 / 9 oder 12 / 14, 12 / 18 täglich Zutritt zum Fitnessraum!

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

BEMER
GROUP

