

Autogenes Training

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

Grundstufen-Kurs
Dauer 6 Wochen ab 4 Pers. je Fr. 280.-
Grundstufen-Kurs
Dauer 6 Wochen ab 2 Pers. je Fr. 390.-
Grundstufen-Kurs
Dauer 6 Wochen ab 1 Pers. je Fr. 550.-

Oberstufen-Kurs
Dauer 6 Wochen ab 4 Pers. je Fr. 280.-
Aufbau-Workshop ab 4 Pers.
Dauer 1 Tag je Fr. 180.-

Kurs „Gesundes Abnehmen“ ab 4 Personen
Zeitraum von 3 Monaten je Fr. 650.-
Kurs „Gesundes Abnehmen“ ab 2 Personen
Zeitraum von 3 Monaten je Fr. 850.-
Kurs „Gesundes Abnehmen“ ab 1 Person
Zeitraum von 3 Monaten je Fr. 1450.-

Einzelsitzungen 60 Min. 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.

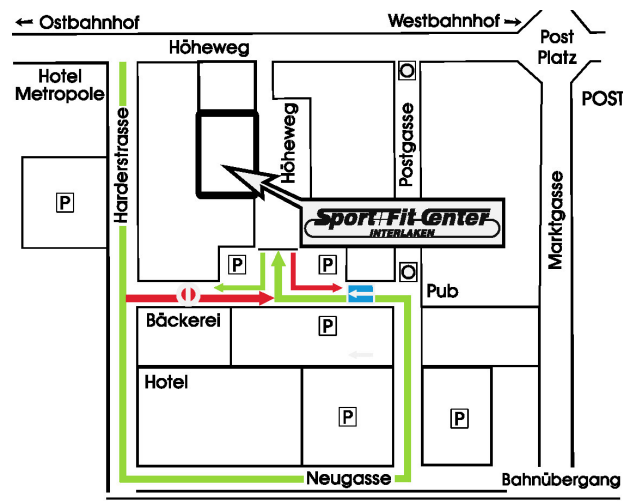
Unsere Räumlichkeiten können auch gemietet werden.

Öffnungszeiten

Oktober bis Mai: Montag bis Freitag
08.30 h bis 12.15 h
18.00 h bis 20.00 h

Mai bis September: Zutritt nur für Mitglieder

An offiziellen Feiertagen geschlossen.



Trainingseinführungen, Trainingsplanung,
Massagen, Power-Plate, 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

SportFit Center
INTERLAKEN
www.sportundfit.ch

Höheweg 17, 3800 Interlaken,
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
Aquajogging / Aqua Fitness
Outdoor-Fitnesskurse / Workshops

 **Restaurant im**
Naturstrandbad Burgseeli 
www.burgseeliundfit.ch / +41 79 722 68 68

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/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 (gültig 3 Monate) 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 (gültig 1 Jahr) Fr. 350.-



Fitness und Group Fitness

Alle Preise inkl. 7.7% MWST.

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

10er Abo Kurse (3 M) Fr. 220.-

Einzelktion Fr. 25.-

Fitnessraum

Alle Preise inkl. 7.7% 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 (3 M) Fr. 220.-
10er Abo Zusatz Kurse (3 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
Reax Floating Board	Yoga
Indoor Cycling	PowerYoga
Myofasziales Training	Sypoba
Cirquits	deepWork
Rücken Fitness Senioren	
Nordic Walking	
BLACKROLL© Faszien Training	
IRON SYSTEM© Langhanteltraining	

Siehe separater Stundenplan.

1. Schnupper-Training ist kostenlos!

Trainingsberatung:

mit Abo	1 h	Fr. 85.-
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 Trainingsplanung und Beratungen auf telefonische Vereinbarung.

