

## 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. 95.-

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

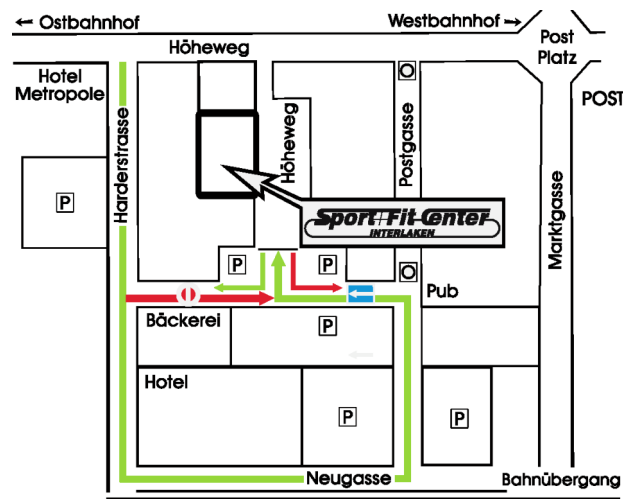
**Unsere Räumlichkeiten können stunden-, tag- oder wochenendweise gemietet werden.**

## 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 oder Voranmeldung

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

**Sport+Fit Center**  
INTERLAKEN  
[www.sportundfit.ch](http://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](http://www.burgseeliundfit.ch) / +41 79 722 68 68

**3805 Goldswil 079 722 68 68**  
[www.sportundfit.ch](http://www.sportundfit.ch)

## Massagen/Behandlungen

Eine Massage kann entspannen, lösen, reinigen, regenerieren oder einfach gut tun! Massagen sind Balsam für die Seele. Verschiedene Angebote von Kopf bis Fuss stehen zur Auswahl. Sehen sie dazu das detaillierte Angebot / Preise in separatem Flyer.

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 in separatem Flyer.

Vorgespräch & Beratung (30 Min.) gratis.

## Bemer

### Elektro-Magnetfeld-Therapie

Geeignet zur Gesundheitsvorsorge, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und zur schnelleren Regeneration nach psychischer und/oder körperlicher Belastung. Siehe auch in separater Flyer.

1 Anwendung (30 Min.)	Fr.	28.-
10er Abo (gültig 3 Monate)	Fr.	240.-

Vermietung und Verkauf:  
Bemer Partner Brigitte Schick

## Fitness und Group Fitness

Alle Preise inkl. 7.7% MWST.

12 / 14 Monatsabo	Fr.	1280.-
6 / 7 Monatsabo	Fr.	750.-
Depot für Schlüssel	Fr.	25.-
10er Abo Kurse (3 M)	Fr.	240.-
Einzelktion	Fr.	28.-

Auf Grund der Ferien im Group Fitness Bereich (Frühling, Herbst, Weihnachten/Neujahr) sind die Halb- und Jahresabonnemente länger gültig.

## Fitness und Krafraum

Alle Preise inkl. 7.7% MWST.

12 Monatsabo	Fr.	750.-
6 Monatsabo	Fr.	450.-
Depot für Schlüssel	Fr.	25.-
1 Monatsabo	Fr.	120.-
3 Monatsabo	Fr.	320.-
10er Abo Fitness Raum (3 M)	Fr.	240.-
Einzeltraining	Fr.	28.-

Zu Abo Verlängerungen, Bezahlung und Versicherung geben die AGB auf der Website Auskunft. [www.sportundfit.ch](http://www.sportundfit.ch)

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

## Power-Plate

Alle Preise inkl. 7.7% MWST.

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

Siehe auch separater Flyer

Einzeltraining	Fr.	48.-
10 er Abo (gültig 1 Jahr)	Fr.	380.-
10er Abo Zusatz Power-Plate	Fr.	280.-

## Unser Angebot an Kursen und Group Fitness:

Pilates	Sling
Aqua Fitness	Rebounding
Reax Floating Board	Yoga
Indoor Cycling	PowerYoga
Myofasziiales Training	Sypoba
Cirquits	deepWork
Rücken Fitness Senioren	
Nordic Walking	
BLACKROLL© Faszien Training	
IRON SYSTEM© Langhanteltraining	

Siehe aktueller Stundenplan.

### 1. Schnupper-Training ist kostenlos!

### Trainingsberatung / Personal Training

mit Abo	1 h	Fr.	85.-
ohne Abo	1 h	Fr.	95.-