

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- oder tageweise, sowie an Wochenenden gemietet werden.

Öffnungszeiten

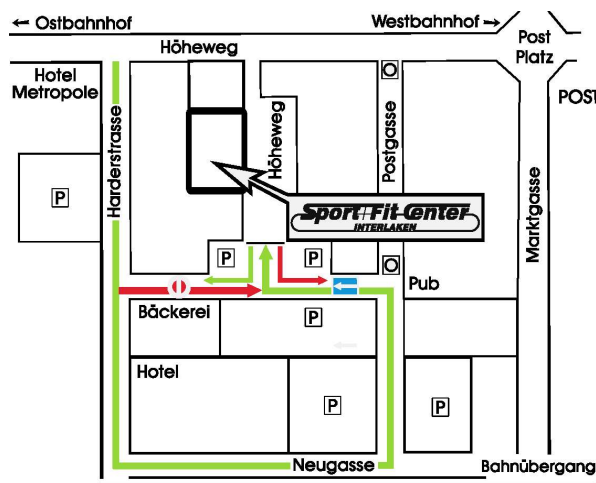
Termine für Massagen, Beratungen, Personaltraining und Neukunden auf Vereinbarung.

Mitglieder vom Fitnessraum haben immer Zutritt.

Lektionen nach Stundenplan.

Für die Terminvereinbarung per WhatsApp, SMS, Mail oder Telefon wenden Sie sich an:

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

Höheweg 17, 3800 Interlaken,
033 822 68 68 / 079 722 68 68

**Beraten
Bewegen
Behandeln**

**Fitness und Kraft
Ausdauertraining
Beweglichkeit und Mobilisation**

Neu mit Sensopro

**Massagen
Behandlungen
Elektro – Magnetfeld – Therapie**

**Power – Plate
Personal Training
grosses Angebot an Lektionen**

**Autogenes Training
Mental Training
Beratungen**

**Workshops
Seminare
Kurse**



Massagen/Behandlungen

Eine Massage kann entspannen, lösen, reinigen, regenerieren oder einfach guttun! 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.

BEMER

Elektro-Magnetfeld-Therapie

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

1 Anwendung (30 Min.) Fr. 28.-
10er Abo (gültig 3 Monate) Fr. 250.-

Power-Plate betreutes Personaltraining

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

Personaltraining Einzel Fr. 48.-
10 er Abo gültig 3 Monate Fr. 390.-
10er Abo Zusatz Fr. 290.-

Fitness und Group Fitness inkl. Sensopro unbetreut

12 / 14 Monatsabo Fr. 1280.-
6 / 7 Monatsabo Fr. 780.-
Depot für Schlüssel Fr. 25.-

10er Abo Kurse (gültig 3 Monate) Fr. 250.-

Einzellektion Fr. 28.-

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

Fitness- und Krafraum inkl. Sensopro unbetreut

12 Monatsabo Fr. 780.-
6 Monatsabo Fr. 480.-
Depot für Schlüssel Fr. 25.-

Sensopro betreutes Personaltraining

Sensopro ist ein einzigartiges Fitness - konzept, dass Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht auf instabilen, federnden Bändern kombiniert. Geeignet für Reha, Fitness und Sport. Sensopro trainiert die Tiefenmuskulatur, verbessert die Muskelkontrolle und die Stabilität. 30 Minuten

Personaltraining Einzel Fr. 48.-
10 er Abo gültig 3 Monate Fr. 390.-
10er Abo Zusatz Fr. 290.-

Unser Angebot an Kursen und Group Fitness:

Siehe aktueller Stundenplan.

Yoga / Pilates
Indoor Cycling / Circuit-Training
Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Balancetraining auf der Matte
Rebounding Trampolin
BLACKROLL© Faszien Training
Autogenes Training und mehr

Im Hallenbad Aeschi und im Hallenbad Hapimag in Interlaken:

Aqua Fitness
Reaxing – Fitness und Balance auf dem Wasser

Studenten und Senioren / IV:
10 % Ermässigung nur gegen Ausweis.

Zu Abo Verlängerungen, Bezahlung und Versicherung geben die AGB auf der Website Auskunft:
www.sportundfit.ch

Selbständige Geschäftspartner im Haus:

Jazzdance, Hip-Hop, Kinderyoga
Sue Heister 079 204 62 26

wenn Heilung bewegt
Simone Balmer 033 822 09 00
www.simone-balmer.ch