

## **FITNESS**

Das Spa Nescens bietet seinen Mitgliedern und den Gästen des VICTORIA-JUNGFRAU Grand Hotel & Spa eine grosse Auswahl an Wellness-Einrichtungen: ein Hallenbad mit Whirlpools und Solebad, ein Dampfbad und verschiedene Saunen, Tennisplätze und ein Fitnesscenter. Zusätzlich zu diesem umfassenden Angebot stehen Ihnen auf Wunsch Personal Trainer und Ernährungsexperten zur Seite und erstellen Ihnen sehr gerne ein individuelles Programm. Im Fitnesscenter stehen Ihnen Ausdauer- und Kraftgeräte wie zum Beispiel Kinesis zur Verfügung, und wir bieten über 30 Fitnesslektionen pro Woche an.

Personal Training 1 Stunde	CHF 150
Personal Training Abo (10 + 1 Stunde)	CHF 1200
Ultratone-Behandlung 1 Stunde	CHF 150
Private Gruppenlektion 1 Stunde (2-12 Personen)	CHF 180
Schwimmkurs 1 Stunde	CHF 150
Schwimmkurs 30 Minuten	CHF 90
Laktatstufentest 1 Stunde 30 Minuten	CHF 180
Fit Test 30 Minuten	CHF 100
Fit Test Retest	CHF 80
Ernährungsberatung 1 Stunde	CHF 180
Individueller Menüplan für 1 Woche	CHF 175

### **Fitnesslektionen**

Nach unserem Lektionenplan, gratis  
(mind. 2, max. 12 Personen)

### **Tennis**

3 Aussenplätze und 2 Hallenplätze  
Reservierungen unter: +41 (0)33 828 28 55

## **FITNESS**

*The Spa Nescens offers members and VICTORIA-JUNGFRAU Grand Hotel & Spa guests a wide range of leisure facilities: swimming pool and jacuzzis, steambath, sauna, tennis courts, and a fitness center. In addition to the comprehensive amenities, coaches are on hand at all times to design a personalized program based on your needs and aims in order to monitor and hone your performance. The fitness center is fully equipped with state-of-the-art exercise equipment and Kinesis and we offer about 30 fitness classes per week.*

<i>Personal Training session 1 h</i>	<i>CHF 150</i>
<i>Personal Training package (10 + 1 h)</i>	<i>CHF 1200</i>
<i>Ultratone treatment 1 h</i>	<i>CHF 150</i>
<i>Private group fitness 1 h</i>	<i>CHF 180</i>
<i>Swimming lesson 1 h</i>	<i>CHF 150</i>
<i>Swimming lesson 30 min</i>	<i>CHF 90</i>
<i>Lactate threshold test 1 h 30 min</i>	<i>CHF 180</i>
<i>Fit test 30 min</i>	<i>CHF 100</i>
<i>Fit test retest</i>	<i>CHF 80</i>
<i>Nutrition coaching 1 h</i>	<i>CHF 180</i>
<i>Individual Spa menu set-up for 1 week</i>	<i>CHF 175</i>

### **Group fitness classes**

*According to our workout time table free of charge  
(min 2, max 12 persons)*

### **Tennis**

*3 outdoor and 2 indoor courts.  
Reservations at: +41 (0)33 828 28 55*