

Hygienemassnahmen

Für das Betreten des gesamten Spa Nescens gilt eine Covid-Zertifikatspflicht ab 16 Jahren. Zudem muss sich jeder Gast vor dem Eintritt registrieren.

Die vorgeschriebene Abstandsregel muss während der gesamten Lektion eingehalten werden.

Jeder Teilnehmer desinfiziert vor dem Betreten und dem Verlassen der Lektion seine Hände. Ebenfalls werden die Matten vom Teilnehmer selbst nach Gebrauch desinfiziert.

Jeder Teilnehmer erhält am Check-in ein Badetuch, das er in den Lektionsraum mitbringt und nach der Lektion in den dafür bereitstehenden Behälter am Spa Front Desk deponiert.

Health & Safety Measures

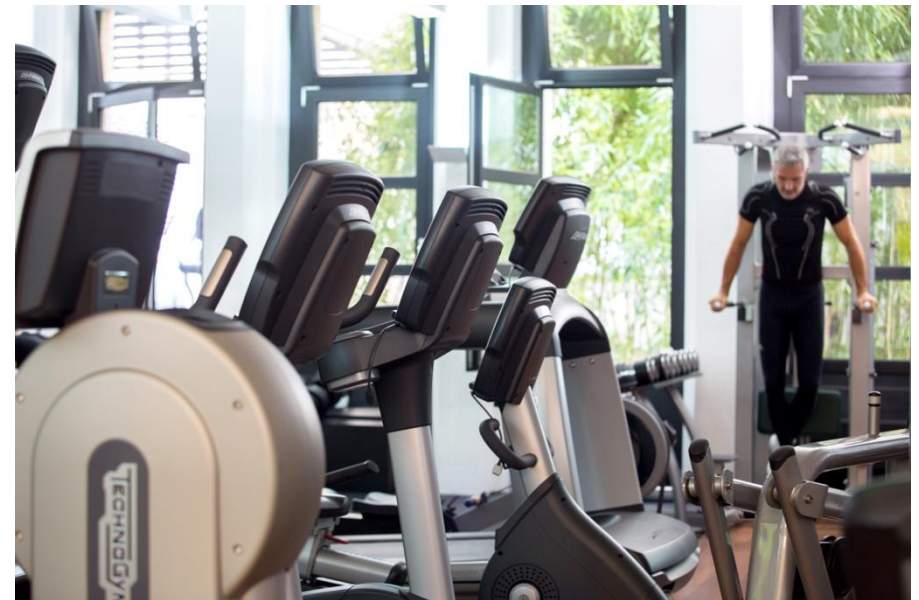
To enter our Spa Nescens, guests (from the age of 16) need to show a valid Covid-Certificate. Every guest needs to sign in at the Spa Front Desk.

It is obligatory to abide to the current distancing rules.

Hands must be disinfected before and after class. In addition, any floor mats must also be disinfected by participants after use.

Participants will receive a towel at check-in and are required to deposit it after class in the baskets available at the SPA Front Desk.

Lektionsplan – Class Timetable Oktober / October 2021



Montag · Monday

09:00 – 10:00	Pilates	●●
10:00 – 11:00	Yoga	●
12:00 – 12:30	Aktive Pause/ Active break	●●
18:00 – 19:00	Bodyshaping	●●
19:15 – 19:45	TRX	●●●

Dienstag · Tuesday

09:00 – 09:45	Stretch/ Relax	●
10:00 – 10:30	Aqua Gym	●
18:00 – 18:45	Boot camp	●●●
18:50 – 19:20	Faszien-Training	●●

Mittwoch · Wednesday

09:00 – 09:45	Core Stability	●●
10:00 – 11:00	Step Aerobic	●●
12:00 – 12:30	Aktive Pause/ Active break	●●
18:00 – 18:30	Aqua Power	●●
18:45 – 19:30	Power Dumbell	●●●

Donnerstag · Thursday

09:00 – 09:45	Stretch/ Mobility	●
10:00 – 10:30	Aqua Gym	●
12:00 – 12:30	Aktive Pause/ Active break	●●
18:15 – 18:45	HIIT/ M.A.X.	●●●
19:00 – 20:00	Pilates	●●

Freitag · Friday

09:00 – 09:45	Bauch, Beine, Po	●●●
12:00 – 12:30	Aktive Pause/ Active break	●●
17:45 – 18:15	Functional Training	●●●

Samstag · Saturday

08:30 – 09:30	Yoga	●
09:45 – 10:45	Nordic Walking	●

Sonntag · Sunday

08:45 – 09:45	Nordic Walking	●
10:00 – 10:45	NESCENS Body Training with Bands	●●●

Täglich · daily

16:00 – 17:00	Splash Hour	
---------------	-------------	--

leicht ● mittel ●● schwer ●●●
easy medium hard

Lektionen werden ab mind. 2 Teilnehmern durchgeführt.
Die Trainer sind berechtigt, Teilnehmer aus gesundheitlichen
Gründen auszuschliessen. Bei gutem Wetter können Lektionen
draussen stattfinden. Bitte geeignetes Schuhwerk tragen.

*The classes will take place with a minimum of 2 people.
In case of any health concerns, instructors reserve the right to
exclude participants. Lessons may take place outdoors. Please
bring the appropriate footwear.*



VICTORIA-JUNGFRAU
GRAND HOTEL & SPA
INTERLAKEN