

Hygienemassnahmen

Wir bitten Sie, während der gesamten Lektion ausreichend Abstand zu anderen Personen einzuhalten.

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

Am Check-in erhält jeder Teilnehmer 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

Please always keep a safe distance to the person next to you.

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

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

Lektionsplan/ Class Timetable Winter 2022 / 2023



Montag · Monday

09.00 – 10.00	Pilates	◆◆
10.00 – 11.00	Yoga	◆
17.30 – 18.00	Aqua Gym	◆
18.00 – 19.00	Body Shaping	◆◆
19.15 – 20.00	Indoor Cycling	◆◆◆
20.15 – 20.45	ABS/ Bauch Intensiv	◆◆◆

Dienstag · Tuesday

08.15 – 08.50	Gesunder Rücken/ Healthy Back	◆◆
09.00 – 09.45	Stretching/ Relax	◆
10.00 – 10.30	Aqua Gym	◆
14.00 – 14.45	Kids Jumping Fitness	◆
17.30 – 18.15	Pool-Volleyball	◆◆
18.30 – 19.15	Functional Training	◆◆◆
19.15 – 20.00	Dance Workout	◆◆

Mittwoch · Wednesday

09.00 – 09.45	Core Stability	◆◆
10.00 – 11.00	Step Aerobic/ Toning	◆◆
14.00 – 14.45	Kids Dance	◆
17.30 – 18.00	Aqua Power	◆◆
18.30 – 19.15	Jumping Fitness	◆◆◆
19.30 – 20.15	Power Dumbbell ®	◆◆◆
20.15 – 20.45	Stretch and Roll	◆

Donnerstag · Thursday

08.15 – 08.50	Gesunder Rücken/ Healthy Back	◆◆
09.00 – 09.45	Stretching/ Mobility	◆
10.00 – 10.30	Aqua Gym	◆
11.00 – 11.45	Body Mix Workout	◆◆
18.00 – 18.45	Dance Workout	◆◆
18.50 – 19.50	Pilates	◆◆
20.00 – 20.45	TRX	◆◆◆

Freitag · Friday

07.30 – 08.30	Yoga	◆
08.45 – 09.30	Bauch, Beine, Po	◆◆
09.45 – 10.30	Easy Aerobic	◆◆
18.00 – 18.45	Functional Training/ Boot Camp	◆◆◆

Samstag · Saturday

08.30 – 09.30	Yoga	◆
09.45 – 10.30	Jumping Fitness	◆◆◆
10.45 – 11.15	Aqua Gym	◆
14.00 – 14.45	Kids Parcours	◆

Sonntag · Sunday

08.45 – 09.30	Gesunder Rücken/ Healthy Back	◆
09.45 – 10.30	Ready for Ski	◆◆◆
10.45 – 11.15	Aqua Gym	◆
14.00 – 14.45	Kids Parcours	◆

Täglich · daily

15.00 – 16.00	Splash Hour
---------------	-------------

leicht ◆ mittel ◆◆ schwer ◆◆◆
easy medium hard

Lektionen werden ab 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