

Frühlings-Angebot

Wir zeigen Ihnen den Weg zum Erfolg!

Buchen Sie jetzt Ihr erstes Personal Training

- Massgeschneidertes Programm
- Persönlicher Coach
- Raus aus der Komfortzone
- Regelmässige Erfolgskontrolle
- Zeit für SIE

1 x 30 min. CHF 64.- (statt CHF 80.-)

1 x 60 Min. CHF 120.- (statt CHF 150.-)

10+1 à 60 min

inkl. 1x Körperanalyse und 1x Bodyreg CHF 1200.-

10+1 à 30 min

inkl. 1x Körperanalyse und 1x Bodyreg CHF 640.-

Das Angebot ist nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

Gültig von 01.März bis 31.Mai 2024

Lektionsplan/ Class Timetable Frühling/ Spring 2024



VICTORIA-JUNGFRAU
GRAND HOTEL & SPA
INTERLAKEN

Montag · Monday

09.00 – 10.00	Pilates	◆◆
10.00 – 11.00	Yoga	◆
12.30 – 13.00	Cross Boxing	◆◆◆
14.30 – 15.00	Aqua Gym	◆◆
17.45 – 18.30	Bauch, Beine, Po	◆◆
18.45 – 19.30	TRX Move	◆◆◆
19.45 – 20.30	Indoor Cycling	◆◆◆

Dienstag · Tuesday

08.15 – 08.50	Gesunder Rücken/ Healthy Back	◆◆
09.00 – 09.45	Stretching/ Relax	◆
10.15 – 10.45	Aqua Gym	◆
12.30 – 13.00	Athletic HIIT	◆◆◆
17.30 – 18.15	Pool-Volleyball	◆◆
18.30 – 19.15	Functional HIIT	◆◆◆
19.30 – 20.15	Dance Workout	◆◆

Mittwoch · Wednesday

09.00 – 09.45	Core Stability	◆◆
10.00 – 10.45	Easy Step Aerobic	◆◆
11.00 – 11.30	Aqua Gym	◆
12.30 – 13.00	Strength Training	◆◆◆
18.30 – 19.15	Jumping Fitness	◆◆◆
19.30 – 20.15	Power Dumbell®	◆◆◆
20.15 – 20.45	Faszientraining / Black Roll	◆

Donnerstag · Thursday

08.15 – 08.50	Gesunder Rücken/ Healthy Back	◆◆
09.00 – 09.45	Stretching/ Mobility	◆
10.15 – 10.45	Aqua Gym	◆
12.30 – 13.00	Athletic HIIT	◆◆◆
18.15 – 19.00	Cross Boxing	◆◆◆
19.15 – 20.15	Pilates	◆◆

Friday

08.45 – 09.30	Bauch, Beine, Po	◆◆
09.45 – 10.30	Easy Aerobic	◆◆
11.00 – 11.30	Aqua Gym	◆
12.30 – 13.00	Strength Training	◆◆◆
18.15 – 19.00	Yoga	◆

Samstag · Saturday

08.30 – 09.30	Yoga	◆
09.45 – 10.30	Jumping Fitness HIIT	◆◆◆
10.45 – 11.15	Aqua Gym	◆

Sonntag · Sunday

08.45 – 09.30	Gesunder Rücken/ Healthy Back	◆◆
09.45 – 10.30	Ready for Summer	◆◆
10.45 – 11.15	Aqua Gym	◆

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