



Bitte Talon ausfüllen, in Kuvert stecken und einsenden an:

Hotel Artos
Alpenstrasse 45
3800 Interlaken

Oder schreiben Sie eine Email mit allen Angaben an mail@artos.ch.

Trampolinkurse

Rückengymnastik wie auf Wolken
bringt Schwung in den Alltag

20. bis 22. April 2018

30. Nov. bis 2. Dez. 2018

mit Dr. med. Elisabeth Maurer



Hotel Artos Interlaken

3800 Interlaken, T +41 (0)33 828 88 44

www.artos.ch

Trampolinkurs

Rückengymnastik wie auf Wolken bringt Schwung in den Alltag!

Das Schwingen auf dem hochelastischen Trampolin macht Spass, stärkt und entspannt zugleich die Rücken- und die gesamte Körpermuskulatur. Auf keine andere bislang bekannte Weise kann der Körper mit so geringem Aufwand so effizient und umfassend trainiert werden. Und das Schönste daran: so erhält Ihr Leben neuen Schwung.

Ziel:

„Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“ (Theresa v. Avila)

Inhalt:

Lernen Sie das hochelastische Trampolin kennen. Unter Schonung der Gelenke bei minimalem Zeitaufwand werden gleichzeitig alle Muskeln trainiert (aufgebaut und entspannt):
Prophylaxe (und Therapie) bei Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Bandscheibenproblemen, Osteoporose, Arthrose, Übergewicht, Stoffwechselstörungen, etc.

Das Training auf dem hochelastischen Trampolin erfolgt nach dem Prinzip der subjektiven Unterforderung und kennt deshalb keine obere Altersbegrenzung.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an Bewegung haben, an gestresste Menschen von heute, die trotz Zeitmangel fit sein möchten.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Leitung

Dr. med.
Elisabeth Maurer

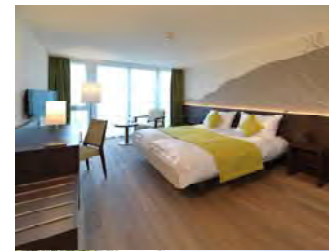
Bei Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand in Zusammenhang mit dem Trampolin wenden Sie sich bitte direkt an Frau Maurer:
Tel. 055 412 65 26 oder
E-Mail: eli.maurer@bluewin.ch

Programm

Das Wochenende beginnt am Freitagabend um 18.15 Uhr mit dem Abendessen und endet am Sonntagnachmittag um 15 Uhr.

Der Kurs beinhaltet tägliche Kurseinheiten. Die genauen Kurszeiten werden in der Gruppe abgemacht. Am Sonntag sind Sie zum Gottesdienst eingeladen.

Eine Verlängerung Ihres Aufenthalts ist selbstverständlich möglich.



Preise

Pro Zimmer für zwei Nächte, inkl. Vollpension mit einfachem Abendessen und Zimmer mit Dusche, WC und Balkon in CHF:

		Zusatztag:
Grandlit Einzelbenutzung	288.–	144.–
Doppelzimmer	476.–	238.–
Kurskosten pro Person (inkl. Trampolinbenutzung)	150.–	

Sie haben die Möglichkeit, vor Ort ein Trampolin zu kaufen und es gleich mit nach Hause zu nehmen.

Die Benützung der Wellnessoase «SPArtoS» mit Sauna, Physiotherm Infrarotkabine, Dampfbad, Erlebnis-dusche und Einzelwhirlpools ist im Preis inbegriffen!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung
bis 21 Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung Trampolinkurs

- Freitag, 20. bis Sonntag, 22. April 2018
- Freitag, 30. November bis Sonntag, 2. Dezember 2018

- Einzelzimmer
- Doppelzimmer zusammen mit _____

Ich reise früher an, am _____

Ich verlängere bis am _____

Name: _____ Vorname: _____

Jahrgang: _____

Strasse: _____ PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

- Ich möchte den Annullierungskostenschutz à CHF 20.– pro Person

Datum: _____ Unterschrift: _____