

Bitte Talon ausfüllen, in Kuvert stecken und einsenden an:

Hotel Artos
Alpenstrasse 45
CH-3800 Interlaken

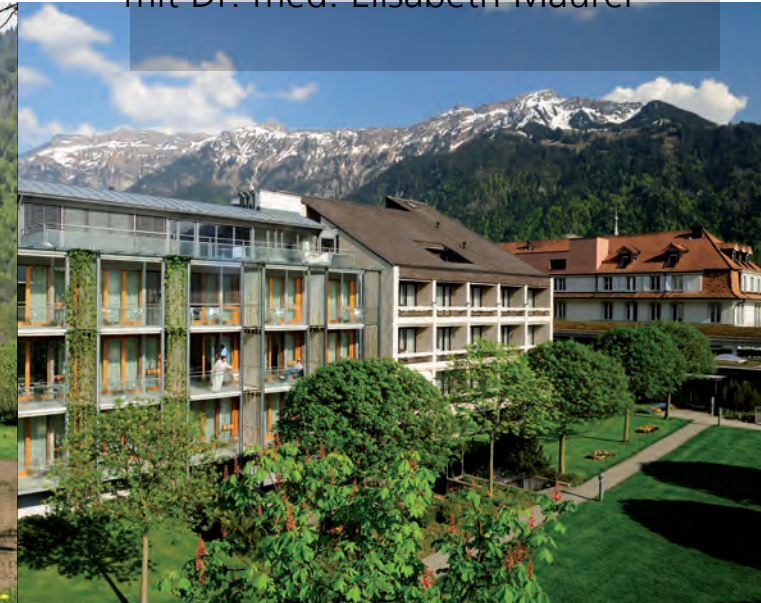
Trampolinkurs

Rückengymnastik wie auf Wolken bringt Schwung in den Alltag

24. bis 26. März 2017

1. bis 3. Dezember 2017

mit Dr. med. Elisabeth Maurer



Hotel Artos^{***} CH-3800 Interlaken
T +41 (0)33 828 88 44, www.artos.ch



Hotel Artos^{***} CH-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 Teilnehmer.

Leitung

Dr. med. Elisabeth Maurer

Bei Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand in Zusammenhang mit dem Trampolin wenden Sie sich bitte direkt an Frau Maurer: 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:

Grandlit zur Einzelbenutzung 286.–

Doppelzimmer 472.–

Die Benützung der Wellnessoase „SPArtos“ mit Sauna, Dampfbad, Erlebnisdusche und Einzelwhirlpools ist im Preis inbegriffen!

Kurskosten pro Person inkl. Trampolinbenutzung 150.–

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

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung
bis 3 Wochen vor dem Kurs.

Anmeldung Trampolinkurs

Fr., 24. bis So., 26. März 2017

Fr., 1. bis So., 3. Dezember 2017

Name: _____

Vorname: _____ Jahrgang: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Zimmerwunsch

Einzelzimmer

Doppelzimmer
zusammen mit _____

Ich reise früher an, am _____

Ich verlängere bis am _____

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

Datum: _____

Unterschrift: _____

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.