Fitness und Wellness – 3 Tage in Schönried

Aktivieren ☺ Entspannen ☺ Geniessen

STARKsein organisiert ein Fitness- & Wellness-Wochenende im traumhaften Wellness- & Spa-Hotel ERMITAGE in Schönried ob Gstaad. Im Preis enthalten sind 2 Übernachtungen, die umfangreiche ERMITAGE-Kulinarik, die Wellnessoase sowie 4 Bodyharmony-Lektionen.

Bodyharmony beinhaltet funktionelle Bewegungen aus Pilates, Power-Yoga, Rückengymnastik, klassischem Workout und Faszientraining. Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden gleichzeitig verbessert. Zudem trägt Bodyharmony zur Energie sowie Elastizität bei und formt ein neues Körpergefühl.

Alle Lektionen werden jeweils an die Erfahrungen der Teilnehmenden angepasst, damit Anfänger wie Fortgeschrittene ein wirksames Ganzkörpertraining erleben.

Hotel/Ort	ERMITAGE Wellness- & Spa-Hotel in Schönried ob Gstaad / www.ermitage.ch
Anreise	Freitag, 30. April 2021 – individuell ab 18.00 Uhr
Abreise	Sonntag, 2. Mai 2021 – individuell ab 11.00 Uhr
Zimmer	Einzel- oder Doppelzimmer
Preis	Doppelzimmer für 2 Nächte – CHF 1‘090 Einzelzimmer für 2 Nächte – CHF 590
Anmeldung	bis spätestens Freitag, 26. März 2021
Zahlung	Rechnungsstellung erfolgt im April 2021
Annullierung	bis 30 Tage vor Anreise kostenfrei; danach terminabhängige Kostenübernahme gemäss den Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Hotels ERMITAGE
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden

Programm

Freitag, 30. April 2021

18.00 – 19.00 Uhr	Eintreffen / Zimmerbezug / Apéro an der Hotelbar
19.15 Uhr	gemeinsames Abendessen

Samstag, 1. Mai 2021

07.00 – 07.30 Uhr	Warm up für Frühaufsteher
09.30 – 10.30 Uhr	Bodyharmony
16.00 – 17.30 Uhr	Bodyharmony
19.15 Uhr	gemeinsames Abendessen

Sonntag, 2. Mai 2021

07.30 – 08.45 Uhr	Bodyharmony
bis 11.00 Uhr	Zimmerabgabe
07.30 – 11.00 Uhr	attraktives Frühstücksbuffet

ERMITAGE-Kulinarik

- Attraktives Frühstücksbuffet von 07.30 – 11.00 Uhr
- Danach Vitalità-Lunch: Tagessuppe und frische Salate
- «Chuechetisch» von 15.00 – 17.00 Uhr
- 4 Gänge Kulinarikmenü am Abend ab 19.00 Uhr
- Nach Belieben zum Abschluss grosse Auswahl an Käse

ERMITAGE-Leistungen

- An- und Abreisetag können als volle Urlaubstage genutzt werden. An diesen Tagen sind der Vitalità-Lunch, der «Chuechetisch» und die Hotelinfrastruktur im Zimmerpreis enthalten.
- 3 Parking-Varianten direkt beim Hotel (kostenpflichtig); Reservation für «Garage» empfiehlt sich
- Hotelterrasse mit Panoramablick
- Hallen- und Frei-SOLBAD sowie Aussen-Sportpool – offen ab 09.30 Uhr
- Wellnessbereich mit zehn Saunen/Dampfbädern – offen ab 12.00 Uhr
- Separater «Lady's Spa»
- Infrarot-Wärme-Lounge
- Fitnessraum mit modernsten Ausdauer- und Kraftgeräten
- Täglich betreutes Gäste-Programm: Sport/Gymnastik, Wanderungen, Ausflüge
- Squash, Tennis und Beachvolley
- Kino sowie Spielraum mit Billiard, Spielautomaten und Videogames
- WLAN

Beauty & Massage

Das Spa-Team bietet den Hotelgästen täglich von 09.00 – 19.00 Uhr ein breites Verwöhnangebot, um das Wohlbefinden von Körper und Geist zusätzlich zu stärken. Es ist empfehlenswert, Wunschtermine für Anwendungen im Voraus zu reservieren – Telefon: 033 748 04 30 oder E-Mail: welcome@ermitage.ch

Annullierung

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Hotels ERMITAGE. Der Abschluss einer Annullationskostenversicherung wird empfohlen.

STARKsein
Karine Studer-Häcki
Bewegungs- und Mentalcoach
Mobile 078 637 87 10
info@starksein.ch
www.starksein.ch