

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, 20. September 2024 – individuell ab 18.00 Uhr
Abreise	Sonntag, 22. September 2024 – individuell ab 11.00 Uhr
Zimmer	Einzel- oder Doppelzimmer
Preis	Doppelzimmer für 2 Nächte – CHF 1'280 Einzelzimmer für 2 Nächte – CHF 670
Anmeldung	bis spätestens Freitag, 9. August 2024
Zahlung	Rechnungsstellung erfolgt Ende August 2024
Annullierung	bis 30 Tage vor Anreise kostenfrei; danach terminabhängige Kostenübernahme gemäss den Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Hotels ERMITAGE
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden

Programm	<b style="color: red;">Freitag, 20. September 2024
	18.00 – 19.00 Uhr Eintreffen / Zimmerbezug / Apéro an der Hotelbar
	19.15 Uhr gemeinsames Abendessen

	<b style="color: red;">Samstag, 21. September 2024
	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

	<b style="color: red;">Sonntag, 22. September 2024
	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 Vital-Lunch: Suppe und Salate von 12.00 – 14.00 Uhr
- «Chuechetisch» von 15.00 – 17.00 Uhr
- 4-Gang-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 Vital-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 07.30 Uhr
- Wellnessbereich mit acht 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
- Mountainbikes
- Kino sowie Spielraum mit Billiard, Spielautomaten und Videogames
- WLAN

Beauty & Massage

Das Spa-Team bietet den Hotelgästen täglich von 08.00 – 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