

Fit an Körper, Seele und Geist auf der Meielisalp

18. bis 24. Juni 2023



für Frauen
mit Jolanda Schärer
Vize-Fitness-Europameisterin



*Begegnung
mit Aussicht*

Hotel Meielisalp | Stoffelberg | 3706 Leissigen
033 847 13 41 | hotel@meielisalp.ch | www.meielisalp.ch

Leitung

Jolanda Schärer, verheiratet mit Beat,
wohnhaft im Engadin.
Mami und Hausfrau, gelernte MPA,
Fitness-Aerobic-Dance-Zumba-
MuscleWork-Indoorcycling- und
Langlaufinstructorin.

2002 Vize-Fitness-Europameisterin.
Buchautorin und Referentin.

Anreise

am Sonntag, 18. Juni 2023
individuelle Ankunft

Abreise

am Samstag, 24. Juni 2023
nach dem Frühstück

Kurskosten

CHF 100.00 pro Person

Veranstalter

Hotel Meielisalp
Stoffelberg
CH-3706 Leissigen
www.meielisalp.ch
hotel@meielisalp.ch
Telefon: +41 33 847 13 41

Gastgeber

Thomas & Elisabeth Bettler
und das Meielisalp-Team

Empfohlen für Frauen,...

...die eine Auszeit braucht
gerne Ihren Körper stärkt in
Fitnesslektionen, Ihrer Seele etwas
Erleichterung ringen will und Ihren
Geist wieder neu auffüllen möchte

Was Sie erwartet

Powervolle Lektionen (siehe
Programm). Outdoortraining
(Bergwalking, Gebets-u/a.
Seelsorgedienst). Feines und gesundes
Essen. Gratiseintritt ins Bodelibad
Interlaken inkl. Wellness.

Individuelle Lektionen

Die Lektionen können individuell
besucht werden, es gibt keine
Teilnahmepflicht.

Gebets- und Seelsorgedienst

Falls Sie gerne einen Gebets- oder
Seelsorgedienst in Anspruch nehmen
möchten, können Sie vor Ort mit
Jolanda Schärer einen Termin
vereinbaren.

Pauschalangebot für 6 Übernachtungen inklusive Halbpension

CHF 744.00 pro Person im
Doppelzimmer mit Dusche/WC

CHF 894.00 pro Person im
Einzelzimmer mit Dusche/WC

Diese Preise beinhalten
6 Übernachtungen inklusive
6 Frühstücke und 6 Abendessen
(3-Gang Auswahlmenu),
Service, Taxen, MwSt.

Nicht bezogene Leistungen
werden im Pauschalangebot
nicht rückerstattet

Entspannen

Die Teilnehmerinnen können kostenlos
die gesamte Anlage
(inkl. Wellnessbereich) des Bödelibad
Interlaken benutzen!

Fragen

Bei Fragen zum Programm der
Fitnesswoche steht Ihnen Jolanda
Schärer gerne zur Verfügung:
079 255 18 24

Bei allen anderen Fragen wenden Sie
sich bitte an das Hotel Meielisalp:
hotel@meielisalp.ch / 033 847 13 41

Programmübersicht

Frühstück 07.30- 09.30

Nachmittage zur freien
Verfügung. Bitte Nordic-
Walking Stöcke mitnehmen

18. Juni 2023

individuelle Ankunft am Anreisetag
18.00 Uhr: Begrüssung
im Anschluss: Abendessen mit Infos

19. Juni 2023

10.15 Uhr Input
10.30 Uhr Bodyfit & Stretch
18.30 Uhr Abendessen
20.30 Uhr „Mit Power und Herz“
mis Läbä..

20. Juni 2023

10.15 Uhr Input
10.30 Uhr Niesen - Walking
(je nach Witterung)
18.30 Uhr Abendessen

21. Juni 2023

10.15 Uhr Input
10.30 Uhr Bodyfit & Stretch
18.30 Uhr Abendessen

22. Juni 2023

10.15 Uhr Input
10.30 Uhr Stockhorn-Walk
18.30 Uhr Abendessen

23. Juni 2023

10.15 Uhr Input
10.30 Uhr Body & Stretch
18.30 Uhr Abendessen
20.30 Uhr Kaffee und Austausch

24. Juni 2023

09.00 Uhr gemeinsames Frühstück
im Anschluss: individuelle Abreise

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt direkt beim
Hotel Meielisalp

Versicherung

Jede Teilnehmerin muss sich selber
versichern, das Hotel Meielisalp haftet
nicht für Schäden während den
Lektionen.

Voraussetzung

Freude an der Bewegung ist
die einzige Voraussetzung.