

Fitness & Dance Wochenende 2019 auf der Meielisalp

13. bis 16. Juni 2019

für Frauen
mit Jolanda Schärer
Vize-Fitness-Europameisterin



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 Donnerstag, 13. Juni 2019
individuelle Ankunft

Beginn

17.00 Uhr mit einem
Welcome Hip-Hop & Stretch

Abreise

am Sonntag, 16. Juni 2019
nach dem Mittagessen

Kurskosten

Es werden keine
Kurskosten verrechnet

Programmübersicht

13. Juni 2019

Individuelle Ankunft am Anreisetag
17.00 Uhr: Hip-Hop & Stretch
19.00 Uhr: Abendessen,
Fragen klären

14. Juni 2019

ab 07.30 Uhr: individuelles Frühstück
10.00 Uhr: Input
10.15 Uhr: Step-Aerobic
11.15 Uhr: Bodytoning/B/B/P/R
17.15 Uhr: Dance-Aerobic
19.00 Uhr: Abendessen

15. Juni 2019

ab 07.30 Uhr: individuelles Frühstück
10.00 Uhr: Input
10.15 Uhr: Step
11.15 Uhr: Bauch / Beine / Po
17.15 Uhr: Dance-Aerobic
19.00 Uhr: Abendessen

16. Juni 2019

ab 07.30 Uhr: individuelles Frühstück
10.15 Uhr: Input
10.30 Uhr: Bye-Bye WUNSCH-Lektion
12.30 Uhr: Mittagessen, Feedback

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.

Empfohlen für Frauen,...

...die sich sehr gerne zu moderner Musik in der Gruppe bewegen. Die freudige Bereitschaft haben, sich etwas Neues anzueignen. (Bewegungsablauf)

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

Was Sie erwartet

Geniale und abwechslungsreiche Lektionen (siehe Programm) unter professioneller Leitung von Jolanda, ein wunderbares Panorama, gesundes und feines Essen, alles im schönen Hotel Meielisalp ob Leissigen am Thunersee!
An den freien Nachmittagen auf den Berg stöckeln oder eine Schifffahrt geniessen - alles möglich☺.

Individuelle Lektionen

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

Voraussetzungen

Freude an der Bewegung ist die einzige Voraussetzung.

Fragen

Bei Fragen zum Programm der Fitness- und Dancelektionen 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

Pauschalangebot für 3 Übernachtungen inklusive Halbpension

CHF 339.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/WC

CHF 405.00 pro Person im Einzelzimmer mit Dusche/WC

Diese Preise beinhalten 3 Frühstück, 3 Abendessen (3-Gang Auswahlmenu), Mittagessen am Sonntag (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 Bodelibad Interlaken benutzen!