

FITNESS- & DANCE WOCHENENDE 13.-16. JUNI 2019

Im Hotel Meielisalp über dem Thunersee, Leissigen BE



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, Referentin.

Du bist eine Frau die:

- sich sehr gerne zu moderner Musik in der Gruppe bewegt
- freudige Bereitschaft hat, sich Neues anzueignen (Bewegungsablauf)

Es erwarten Dich:

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, eine Schifffahrt geniessen oder im Bödelibad in Interlaken (GRATIS) relaxen - alles möglich☺.

Die verschiedenen Lektionen können individuell besucht werden.

Keine Kurskosten! Freude an der Bewegung ist die einzige Voraussetzung.

Fragen? Tel. 079 255 18 24

Anmeldungen bitte direkt beim Hotel Meielisalp

hotel@meielisalp.ch / Tel. 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)

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen

Programm (Änderungen vorbehalten!)

<u>Donnerstag, 13. Juni 2019</u> Individuelle Ankunft am Anreisetag 17.00 Uhr Welcome Hip- Hop&Stretch Stufe ALLE 19.00 Uhr gemeinsames Nachtessen Programmübersicht / Infos / Fragen	<u>Samstag, 15. Juni 2019</u> Individuelles Frühstück (07.30-09.30 Uhr) 10.00 Uhr Input 10.15 Uhr Step- Stufe ALLE 11.15 Uhr Bauch / Beine / Po 17.15 Uhr Dance-Aerobic Stufe ALLE 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen
<u>Freitag, 14. Juni 2019</u> Individuelles Frühstück (07.30-09.30 Uhr) 10.00 Uhr Input 10.15 Uhr Step-Aerobic Stufe ALLE 11.15 Uhr Bodytoning/B/B/P/R 17.15 Uhr Dance-Aerobic Stufe ALLE 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen	<u>Sonntag, 16. Juni 2019</u> Individuelles Frühstück (07.30-09.30 Uhr) 10.15 Uhr Input 10.30 Uhr By-by WUNSCH-Lektion 12.30 Uhr gemeinsames Mittagessen Feedback

Jolanda Schärer und das Meielisalp-Team freuen sich auf Sie!



*Begegnung
mit-Aussicht*