

Fitness & Dance Woche 2020 auf der Meielisalp

11. bis 17. Oktober 2020

für Frauen
mit Jolanda Schärer
Vize-Fitness-Europameisterin



Leitung

Jolanda Schärer, verheiratet mit Beat,
wohnt 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, 11. Oktober 2020
individuelle Ankunft

Abreise

am Samstag, 17. Oktober 2020
nach dem Frühstück

Kurskosten

CHF 80.00 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 sich sehr gerne zu moderner
Musik in der Gruppe bewegen.
Die freudige Bereitschaft haben, sich
etwas Neues anzueignen
(Bewegungsablauf).

Was Sie erwartet

Geniale und abwechslungsreiche
Lektionen (siehe Programm) unter
professioneller Leitung von Jolanda.
Freizeit am Nachmittag, ein
wunderbares Panorama, gesundes und
feines Essen. Alles im schönen Hotel
Meielisalp in Leissigen
am Thunersee!

Individuelle Lektionen

Die Lektionen können individuell
besucht werden, es gibt also 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 654.00 pro Person im
Doppelzimmer mit Dusche/WC

CHF 792.00 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
Fitness- und Danzelektionen 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

11. Oktober 2020

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

12. Oktober 2020

09.45 Uhr: Input
10.15 Uhr: Step-Aerobic
11.15 Uhr: B-B-P (Bauch-Beine-Po)
17.00 Uhr: Rückentraining
im Anschluss: Stretching
18.30 Uhr: Abendessen
20.15 Uhr: Vortrag von
Jolanda Schärer

13. Oktober 2020

09.45 Uhr: Input
10.15 Uhr: Dance-Aerobic Latin
11.15 Uhr: Ganzkörper Bodytoning
17.30 Uhr: Rücken-Bauchtraining
im Anschluss: Stretching
19.00 Uhr: Abendessen

14. Oktober 2020

09.45 Uhr: Input
10.15 Uhr: Step-Aerobic
11.15 Uhr: Dance-Aerobic
17.30 Uhr: Kraftausdauertraining
19.00 Uhr: Abendessen

15. Oktober 2020

09.45 Uhr: Input
10.15 Uhr: Hip Hop für Einsteiger
11.15 Uhr: ZUMBA
17.30 Uhr: Intervall-Training
19.00 Uhr: Abendessen
20.30 Uhr: Vortrag von
Jolanda Schärer

16. Oktober 2020

09.45 Uhr: Input
10.15 Uhr: Wunsch-Lektion
11.15 Uhr: Wunsch-Lektion
17.30 Uhr: Wunsch-Lektion
19.00 Uhr: Abendessen
20.30 Uhr: Kaffee und Austausch

17. Oktober 2020

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.