

## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine bewährte Stressbewältigungstechnik, die vielseitig angewendet werden kann.  
Lernen Sie die Fähigkeit zur Entspannung!  
Daten siehe separater Flyer.

Grundstufen-Kurs  
Dauer 6 Wochen ab 4 Pers. je Fr. 280.-  
Grundstufen-Kurs  
Dauer 6 Wochen ab 2 Pers. je Fr. 390.-  
Grundstufen-Kurs  
Dauer 6 Wochen ab 1 Pers. je Fr. 550.-

Oberstufen-Kurs  
Dauer 6 Wochen ab 4 Pers. je Fr. 280.-  
Aufbau-Workshop ab 4 Pers.  
Dauer 1 Tag je Fr. 180.-

Kurs „Gesundes Abnehmen“ ab 4 Personen  
Zeitraum von 3 Monaten je Fr. 650.-  
Kurs „Gesundes Abnehmen“ ab 2 Personen  
Zeitraum von 3 Monaten je Fr. 850.-  
Kurs „Gesundes Abnehmen“ ab 1 Person  
Zeitraum von 3 Monaten je Fr. 1450.-

Einzelsitzungen 60 Min. Fr. 95.-

- Beratung und Begleitung
- Stressmanagement
- Gewichtsmanagement
- Fitnessplanung
- Coaching
- Gesundheitsberatung
- Mentaltraining
- Persönlichkeitsentwicklung
- Problemlösung und mehr...

**Unsere Räumlichkeiten können stunden- oder tageweise, sowie an Wochenenden gemietet werden.**

## Öffnungszeiten

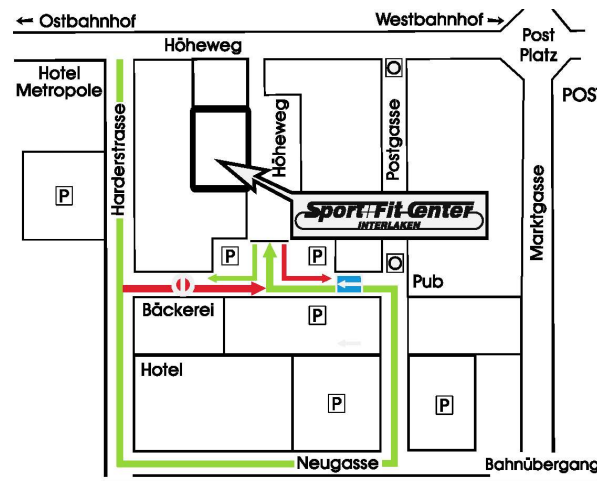
Termine für Massagen, Beratungen, Power - Plate und Neukunden auf Vereinbarung.

Mitglieder vom Fitnessraum haben immer Zutritt.

Lektionen nach Stundenplan.

Für die Terminvereinbarung per WhatsApp, SMS, Mail oder Telefon wenden Sie sich an:

Brigitte Schick  
Sport und Fit Center  
Tel: 033 822 68 68 / 079 722 68 68  
b.schick@sportundfit.ch



Höheweg 17, 3800 Interlaken,  
033 822 68 68 / 079 722 68 68

**Beraten  
Bewegen  
Behandeln**

**Fitness und Kraft  
Ausdauertraining  
Beweglichkeit und Mobilisation**

**Massagen  
Behandlungen  
Elektro – Magnetfeld – Therapie**

**Power – Plate  
Personal Training  
grosses Angebot an Lektionen**

**Autogenes Training  
Mental Training  
Beratungen**

**Workshops  
Seminare  
Kurse**

## Massagen/Behandlungen

Eine Massage kann entspannen, lösen, reinigen, regenerieren oder einfach guttun! Massagen sind Balsam für die Seele. Verschiedene Angebote von Kopf bis Fuss stehen zur Auswahl. Sehen sie dazu das detaillierte Angebot / Preise in separatem Flyer.

Im 10er Abonnement (gültig 1 Jahr) ist jede 11. Massage/Behandlung kostenlos.

## BEMER

### Elektro-Magnetfeld-Therapie

Geeignet zur Gesundheitsvorsorge, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und zur schnelleren Regeneration nach psychischer und/oder körperlicher Belastung. Siehe auch in separatem Flyer.

1 Anwendung (30 Min.) Fr. 28.-  
10er Abo (gültig 3 Monate) Fr. 240.-

Vermietung und Verkauf:  
Bemer Partner Brigitte Schick

## Power-Plate

Das Hochgeschwindigkeitstraining für Kraft, Kondition, lokale Fettverbrennung, Extremdurchblutung, Hautverschönerung und intensives Wohlbefinden. Siehe auch separater Flyer

Einzeltraining Fr. 48.-  
10 er Abo (gültig 1 Jahr) Fr. 380.-  
10er Abo Zusatz Power-Plate Fr. 280.-

## Fitness und Group Fitness

12 / 14 Monatsabo Fr. 1280.-  
6 / 7 Monatsabo Fr. 750.-  
Depot für Schlüssel Fr. 25.-

10er Abo Kurse (gültig 3 Monate) Fr. 240.-

Einzelktion Fr. 25.-

Auf Grund der Ferien im Group Fitness Bereich (Frühling, Herbst, Weihnachten/Neujahr) sind die Halb- und Jahresabonnemente länger gültig.

## Fitness- und Kraftraum

12 Monatsabo Fr. 750.-  
6 Monatsabo Fr. 450.-  
Depot für Schlüssel Fr. 25.-

**10 % Ermässigung nur gegen Ausweis.**

## Trainingsberatung / Personal Training

mit Abo 1 h Fr. 85.-  
ohne Abo 1 h Fr. 95.-

## Unser Angebot an Kursen und Group Fitness:

Siehe aktueller Stundenplan.

Yoga  
Pilates  
Indoor Cycling  
Circuit Training  
Senioren Fitness  
Rebounding Trampolin  
Autogenes Training und mehr  
BLACKROLL© Faszien Training

### Im Hallenbad Aeschi und im Hallenbad Hapimag in Interlaken:

Aqua Fitness  
Reaxing – Fitness und Balance auf dem Wasser

Zu Abo Verlängerungen, Bezahlung und Versicherung geben die AGB auf der Website Auskunft:  
[www.sportundfit.ch](http://www.sportundfit.ch)

Selbständige Geschäftspartner im Haus:

**Jazzdance, Hip Hop, Kinderyoga**  
Sue Heister 079 204 62 26

**Ballettschule**  
Isabelle Huber 079 903 95 50

**wenn Heilung bewegt**  
Simone Balmer 033 822 09 00  
[www.simone-balmer.ch](http://www.simone-balmer.ch)