

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR DEN SOMMER

Nescens 3-in-1 (Cellutec Massage)

Die ideale Behandlung für leichte und gepflegte Sommerbeine: Diese ganzheitliche Körperbehandlung kombiniert manuelle und mechanische Massagetechniken auf besonders wirkungsvolle Weise. Individuell auf die Bedürfnisse des Körpers abgestimmt, unterstützt sie ein glatteres, strafferes und vitaleres Hautbild.

Beine, Gesäss, Bauch und Arme werden gezielt behandelt, um die Durchblutung sowie den Lymphfluss anzuregen. Ein aktivierender Wickel sorgt zusätzlich für ein erfrischendes Gefühl und intensiviert die Wirkung der Behandlung.

1 Stunde 30 Minuten | CHF 280.–

Körperpeeling

Die perfekte Vorbereitung für eine ebenmässige und langanhaltende Sommerbräune. Dieses revitalisierende Ganzkörperpeeling entfernt sanft abgestorbene Hautschüppchen, regt die Durchblutung an und sorgt für geschmeidig weiche, gepflegte Haut.

Die Haut wirkt frischer, glatter und erhält einen natürlichen Sommer-Glow – ideal vor sonnigen Tagen oder Ferien am Meer.

30 Minuten | CHF 110.–

Group Lessons Schedule Gruppenlektionsplan

June/Juni 2026

For Hotel Guests and Club Members
Für Hotelgäste und Clubmitglieder



Mo | Mon

09.00 – 10.00	Pilates Flow •
10.15 – 11.15	Yoga •
14.30 – 15.00	Aqua Fit
18.00 – 19.00	TRX Power** Schlingentraining**
19.15 – 20.00	Longevity Deep Stretch & Relax •

Di | Tue

08.15 – 09.05	Healthy Back Gesunder Rücken •
09.15 – 10.00	Longevity Stretch & Relax •
10.45 – 11.15	Aqua Fit
17.30 – 18.15	Aqua Fun Volleyball
18.00 – 19.00	Yoga •
19.15 – 20.00	Boxing & Burn

Mi | Wed

07.30 – 08.00	Early Bird Aqua Fit
08.45 – 09.45	Core & Balance •
10.15 – 11.00	TRX Basics (Beginners) TRX Basis (Einsteiger)
17.45 – 18.30	Jumping ** Trampolin-Fitness **
18.45 – 19.45	Pump Session Muskelkräftigung

Do | Thu

08.15 – 09.05	Morning Energy – Wake up and Move •
09.15 – 10.00	Longevity Stretch & Relax •
10.30 – 11.30	Easy Dance Fit – Cardio & Fun (except 11 th June / ausgenommen 11. Juni)
10.45 – 11.15	Aqua Fit
15.15 – 16.00	Taekwondo Body & Mind • except 11 th + 18 th June / ausgenommen 11. + 18. Juni)
18.45 – 19.45	Pilates Flow • (except 25 th June / ausgenommen 25. Juni)

**Limited spots available | **Limitierte Platzzahl, mit Voranmeldung

Fr | Fri

08.45 – 09.45	Full Body Workout Ganzkörpertraining •
10.00 – 10.30	Mobility & Fascia Mobilität & Faszien •
14.30 – 15.00	Aqua Fit
15.45 – 16.15	Children Yoga (4-7 years) Kinder-Yoga (4-7 Jahre)**
16.30 – 17.00	Children Yoga (8-12 years) Kinder-Yoga (8-12 Jahre)**
17.45 – 18.45	HIIT Workout •

Sa | Sat

08.30 – 09.30	Yoga •
09.45 – 10.15	Aqua Fit
10.30 – 11.15	TRX Burn** Schlingentraining**
16.30 – 17.45	Yin Yoga •

So | Sun (spezieller Lektionsplan für 21. Juni Welt Yoga Tag)

09.00 – 10.00	Sunday Reset – Mobility, Core & Stretch •
10.30 – 11.00	Aqua Fit
16.30 – 17.30	Strength & Endurance Kraft & Ausdauer •

- Lessons may take place outdoor in good weather. The meeting point for the session is the Fitness Desk or the Group Fitness Room.
- Diese Lektionen können bei schönem Wetter im Freien stattfinden. Treffpunkt für die Lektionen ist der Fitness Desk oder der Gruppenlektionsraum.

Lektionen finden ab einer Person statt. | Lessons take place starting with one participant.

- Bitte 5 Minuten vor Lektionsbeginn einfinden. | Kindly arrive 5 minutes prior to the class.
- Die Trainer sind berechtigt, Teilnehmer aus gesundheitlichen Gründen auszuschliessen. Trainers reserve the right to exclude participants for health-related reasons.
- Kurzfristige Planänderungen vorbehalten. | Schedule changes may occur at short notice.