



Fitness-Programm mit Tess Bamber



Tag / Zeit	09.00 – 10.00 Uhr	18.00 – 19.00 Uhr
Montag	Bootcamp	HIIT
Dienstag	Indoor Cycling	Ski Fit
Mittwoch	HIIT	Ladies Night
Donnerstag	Indoor Cycling	Bootcamp

Bitte 5 – 10 Minuten vor Beginn da sein

BOOTCAMP

Diese Bootcamp-Kurse kombinieren Widerstand und Herz-Kreislauf-Training, um die Fitness im gesamten Körper zu verbessern.

Spaß und Herausforderung zugleich und für alle Altersgruppen geeignet. Probieren Sie diesen Kurs aus, wenn Sie ein Allround-Training suchen, bei dem Sie sich in kürzester Zeit stärker fühlen und voller Energie sind.

HIIT

Intervalltraining mit hoher Intensität ist eine der effizientesten Methoden, um Fett zu verbrennen und die Herz-Kreislauf-Fitness zu steigern.

Gehen Sie über Ihre Grenzen hinaus! Setzen Sie Ihren Stoffwechsel in den Overdrive-Bereich (verbrennen Sie noch Stunden danach Kalorien!) Bauen Sie Muskelgewebe auf und verbessern Sie Ihre Schlafqualität.

Denken Sie daran, es ist **IHR** hochintensives Training, also was hindert Sie noch?

INDOOR CYCLING

Mit einer Kombination verschiedener Strecken, die Sie herausfordern, ist Indoor-Cycling eine fantastische Alternative, um fit zu werden!

Denken Sie an Steigungen, um die Muskelkraft zu verbessern, Sprintintervalle, um Ihre kardiovaskuläre Fitness zu steigern und Sprungpfade, um Ihre Muskelausdauer (und Ihre mentale Entschlossenheit!) herauszufordern.

Das Erfolgserlebnis danach ist den Schweiß wert! Die Teilnehmerzahl ist in dieser Klasse begrenzt.

PERSONAL TRAINING

Als zertifizierter Personal Trainer hilft Ihnen Tess Bamber gerne, auf clevere Art fitter, stärker und gesünder zu werden.

1 Stunde CHF 100.-

PREISE FITNESS KURSE

Hotelgäste gratis
Einheimische CHF 15.- pro Lektion

SKI FIT

Dieser Kurs setzt den Fokus auf die Verbesserung Ihrer "Ski Fitness". Wie bringen Sie Ihren Körper in die beste physische Verfassung um am meisten von Ihrer Zeit in den Bergen zu profitieren. Sei es, um Ihre Technik zu verbessern oder um länger Ski fahren zu können ohne eine Pause zu machen, oder um ganz einfach Muskelkater am anderen Morgen zu vermeiden.

In dem wir die speziellen physischen Anforderungen des Skifahrens unterbrechen, wird dieser Kurs Ihre funktionelle Stärke, Ihren Unterkörper und Ihre Koordination verbessern.

Das Training verbessert die Ausdauer der Muskulatur (Kein Stoppen mehr mitten auf der Piste weil die Beine brennen). Beenden wir das Training durch Verbesserung der Stabilität und die Entwicklung von Bewegungsmustern und es wird Ihnen helfen, unfallfrei durch den Winter zu kommen.

Bauen Sie diesen Kurs in Ihre wöchentliche Routine ein um die beste Grundlage zur Verbesserung Ihrer Skitechnik zu erreichen.

LADIES NIGHT

Verbessern Sie Ihre Cardio- und Muskelkraft in energiereichen „women-only“ Umgebung.

Mit einer Kombination aus einem Widerstandsband, freiem Gewicht und Körpergewicht werden wir straffen, formen und stärken, um selbstbewusster und kraftvoller zu werden.

Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Frauen sich in einer rein weiblichen Umgebung selbstbewusster fühlen und härter arbeiten. Zusammen mit einer Killer-Playlist werden Sie Ihr inneres Beyoncé finden, bevor Sie



RESORT & SPA SAAS-FEE

