

Fitness Center
Fitness center



FITNESS

Das Spa Nescens bietet seinen Mitgliedern und den Gästen des VICTORIA-JUNGFRAU Grand Hotel & Spa eine grosse Auswahl an Wellness-Einrichtungen: ein Hallenbad mit Whirlpools und Solebad, ein Dampfbad und verschiedene Saunen, Tennisplätze und ein Fitnesscenter. Zusätzlich zu diesem umfassenden Angebot stehen Ihnen auf Wunsch Personal Trainer und Ernährungsexperten zur Seite und erstellen Ihnen sehr gerne ein individuelles Programm. Im Fitnesscenter stehen Ihnen Ausdauer- und Kraftgeräte wie zum Beispiel Kinesis zur Verfügung, und wir bieten 20-25 Fitnesslektionen pro Woche an.

Personal Training 1 Stunde	CHF 150
Personal Training Abo (10 + 1 Stunde)	CHF 1200
Private Gruppenlektion 1 Stunde (2-12 Personen)	CHF 180
Schwimmkurs 1 Stunde	CHF 150
Schwimmkurs 30 Minuten	CHF 90
Körperanalyse 1 Stunde	CHF 120
Ernährungsberatung 1 Stunde	CHF 180
Individueller Menüplan für 1 Woche	CHF 175

Fitnesslektionen

Nach unserem Lektionenplan, gratis
(mind. 3, max. 12 Personen)

Tennis

3 Aussenplätze und 2 Hallenplätze
Reservierungen unter: +41 (0)33 828 28 55

FITNESS

The Spa Nescens offers members and VICTORIA-JUNGFRAU Grand Hotel & Spa guests a wide range of leisure facilities: swimming pool and jacuzzis, steambath, sauna, tennis courts, and a fitness center. In addition to the comprehensive amenities, coaches are on hand at all times to design a personalized program based on your needs and aims in order to monitor and hone your performance. The fitness center is fully equipped with state-of-the-art exercise equipment and Kinesis and we offer about 20-25 fitness classes per week.

<i>Personal Training session 1 h</i>	<i>CHF 150</i>
<i>Personal Training package (10 + 1 h)</i>	<i>CHF 1200</i>
<i>Private group fitness 1 h</i>	<i>CHF 180</i>
<i>Swimming lesson 1 h</i>	<i>CHF 150</i>
<i>Swimming lesson 30 min</i>	<i>CHF 90</i>
<i>Body analysis 1 h</i>	<i>CHF 120</i>
<i>Nutrition coaching 1 h</i>	<i>CHF 180</i>
<i>Individual Spa menu set-up for 1 week</i>	<i>CHF 175</i>

Group fitness classes

*According to our workout time table free of charge
(min 3, max 12 persons)*

Tennis

*3 outdoor and 2 indoor courts.
Reservations at: +41 (0)33 828 28 55*



Ultratone

Sicher und schnell zur Traumfigur, ohne Anstrengung. Lassen Sie sich mit bioelektrischen Impulsen trainieren wie die Profis in Sport und Fitness.

1 Behandlung 60 min	CHF 150
5 Behandlungen	CHF 700
11 Behandlungen	CHF 1200

Bodyreg

Bodyreg ist eine Anti-Cellulite-Behandlung. Durch verbesserte Sauerstoffversorgung, Blut- und Lymphzirkulation werden Krampfadern und Couperose sichtbar gemildert. Ebenso kann der systolische Blutdruck verringert werden.

1 Behandlung 30 min	CHF 120
5 Behandlungen	CHF 540
11 Behandlungen	CHF 960

Ultratone

Bio-electric impulses train, shape and regenerate your body. A safe and efficient way to a fitter body.

<i>1 treatment 60 min</i>	<i>CHF 150</i>
<i>5 treatments</i>	<i>CHF 700</i>
<i>11 treatments</i>	<i>CHF 1200</i>

Bodyreg

Bodyreg is an anti cellulite treatment. Due to the CO2 treatment there is a significant increase of the transcutaneous pressure of oxygen in the bloodstream and tissue. The results are: increased blood flow in the tissue and organs and improved microcirculation. Additionally, the systolic blood pressure is lowered.

<i>1 treatment 30 min</i>	<i>CHF 120</i>
<i>5 treatments</i>	<i>CHF 540</i>
<i>11 treatments</i>	<i>CHF 960</i>