

Hygienemassnahmen

Für jede Teilnahme muss eine Anmeldung über die Rezeption erfolgen: +41 (0)33 828 27 30.

Die vorgeschriebene Maskenpflicht und Abstandsregel müssen während der gesamten Lektion eingehalten werden.

Jeder Teilnehmer desinfiziert vor dem Betreten und dem Verlassen der Lektion seine Hände. Ebenfalls müssen die Matten vom Teilnehmer nach Gebrauch selber desinfiziert werden.

Jeder Teilnehmer erhält am Check-in ein Badetuch, welches er selbst in den Lektionsraum mitbringt und nach der Lektion in die dafür bereitstehenden Behälter an der Rezeption deponiert.

Health & Safety Measures

All class registrations must be made through the SPA Reception Tel. +41 (0)33 828 27 30.

Hands must be disinfected before and after a class. In addition, any floor mats must also be disinfected by participants after use.

Participants will receive a towel at check-in and are required to deposit it after the class in the baskets available at the SPA Reception.

It is obligatory to abide to the current mask wearing and social distancing rules.

Lektionsplan – Class Timetable August 2021



Montag · Monday

09:00 – 10:00	Pilates	●
10:00 – 11:00	Yoga	●●
12:00 – 12:30	Aktive Pause/Active break	●●
18:00 – 19:00	Bodyshaping	●●

Dienstag · Tuesday

09:00 – 09:45	Stretch/Relax	●
09:50 – 10:05	ABS	●●
18:00 – 18:45	Bootcamp	●●●
18:55 – 19:25	Faszien Training	●●

Mittwoch · Wednesday

09:00 – 09:45	Core Stability	●●
10:00 – 11:00	Step/Toning	●●
18:15 – 19:00	Power Dumbbell	●●●

Donnerstag · Thursday

09:00 – 09:45	Stretch/ Mobility	●
09:50 – 10:05	ABS	●●
18:00 – 18:30	HIIT/M.A.X.	●●●
19:00 – 20:00	Pilates	●●

Freitag · Friday

09:00 – 09:45	Bauch, Beine, Po	●●●
12:15 – 12:45	Aktive Pause/Active break	●●

Samstag · Saturday

09:00 – 10:00	Yoga	●
---------------	------	---

Sonntag · Sunday

10:00 – 10:45	Gesunder Rücken/Healthy back	●●
10:50 – 11:05	ABS	●●

Täglich · daily

16:00 – 17:00	Kinderspielstunde/Splashhour	
---------------	------------------------------	--

leicht ● mittel ●● schwer ●●●
easy medium hard

Lektionen werden ab mind. 2 Teilnehmern durchgeführt.
Die Trainer sind berechtigt, Teilnehmer aus gesundheitlichen
Gründen auszuschliessen. Bei gutem Wetter können Lektionen
draussen stattfinden. Bitte geeignetes Schuhwerk tragen.

*The classes will take place with a minimum of 2 people.
In case of any health concerns, instructors reserve the right to
exclude participants.
Lessons may take place outdoors. Please wear the appropriate
footwear.*



VICTORIA-JUNGFRAU
GRAND HOTEL & SPA
INTERLAKEN