

Fitnesswoche für FRAUEN 11. – 17. Oktober 2020

FIT AN KÖRPER, SEELE UND GEIST



Leitung:

Jolanda Schärer, verheiratet mit Beat, Mutter und Hausfrau. Fitness- Dance- Aerobic- und Langlaufinstructorin, 2002 Fitnessvizeeuropa-meisterin. MPA, Buchautorin, Referentin und Seelsorgedienst.

Du bist eine Frau die:

- sich gerne zu moderner Musik in der Gruppe bewegt**
- freudige Bereitschaft hat, sich Neues anzueignen**
- einfach mal eine abwechslungsreiche Auszeit braucht**

Es erwarten Dich:

Abwechslungsreiche und powervolle Lektionen (siehe Programm Rückseite). Freie Nachmittage (etwas zusammen unternehmen, fakultativ), Outdoortraining, feines und gesundes Essen. Gratis Eintritt im Bödelibad Interlaken inkl. Wellness. Gerne bin ich auch für Dich da, wenn du einen Gebets- und/oder Seelsorgedienst in Anspruch nehmen möchtest. (Terminvereinbarung vor Ort).

Die verschiedenen Lektionen können individuell besucht werden.

Kurskosten: sFr. 80.—

Anmeldung bitte direkt im Hotel Meielisalp:

hotel@meielisalp.ch oder Tel. 033 847 13 41

Fragen an Jolanda: 079 255 18 24 oder jolanda.schaerer@jesus.ch

PROGRAMM

Frühstück von 07.30 Uhr – 09.30Uhr

Nachmittage zur freien Verfügung!

<p><u>Sonntag 11.10.20</u> Individuelle Ankunft am Anreisetag. 18.00 Uhr Begrüssung beim Cheminée im Eingangsbereich Anschliessend gemeinsames Nachtessen mit Info's</p>	<p><u>Donnerstag 15.10.20</u> 09.45 Uhr Input 10.15 Uhr Hip Hop für Einsteiger 11.15 Uhr ZUMBA 17.30 Uhr Intervall-Taining 19.00 Uhr gemeinsames Nachtessen 20.30 Uhr „Fitness an Körper, Seele und Geist“</p>
<p><u>Montag 12.10.20</u> 09.45 Uhr Input 10.15 Uhr Step-Aerobic Stufe ALLE 11.15 Uhr B-B-P (Bauch,Beine,Po) 17.00 Uhr Rückentraining + Stretching 18.30 Uhr gemeinsames Nachtessen 20.15 Uhr „Mit Power und Herz“ mis Läbä..</p>	<p><u>Freitag 16.10.20</u> 09.45 Uhr Input 10.15 Uhr Wunsch-“Konzert“ 11.15 Uhr Wunsch-“Konzert“ 17.30 Uhr Wunsch-“Konzert“ 19.00 Uhr gemeinsames Nachtessen 20.30 Uhr Kaffee und Austausch</p>
<p><u>Dienstag 13.10.20</u> 09.45 Uhr Input 10.15 Uhr Dance Aerobic Latin 11.15 Uhr Bodytoning (Ganzkörpertraining) 17.30 Uhr Rücken-Bauchtraining und Stretching 19.00 Uhr gemeinsames Nachtessen</p>	<p><u>Samstag 14.10.20</u> 09.00 Uhr gemeinsames Frühstück und Abreisetag</p>
<p><u>Mittwoch 14.10.20</u> 09.45 Uhr Input 10.15 Uhr Step-Aerobic 11.15 Uhr Dance-Aerobic 17.30 Uhr Kraftausdauertraining 19.00 Uhr gemeinsames Nachtessen</p>	<p>Programmänderungen vorbehalten. Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.</p>