

ABONNEMENT

Jahresabonnement (all incl. Saunen, Fitness, Kurse)	12 Monate	CHF	1.200
„Twin“-Abonnement	12 Monate	CHF	1.000 pro Person
Halbjahresabonnement (Saunen & Fitness)	6 Monate	CHF	850
Lehrlingsabonnement Seniorenabonnement	12 Monate	CHF	600
3-Monatsabonnement		CHF	500
Schnupper Abonnement (einmalig)	1 Monat	CHF	99
<i>Specials</i>			
Bike-Fit-Abonnement	01.04. bis 30.06.	CHF	299
Ski-Fit-Abonnement	01.10. bis 31.12.	CHF	299
<i>10er Karten</i>			
Fitness + Saunen		CHF	350
Fitness		CHF	250
Saunen		CHF	250
Speeding (Indoor Cycling)		CHF	180
Yoga / Pilates		CHF	160

SELFNESS-CENTER

Modernes, qualitativ hochwertig ausgestattetes Fitnesscenter
täglich geöffnet

Professionelle Betreuung durch ausgebildete Fachmitarbeiter
(Termine nach Absprache)

Grosser Lounge-Bereich mit Haus-Bibliothek zum Relaxen und
Entspannen

Vielseitiges Vortrags- und Workshop-Angebot

Stilvolle und trendige Saunalandschaft mit Kräutersauna, Dampfbad,
finnischer Sauna, Ruhezone und Meditationsraum

Blütenpool (Whirlpool mit Frischwasser) für 1 bis 4 Personen

Solarium für die ganzjährige Bräune

Group-Fitness-Angebot wie Yoga, Pilates, Indoor Cycling, Stretching und
vielmehr auf rund 100 qm im Kreativum

Umfangreiches Massage-Angebot

Eiger Coiffure

Physiotherapie

Naturheilpraxis

TAGESEINTRITTE

Tageseintritt Selfness-Center (Saunen & Fitness)	CHF	38
Tageseintritt Saunen	CHF	28
Tageseintritt Fitness	CHF	28
Solarium (12 Minuten)	CHF	10
Blütenpool mit Cüpli (45 Minuten)	CHF	60

FITNESSANGEBOT

CONCONI - Test	Fitness-Ausdauerstest (Laufband od. Rad) Dauer: ca. 45 min Bestimmung der anaeroben Schwelle und den Trainingsbereichen mit POLAR Pulsuhren	CHF	50
Körperanalyse	Ermittlung der Körperfettmasse und BMI mit anschliessender Auswertung und Beratung	CHF	15
Basis-Check	Bei Abschluss eines Abonnement wird eine Körperfettmessung und ein Fragebogen zur Ihrer aktuellen körperlichen Verfassung ausgefüllt		
Personal Training	An den Geräten und an den Freihanteln Abgestimmtes Training auf Ihre Wünsche Dauer: 60 min	CHF	90
Trainingsplan	Auf Ihre Wünsche und Möglichkeiten wird ein abgestimmter Trainingsplan zum individuellen Training erstellt	CHF	25

MASSAGEANGEBOT

Alpienne MASSAGEN

Alpienne Massagen	25 min	CHF	58
	50 min	CHF	105
Gesichts-Kopf-Massage	25 min	CHF	58
	50 min	CHF	110

Alpienne PACKUNGEN

Ganzkörperpackungen	25 min	CHF	48
---------------------	--------	-----	----

Alpienne NATURSALZPEELINGS

Ganzkörperpeeling	25 min	CHF	45
-------------------	--------	-----	----

Alpienne WICKEL

Bein-, Arm-, Körperwickel	25 min	CHF	48
---------------------------	--------	-----	----

HIGHLIGHTS

Honig-Massage (Reinigung)	25 min	CHF	48
	50 min	CHF	80
Balinesische Massage	50 min	CHF	105
	80 min	CHF	150
Shiatsu	50 min	CHF	100
Lomi Lomi	90 min	CHF	150
Hot Stone Massage	90 min	CHF	150

PHYSIOTHERAPIE

Sport-,Klassisch-,Öl- oder Fussreflexzonen Massage	30 min	CHF	50
	60 min	CHF	90
Osteopathie	60 min	CHF	150
Lymphdrainage	30 min	CHF	50
	60 min	CHF	90

