

Hotel und Seminarhaus Ländli

Das einmalig gelegene Hotel Ländli auf der Sonnenseite des Ägerisees ist ein bekannter Ort der Begegnung und Erholung. Zimmer unterschiedlicher Komfortstufen, Wellness-Oase (Hallenbad, Whirlpool, Fitnessraum, Sauna, Dampfbad), Spielraum (Tischtennis, Jöggeli-Kasten, Dart) sowie Spazierwege auf dem Gelände und abwechslungsreiches Essen machen den Ländli-Aufenthalt zum Erlebnis. Das Hotel Ländli ist ein Betrieb der Stiftung Ländli.

Ägerital

Das Ägerital bietet eine Vielzahl von Freizeitangeboten. Wunderschöne Sommer- und Winterwege, Schlitten- oder Schifffahrten laden zum Entspannen ein. Sportliche Angebote im Sommer wie Nordic-Walking, Biken, Inline-Skaten, Tennis, Mini-Golf, Vita-Parcours und im Winter Hallentennis, Skifahren, Schlitteln, Langlauf oder Schneeschuhlaufen u.v.m. lassen Sie Ihre Muskeln spüren. Für kulturell Interessierte bieten das Ägerital und seine Umgebung das ganze Jahr viele Sehenswürdigkeiten.



Tagungsbeitrag und Pensionskosten

Tagungsbeitrag pro Person CHF 230.00

In den nachstehenden Pensionskosten pro Person sind folgende Leistungen inbegriffen:

2 Tage Halbpension mit: Frühstücksbuffet und 4-Gang-Abendessen, Wellness-Oase mit: Hallenbad, Whirlpool, Fitness-Geräte, Sauna, Dampfbad, Parkplatz, WLAN, exkl. Kurtaxe

Einzelzimmer Economy (ohne WC/DU) CHF 284.00

Einzelzimmer Standard (mit WC/DU) CHF 324.00

Einzelzimmer Supérieur (mit WC/DU) CHF 344.00

Doppelzimmer Standard (mit WC/DU) CHF 253.00

Doppelzimmer Supérieur (mit WC/DU) CHF 263.00

Zuschlag für Diäten: CHF 5.00 / Hauptmahlzeit

Unsere Seminarangebote sind Arrangements. Anpassungen und Verlängerungen sind zum üblichen Pensionspreis möglich.

Anmeldung

Bei Eingang der Anmeldung reservieren wir Ihnen Ihren Platz am gewünschten Anlass. Bei genügender Teilnehmerzahl erhalten Sie 1-2 Wochen vor Beginn eine Reservationsbestätigung mit allen Informationen, Kosten, Anreisemöglichkeiten usw.

Abmeldung

Bei Abmeldung bis 14 Tage vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben. Bei Abmeldung 13 – 4 Tage vor Seminarbeginn werden 50% der Gesamtkosten verrechnet. Ab dem 3. Tag vor Seminarbeginn oder bei Nichterscheinen wird der volle Preis in Rechnung gestellt.

Hotel und Seminarhaus Ländli

Seminare, Im Ländli 16, 6315 Oberägeri

+41 (0)41 754 91 11

www.hotel-laendli.ch/seminare

HOTEL
LÄNDLI

Ferien & Seminare

SEMINARE

SPIRITUALITÄT
WEITERBILDUNG
KIRCHENFESTE

Fitness-Seminar

20. - 22. Februar 2026

17. - 19. April 2026

16. - 18. Oktober 2026

swinging emotion

Fitnessstraining auf dem Trampolin

Franziska Stauffer

swinging emotion

Worum geht es

swinging emotion macht Spass und bringt Schwung ins Leben. Das neue, sehr effiziente Trainingsgerät löst Freude aus, stärkt alle Muskeln am Körper, schont die Gelenke und verbessert die Koordination. Zudem fördert es die psychomotorische Entwicklung bei Kindern und bewirkt eine hohe Fettverbrennung.

Was ist es

swinging emotion ist ein spezielles Trampolin, das nicht wie herkömmliche Trampoline über eine Stahlfederaufhängung verfügt, sondern die Sprungmatte ist durch elastische Seile gespannt. Genau das macht es zu einem einzigartigen Erlebnis, auf diesem medizinischen Gerät zu schwingen.

Lernen Sie es kennen – probieren Sie es aus.

Für wen es gut ist

Das spezielle Trampolin ist von Kindern bis Grosseltern geeignet. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie das Gerät richtig zu nutzen.

Grundkurs: Lernen Sie die Grundschritte kennen und stellen Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen.

Aufbaukurs: Lernen Sie Steigerungsmöglichkeiten mit Hanteln, Teraband, Ball u.a. kennen und intensivieren Sie Ihr Training.

Grund- und Aufbaukurse werden bei genügend Anmeldungen separat durchgeführt.

Leitung

Franziska Stauffer, ist dipl. Physiotherapeutin, Trainerin, Dozentin und Geschäftsführerin der swinging emotion GmbH.

Programm

Freitag

ab 14.30 Uhr Anreise – Zimmerbezug
17.30 Herzlich willkommen!
warmup - Training 1
19.00 Abendessen

Samstag

ab 07.30 Frühstücksbuffet
09.30 Training 2
13.30 Training 3
18.00 Abendessen
19.30 Theorie

Sonntag

ab 07.30 Frühstücksbuffet
08.00 Training 4 - cooldown
Abschluss

Bei mehr als 12 Teilnehmern werden zwei Trainingsgruppen gebildet. In diesem Fall findet die erste Trainingseinheit bereits am Freitagnachmittag statt. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie bereits nach dem Mittagessen anreisen könnten.

Programmänderungen aufgrund spezifischer Teilnehmerwünsche bleiben vorbehalten.

Anmeldung

Fitness-Seminar «swinging emotion»

- ☐ 20. bis 02. Februar 2026
- ☐ 17. bis 19. April 2026
- ☐ 16. bis 18. Oktober 2026

☐ Herr ☐ Frau

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Bemerkungen

Bitte beachten Sie, dass bei Verlängerung des Aufenthalts die üblichen Pensionspreise gelten.

- ☐ Einzelzimmer Economy (ohne WC/Dusche)
- ☐ Einzelzimmer Standard (mit WC/Dusche)
- ☐ Einzelzimmer Supérieur (mit WC/Dusche)
- ☐ Doppelzimmer Standard (mit WC/Dusche)
- ☐ Doppelzimmer Supérieur (mit WC/Dusche)
- ☐ Anmeldung zum Grundkurs
- ☐ Anmeldung zum Aufbaukurs
- ☐ Ich könnte bei Bedarf vor 15 Uhr anreisen

Auf Ihre Anmeldung freuen wir uns!