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 250.00

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 288.00
Einzelzimmer Standard (mit WC/DU)	CHF 328.00
Einzelzimmer Supérieur (mit WC/DU)	CHF 348.00
Doppelzimmer Standard (mit WC/DU)	CHF 256.00
Doppelzimmer Supérieur (mit WC/DU)	CHF 266.00

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

05. - 07. Februar 2027
11. - 13. Juni 2027

Pilatesflows

Franziska Stauffer

Pilatesflows

Tun Sie Ihrem Körper und Geist etwas Gutes und entdecken Sie, wie sich fliessende Bewegungen positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken können.

Pilatesflows ist eine innovative Methode, die klassische Pilates-Prinzipien mit Erkenntnissen aus der Physiotherapie, Osteopathie und Faszienforschung kombiniert. Dieses ganzheitliche Training zielt darauf ab, den Körper zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern:

- Stärkung der Tiefenmuskulatur durch gezielte Aktivierung der tiefliegenden Muskulatur
- Förderung der Beweglichkeit durch sanftes Dehnen und Mobilisieren
- Verbesserung des Körperbewusstseins mit achtsamen Bewegungsabläufen
- Linderung von Beschwerden durch von Faszienarbeit und therapeutischen Techniken
- Stärkung der Balance durch Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination
- Stressabbau durch Entspannung und unterstützender Stressbewältigung

Für wen sind die Pilatesflows-Kurse geeignet?

Unsere Pilatesflows-Kurse richten sich an alle Menschen – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Egal, ob Sie Pilates-Neuling sind oder bereits Erfahrung mitbringen: Die Übungen werden individuell angepasst, sodass alle Teilnehmenden (Mann oder Frau) von den positiven Effekten profitieren können.

Leitung

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

Programm

Freitag

ab 14.30	Check-in, 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 14 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 «Pilatesflows»

❒ 05. bis 07. Februar 2027

❒ 11. bis 13. Juni 2027

❒ 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)

Auf Ihre Anmeldung freuen wir uns!