

# Fitness & Dance Woche 2021 auf der Meielisalp

3. bis 9. Oktober 2021

für Frauen  
mit Jolanda Schärer  
Vize-Fitness-Europameisterin



## Leitung

Jolanda Schärer, verheiratet mit Beat,  
wohnt im Engadin.  
Mami und Hausfrau, gelernte MPA,  
Fitness-Aerobic-Dance-Zumba-  
MuscleWork-Indoorcycling- und  
Langlaufinstructorin.

2002 Vize-Fitness-Europameisterin.  
Buchautorin und Referentin.

## Anreise

am Sonntag, 3. Oktober 2021  
individuelle Ankunft

## Abreise

am Samstag, 9. Oktober 2021  
nach dem Frühstück

## Kurskosten

CHF 80.00 pro Person

## Veranstalter

Hotel Meielisalp  
Stoffelberg  
CH-3706 Leissigen  
www.meielisalp.ch  
hotel@meielisalp.ch  
Telefon: +41 33 847 13 41

## Gastgeber

Thomas & Elisabeth Bettler  
und das Meielisalp-Team

## Empfohlen für Frauen,...

...die sich sehr gerne zu moderner  
Musik in der Gruppe bewegen.  
Die freudige Bereitschaft haben, sich  
etwas Neues anzueignen  
(Bewegungsablauf).

## Was Sie erwartet

Geniale und abwechslungsreiche  
Lektionen (siehe Programm) unter  
professioneller Leitung von Jolanda  
Schärer. Freizeit am Nachmittag, ein  
wunderbares Panorama, gesundes und  
feines Essen. Alles im schönen Hotel  
Meielisalp in Leissigen  
am Thunersee!

## Individuelle Lektionen

Die Lektionen können individuell  
besucht werden, es gibt also keine  
Teilnahmepflicht.

## Gebets- und Seelsorgedienst

Falls Sie gerne einen Gebets- oder  
Seelsorgedienst in Anspruch nehmen  
möchten, können Sie vor Ort mit  
Jolanda Schärer einen Termin  
vereinbaren.

## **Pauschalangebot für 6 Übernachtungen inklusive Halbpension**

CHF 654.00 pro Person im  
Doppelzimmer mit Dusche/WC

CHF 792.00 pro Person im  
Einzelzimmer mit Dusche/WC

Diese Preise beinhalten  
6 Übernachtungen inklusive  
6 Frühstücke und 6 Abendessen  
(3-Gang Auswahlmenu),  
Service, Taxen, MwSt.

Nicht bezogene Leistungen  
werden im Pauschalangebot  
nicht rückerstattet

### **Entspannen**

Die Teilnehmerinnen können kostenlos  
die gesamte Anlage  
(inkl. Wellnessbereich) des Bodelibad  
Interlaken benutzen!

### **Fragen**

Bei Fragen zum Programm der  
Fitness- und Danzelektionen steht  
Ihnen Jolanda Schärer gerne zur  
Verfügung: 079 255 18 24

Bei allen anderen Fragen wenden Sie  
sich bitte an das Hotel Meielisalp:  
hotel@meielisalp.ch / 033 847 13 41

## **Programmübersicht**

### **3. Oktober 2021**

individuelle Ankunft am Anreisetag  
18.00 Uhr: Begrüssung  
im Anschluss: Abendessen mit Infos

### **4. Oktober 2021**

10.15 Uhr Nordic Walking  
16.30 Uhr Step-Aerobic  
17.30 Uhr B-B-P Training & Stretch  
19.15 Uhr Abendessen

### **5. Oktober 2021**

09.45 Uhr Input  
10.15 Uhr Step-Aerobic  
11.15 Uhr Rücken-Bauch & Stretch  
17.30 Uhr Rücken-Bauchtraining  
19.15 Uhr Abendessen  
20.30 Uhr Jolandas Biografie

### **6. Oktober 2021**

10.30 Uhr Nordic Walking  
16.45 Uhr Input  
17.00 Uhr Dance-Aerobic  
18.00 Uhr Bodytoning & Stretch  
19.30 Uhr Abendessen

### **7. Oktober 2021**

09.45 Uhr Input  
10.15 Uhr Intervalltraining  
17.00 Uhr Dance-Aerobic & Stretch  
19.00 Uhr Abendessen  
20.30 Uhr Fitness für Körper,  
Seele und Geist

### **8. Oktober 2021**

09.45 Uhr Input  
10.15 Uhr Step-Aerobic  
11.15 Uhr Rücken-Bauch & Stretch  
18.30 Uhr Abendessen  
20.30 Uhr Kaffee und Austausch

### **9. Oktober 2021**

09.00 Uhr gemeinsames Frühstück  
im Anschluss: individuelle Abreise

### **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt direkt beim  
Hotel Meielisalp

### **Versicherung**

Jede Teilnehmerin muss sich selber  
versichern, das Hotel Meielisalp haftet  
nicht für Schäden während den  
Lektionen.

### **Voraussetzung**

Freude an der Bewegung ist  
die einzige Voraussetzung.