

Im Hotel Sunnehüsi können Sie loslassen, entspannen und sich wohlfühlen.

Wir heissen Sie herzlich willkommen und wünschen Ihnen einen gesegneten Aufenthalt.



Anmeldung:

Hotel Sunnehüsi
Alte Gasse 10
3704 Krattigen
Tel.: 033 650 78 78
info@sunnehuesi.ch
www.sunnehuesi.ch



SWEM -Trampolin & Nordic Walking

Sonntag, 6. - Samstag, 12. Juni 2021

mit Hanni Rolli & Pia Künzle

SWinging EMotionTrampolin wetterunabhängig, die ideale Ergänzung zu

Nordic-Walking für Einsteiger und Fortgeschrittene

- Beides leicht erlernbar und gelenkschonend
- Ausdauer, Kraft und Koordination aufbauen
- Herz, Kreislauf und Immunsystem stärken
- Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen lösen
- Erstaunliche Erfolge in kurzer Zeit
- Förderung der Fettverbrennung
- Trainingsintensität wird der persönlichen Verfassung angepasst.



Geniessen Sie eine neue Leichtigkeit in Ihrem Leben mit dem Training auf dem SWEM-Trampolin, heute eines der wirkungsvollsten Trainingsgeräte. Macht Spass und bringt Schwung in Ihren Alltag!



Leitung:
Hanni Rolli (1950) und **Pia Künzle** (1966)



Wattwil SG
Instruktorin für SWEM-
Trampolin +Nordic Walking

Steinerberg SZ
SWEM-Instruktorin
Rückencoach

Allfällige Fragen zum Wochenangebot:
Hanni Rolli: 071 377 23 83 oder hw.rofiki@thurweb.ch

Anreise	Bahn / Bus: ab Spiez Autobus Nr. 61 bis Krattigen Dorf Auto: via Spiez – Krattigen oder via Leissigen – Krattigen
Kursbeginn	Sonntag mit Abendessen um 18.30 Uhr, warm up um 20.00 Uhr Zimmerbezug ab 15.00 Uhr möglich
Kursende	Samstag nach dem Frühstück Zimmerabgabe bis 10.00 Uhr
Tageszeiten	08.00 – 09.00 Frühstück 12.00 Mittagessen (evt Lunch unterwegs) 18.15 Andacht 18.30 Nachtessen Vor- und nachmittags Trainingseinheiten
Ausrüstung	Bequeme Kleidung! Turn- oder Trekkingschuhe mit gutem Profil Antirutschsocken fürs Trampolin Regenschutz, evt. –hose, warme Jacke, Kopfbedeckung, Sonnenschutz Rucksack (für Tagestouren) & Trinkflasche evtl. Badekleid Nordic-Walking-Stöcke mit Pad (können auch für CHF 10.00 pro Woche gemietet werden, bitte bei Anmeldung bestellen).
Versicherung	ist Sache des Teilnehmers
Anmeldung	bis 24. Mai 2021
Kosten	Kurskosten: CHF 180.00 Zimmer pro Nacht (inkl. VP + MWST, exkl. Kurtaxe): EZ/WC/DU CHF 118 EZ/WC/DU/Seesicht CHF 122 EZ/WC/DU/Seesicht/Balkon CHF 128 DZ/WC/DU/Seesicht CHF 233 DZ/WC/DU/Seesicht/Balkon CHF 253