

Swiss Gym

Fitness, Testing
und Ernährungsberatung



SWISS HOLIDAY PARK
Immer ein Erlebnis





Fit Gym: Bleiben Sie in Form

Wo Spass und Sport stets im Spiel sind

Unter Fitness versteht man das körperliche und geistige Wohlbefinden, und dazu gehören nicht nur Kraft- und Ausdauertraining, sondern auch eine ausgewogene Ernährung, Wellfeeling und körperliche Betätigung. Wo lässt sich das besser unter einem Dach vereinen als im Swiss Holiday Park?

Krafttraining Der Gerätepark mit modernsten Geräten und einem Freihantel-Bereich bietet Ihnen die Möglichkeit, sämtliche Muskelpartien des Körpers zu trainieren.

Cardiotraining Um Ihr Herz und Ihren Kreislauf zu trainieren, stehen Ihnen ein Vielzahl an Cardio-Geräten zur Verfügung. Ebenso zählen nahezu alle Gruppen-Kurse zu diesem Bereich.

Fitness Die attraktiven Gruppen-Kurse ergänzen ein Fitness-Training auf ideale Art und Weise: Indoor Cycling, Pilates, Pump Evolution, Nordic Walking und vieles mehr stehen auf dem abwechslungsreichen Stundenplan.

Lust auf ein Probetraining? Rufen Sie uns unter der Nummer 041 825 54 67 an und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin.



Nutri Gym: Bringen Sie sich in Form

Wo Ernährung im Zentrum steht

«Auch wenn ich wenig esse, ich nehme einfach nicht ab.» Diesen Satz hört man oft von Menschen, denen es schwer fällt, ihr Körpergewicht zu reduzieren und zu halten. Diäten haben immer den gleichen Ansatzpunkt: Einheitliche Ernährung und Kalorienreduzierung zur Gewichtsminderung! Dabei wird unterstellt, dass alle Menschen den gleichen Stoffwechsel haben und dieselben Nahrungsmittel benötigen.

Das Nutri Gym-Ernährungskonzept stellt den Stoffwechsel in den Vordergrund und es wird ermittelt, welche Nahrungsmittel für Ihren Stoffwechsel und für Ihr Drüsensystem geeignet sind. Das von «gesund & aktiv» entwickelte, individuelle Ernährungskonzept basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen des Zusammenspiels zwischen Stoffwechsel und Ernährung.

Vereinbaren Sie mit dem Ernährungsberater-Team einen unverbindlichen Beratungstermin oder besuchen Sie unsere regelmässig stattfindenden Ernährungsvorträge.

Wir sind gerne für Sie da: Telefon 041 825 54 67 oder E-Mail ernaehrungsberatung@shp.ch.



Testen Sie Ihre Form

Wo Kraft eine grosse Rolle spielt

Eine regelmässige Kontrolle über den Leistungszustand Ihres Körpers hilft nicht nur Ihnen, sondern ermöglicht Ihrem Fitness-trainer, ein optimales, individuell auf Sie abgestimmtes Trainingsprogramm zu erstellen.

Körperanalyse Damit lassen sich die prozentualen Anteile von Fett und fettfreier Masse bestimmen. Bei regelmässiger Messung können wir Ihnen aufzeigen, wie sich Ihre Muskulatur entwickelt hat und wie viel Körperfett Sie verloren haben.

Dr. Wolff Back-Check ist ein multifunktionales Mess-System zur wissenschaftlichen Analyse der Ganzkörper-Krafftähigkeit. Die computergestützte Auswertung liefert Ihnen und Ihrem Fitness-trainer wichtige Angaben, um Ihren individuellen Trainingsplan zu erstellen.

Laktat-Stufentest Der Laktat-Stufentest erlaubt eine präzise Planung und Steuerung des Herz-Kreislauf-Trainings. Er eignet sich für Einsteiger wie auch für leistungsorientierte Ausdauersportler. Anhand der Laktat-Menge im Blut können genaue Aussagen über die Leistungsfähigkeit und die optimale Trainings-Herzfrequenz getroffen werden. Sie erhalten damit eine genaue, auf Ihr Ziel (Fettverbrennung, Ausdauer) abgestimmte Trainingsempfehlung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Für eine Beratung steht Ihnen das Swiss Gym Team gerne zur Verfügung.



Power Plate: Lassen Sie sich in Form bringen

Wo man ohne Schwitzen trainiert

Der 10-Minuten-Erfolg Bei der Power Plate handelt es sich um ein Ganzkörpertrainingsgerät, das für alle Leistungs- und Altersklassen (ab 16 Jahren) gut geeignet ist. Durch die vielen Wirkungsweisen auf der Power Plate lassen sich verschiedene Programme für zahlreiche Personen, vom untrainierten Menschen bis zum Leistungssportler, wählen.

Die Power Plate ist eine dreidimensional vibrierende Platte. Intensive, aber angenehme Vibrationen von 30 bis zu 50 Mal pro Sekunde lösen viele verschiedene positive Effekte im Körper aus. Schon 10 Minuten Power Plate pro Einheit, 2 bis maximal 3 Mal wöchentlich, sind ausreichend, um persönlich angestrebte Ergebnisse zu erzielen. Es ist erwiesen, dass insbesondere die Intensität für positive Ergebnisse verantwortlich ist.

Unterschiedlichste Muskeln und Muskelgruppen können stimuliert werden, indem verschiedene Positionen auf der Power Plate eingenommen werden. Power Plate ermöglicht somit schnelle und sichtbare Resultate in beinahe allen Bereichen des Körpers.

Der Preis für eine gute Form

	Erwachsene	14–16 J. Studenten* / AHV
Einzeleintritt, inkl. Gruppenkurse		
1x	22.–	18.–
10x	200.–	160.–

Fit Gym, inkl. Gruppenkurse		
12 Monate	890.–	740.–
6 Monate	620.–	520.–

Fit Gym Daylight, bis 17.00 Uhr, inkl. Gruppenkurse		
12 Monate	720.–	
6 Monate	500.–	

Well Gym, inkl. Gruppenkurse, Erlebnisbad, Saunalandschaft und Römisch-Irische Thermen		
12 Monate	1290.–	1150.–
6 Monate	900.–	810.–

In allen Jahres-Abonnements inklusive:

- 1 Dr. Wolff Kurz Back Check
- während Ihres Trainings kostenlose Kinderbetreuung im Kids Club (auch bei Halbjahres-Abonnements)

* Studenten und Lehrlinge: mit Ausweis, bis 25 Jahre.

Nutri Gym		
Stoffwechselanalyse, Dokumentation und kostenlose Teilnahme an den Ernährungsvorträgen.		
Ernährungsberatung		490.–

	Erwachsene	Member
Power Plate		
Einzelektion mit Betreuung	39.–	29.–
10 Lektionen mit Betreuung	350.–	260.–
Power Abo 6 Monate*	690.–	610.–
Power Abo 12 Monate*	890.–	810.–

*monatlich 1 betreutes Training

	Erwachsene
Testing Center	
Körperanalyse , 30 Minuten	40.–
Dr. Wolff Kurz Back Check , 30 Minuten	45.–
Dr. Wolff Back Check , 60 Minuten	60.–
Dr. Wolff Back Check mit Körperanalyse , 60 Minuten	95.–
Laktat-Stufentest , 90 Minuten	135.–
Premium Personal Check , 3 Stunden Beratungsgespräch, Body Check mit Körperanalyse, Laktat-Stufentest, 1 Personal Training	190.–

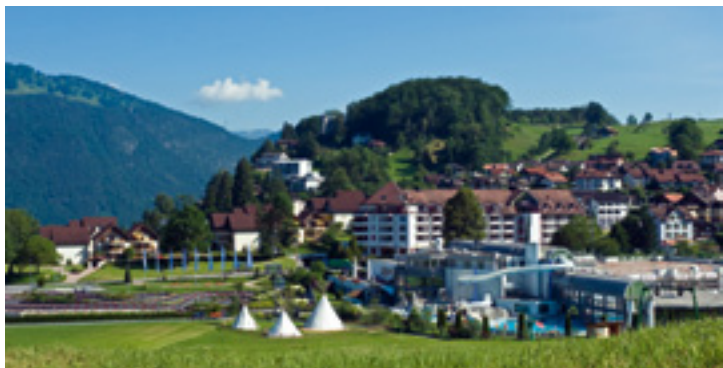
Kids Gym

Das erste Kinder-Fitnesscenter in der Zentralschweiz bietet Kindern zwischen 6 und 14 Jahren ein breitgefächertes Sportprogramm an. Auf speziellen Fitnessgeräten und bei verschiedenen Sportarten werden die Kinder sozial, emotional und in der Motorik geschult.

Weitere Informationen zum Kids Gym Angebot finden Sie im separaten Flyer. Für Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Qualitop

Qualitop ist ein Zertifikat zur Qualitätssicherung in Fitnesscentern. Das hat den Vorteil, dass Sie von den meisten Krankenkassen Präventionsbeiträge auf das Abonnement erhalten.



So finden Sie uns

Der Ferien- und Freizeitpark Swiss Holiday Park liegt oberhalb des Vierwaldstättersees, umrundet von einem atemberaubenden Bergpanorama. Mit dem Auto erreichen Sie uns über die Axenstrasse, von Brunnen nur zwei Minuten entfernt. Sie reisen mit dem öffentlichen Verkehr? Am Bahnhof oder bei der Schiffstation in Brunnen nehmen Sie den Bus nach Morschach. Die Haltestelle befindet sich direkt vor dem Haupteingang.

Öffnungszeiten:

Gesamte Anlage 365 Tage im Jahr offen

Fitnesscenter Montag – Freitag 07.00 – 22.00 Uhr

Samstag und Sonntag 08.00 – 18.00 Uhr

Besuchen Sie uns auf www.swissholidaypark.ch und erfahren Sie mehr über unser vielfältiges Angebot.

SWISSgym
workout fitness testing

Swiss Holiday Park, Fitnesscenter Swiss Gym

6443 Morschach, Tel. 041 825 54 67, fitness@shp.ch

www.fitnesscenter-swissgym.ch