



KRAFTAKT SPORTWOCHE

Arenas Resort Victoria-Lauberhorn – Wengen, 29. August – 5. September 2020

INFORMATIONEN FÜR DEINEN FERIENAUFENTHALT IN DER KRAFTAKT SPORTWOCHE VOM 29. AUGUST – 5. SEPTEMBER 2020



Wir freuen uns, Dir letzte Informationen zur Kraftakt Sportwoche zukommen zu lassen, damit Du Deinen Aufenthalt optimal planen kannst.

Gerne wären wir auch in diesem Jahr mit Dir nach Giverola gereist. Seit dem Ausbruch der COVID-19-Pandemie ist aber vieles anders. In der aktuellen Situation können wir als Veranstalter eine Reise nach Spanien nicht verantworten. Umso grösser ist unsere Freude, dass wir das ambitionierte Vorhaben, die Sportwoche kurzfristig nach Wengen zu verlegen, erfolgreich realisieren konnten.

Wir setzen alles daran, dass Du eine unvergessliche Woche erleben wirst und freuen uns, Dich im wunderschönen Berner Oberland willkommen zu heissen.

Dein Kraftakt-Team

INHALT

Deine Kontakte	6
Schutzkonzept	7
Anreise & Ankunft	8
Zusätzliche Informationen für (Mehr-)Tagesbesucher*Innen.....	10
Situationsplan Wengen.....	12
Programm	14
Allgemeine Hinweise zum Programm.....	15
Samstag.....	16
Sonntag.....	17
Montag.....	18
Dienstag.....	21
Mittwoch.....	22
Donnerstag.....	23
Freitag.....	24
Samstag.....	25
Lektionsbeschriebe	26
Ausdauertrainings.....	26
Krafttrainings.....	26
Intervalltrainings.....	28
Beweglichkeitstrainings.....	29
Gemeinsame Sport-Aktivitäten.....	30
Workshop.....	32
Referate.....	33
Team	34
Weitere Infos	36
Über Wengen.....	36
Ausflugsziele.....	37
Einkaufsmöglichkeiten in Wengen.....	37
Deine Unterkunft.....	38
Verpflegung.....	40
Bekleidung.....	41
Miete von Sportgeräten.....	42
Abreise	43

Impressum

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art, nur mit schriftlicher Genehmigung durch die Kraftakt AG.

Die Teilnehmer dürfen während des Events zu Werbezwecken fotografiert und gefilmt werden.

Es gelten die AGB der Kraftakt AG (www.kraftakt.ch/agb)

© 2020 Kraftakt AG, Stettlen

DEINE KONTAKTE



Gina Di Nardo
Sport-Programm / Organisation
gina.dinardo@kraftakt.ch
+41 79 456 21 73



Michel Mäder
Organisation
michel.maeder@kraftakt.ch
+41 79 775 27 78



Dominik Simmen
Bookings / Organisation
dominik.simmen@kraftakt.ch
+41 79 746 00 77



Arenas Resort Victoria-Lauberhorn
3823 Wengen
Schweiz
033 856 29 29
wengen@arenasresorts.com

Notfall-Kontakte

Team Kraftakt, Michel Mäder	079 775 27 78
Hotel Rezeption	033 856 29 29
Kundheitszentrum Wengen (24h Notfalldienst)	033 856 28 28

SCHUTZKONZEPT

Die Gesundheit aller Anwesenden hat für uns höchste Priorität, daher haben wir ein entsprechendes Schutzkonzept für die Kraftakt Sportwoche 2020 erarbeitet:

Neues Coronavirus

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



Anreise

- Mit dem beiliegenden Gesundheitsfragebogen bestätigst Du vor Reiseantritt, dass Du gesund bist und keine Symptome hast, die auf eine COVID-19-Erkrankung hinweisen.
- Der Gesundheitsfragebogen ist bei der Ankunft in der Kraftakt Sportwoche umgehend im Kraftakt Office abzugeben. Erst dann darfst Du am Sportprogramm teilnehmen.
- Kraftakt ist berechtigt, die Teilnahme an der Kraftakt Sportwoche bei Falschaussagen oder bei Auftreten von Krankheitsanzeichen, die auf eine COVID-19-Erkrankung hinweisen, zu verweigern.
- In den Öffentlichen Verkehrsmitteln gilt eine Maskenpflicht.

Während des Aufenthalts

- Wenn immer möglich, achte darauf genügend Abstand zu anderen TeilnehmerInnen zu halten.
- Bitte vermeide das Betreten der Zimmer anderer TeilnehmerInnen, außer, Ihr gehört zum selben Hausstand.
- Das separate Schutzkonzept vom Hotel Arenas Resorts Victoria-Lauberhorn findest Du unter www.arenasresorts.com/sicherheitsmassnahmen-lv

Beim Sport

- Vor und nach dem Training Hände gründlich desinfizieren.
- Die 1.5-Meter-Abstandregel gilt es nach Möglichkeit einzuhalten.
- Bei jedem Sportplatz steht Desinfektionsmittel zur Verfügung.
- Während des Trainings soll der Austausch von Trainingsmittel (z.B. Gewichtsscheiben) unter den TeilnehmerInnen wann immer möglich unterlassen werden.
- Sämtliches gebrauchtes Equipment muss nach dem Training durch die TeilnehmerInnen umgehend desinfiziert werden.
- Die Verwendung von einem Handtuch ist obligatorisch.

Krankheitsfälle während der Sportwoche

Bei Verdacht auf eine COVID-19-Infektion, gilt folgender Prozess:

- Bei ersten Anzeichen einer Erkrankung setzt Du Dich umgehend per Telefon oder per Whatsapp mit Michel (079 775 27 78) in Verbindung. Den Anweisungen des Kraftakt Teams ist unbedingt Folge zu leisten.
- Isoliere Dich (und ggf. Deine ZimmerkollegInnen) selbst in Deinem Zimmer.
- Es steht den betreffenden Personen frei, einen Arzt zu konsultieren (über TelMed oder über das Kundheitszentrum Wengen), oder abzureisen. Die weitere Teilnahme an der Kraftakt Sportwoche wird nur mit einer schriftlichen Bestätigung eines Arztes gewährt.

ANREISE & ANKUNFT

Wengen ist nur per Bahn erreichbar. Wir empfehlen die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln via Lauterbrunnen. Reisende mit Privatfahrzeug können dieses im Parkhaus Lauterbrunnen direkt beim Bahnhof abstellen.



Parkhaus Lauterbrunnen AG

Adresse:
Zuben 479, 3822 Lauterbrunnen

Parkgebühren für 7 Tage:
CHF 97.–

Weitere Infos und Reservationen unter
kraftakt.ch/parking.

Bahnfahrt von Lauterbrunnen nach Wengen

Wir empfehlen Dir, am Samstag 29.8.2020 in Lauterbrunnen den Zug **CC 343 Richtung Kleine Scheidegg um 08:37** bis nach Wengen zu nehmen. Somit wirst Du just in time am Bahnhof in Wengen eintreffen, wo wir Dich erwarten. Das Hotel liegt direkt am Bahnhof.

Wichtig: Das Zugticket von Lauterbrunnen nach Wengen retour ist nicht im Package-Preis inbegriffen (ab CHF 3.40). Halbtax-Abo und GA sind bis Wengen gültig.

Check-in

Dein Zimmer wird spätestens nach dem Mittagessen bereit sein. Du kannst Dein Gepäck aber beim Empfang deponieren und bereits am Sportprogramm teilnehmen. Es stehen Dir die Garderoben / Duschen im Wellness-Bereich zur Verfügung. Für das Check-in brauchst Du nur Deinen Namen zu nennen – Du stehst bereits auf der Gästeliste.

Tipp: Du kannst bei Deiner Ankunft auf gut Glück fragen, ob Dein Zimmer schon bereit ist – die Chancen stehen gut.

Ankunft Arenas Resort Victoria-Lauberhorn

08:20	Treffpunkt Bahnhof Lauterbrunnen (voraussichtlich Kante 3)
08:37	Zugfahrt von Lauterbrunnen nach Wengen
09:00	Ankunft Arenas Resort Victoria-Lauberhorn bei Kafi & Gipfeli (Kraftakt-Terrasse) Bitte umgehend den Gesundheitsfragebogen im Kraftakt Office abgeben.
09:30 – 09:50	Begrüßungs-Info (Kraftakt-Terrasse)
10:10 – 11:00	Bodyattack® mit Melanie (Eisfeld) 4Streatz mit Sandy (Badi)
11:30 – 12:00	Rundgang durch Wengen (Start bei Kraftakt-Terrasse)
12:00 – 14:00	Mittagessen (Restaurant «Lobhörner»)
13:30 – 14:20	TRX® mit Domenico * (Eisfeld) Fight on Fire mit Gina (Palace)
14:40 – 15:30	Functional Training mit Simon & Kevin (Eisfeld) Jumping mit Sandy * (Palace)
15:50 – 16:40	Sun Downer (PMR) mit Sam (Badi)
17:00 – 17:30	Rundgang durch Wengen (Start bei Kraftakt-Terrasse)
18:30	Apéro und Info (Kraftakt-Terrasse)
19:00	Abendessen (Restaurant «Lobhörner»)

Neues Coronavirus

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



- Bitte beachte, dass in den Öffentlichen Verkehrsmitteln eine Maskenpflicht gilt.
- Bei Deiner Ankunft musst Du Dich zwingend im Kraftakt Office anmelden und den ausgefüllten Gesundheitsfragebogen abgeben. Vorher darfst Du nicht am Sportprogramm teilnehmen.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN FÜR (MEHR-)TAGESBESUCHER*INNEN

Ankunft

Melde Dich per Telefon oder per Whatsapp bei Michel (079 775 27 78), sobald Du im Zug nach Wengen sitzt. Wir werden Dich dann in unserem Kraftakt Office im Hotel Arena Resort Victoria-Lauberhorn (direkt beim Bahnhof) in Empfang nehmen. **Bevor Du am Sportprogramm teilnehmen darfst, musst Du uns den ausgefüllten Gesundheitsfragebogen abgeben.**

Einschreibelisten

Für einige Sportlektionen werden Einschreibelisten geführt. Nachdem das definitive Tagesprogramm festgelegt wurde, werden diese jeweils am Vorabend beim Apéro um 18:30 aufgelegt. Tagesbesucher dürfen sich für den Ankunftstag (ausser Samstag, 29.8.2020) bereits vorab einschreiben. So funktioniert's:

- Die jeweiligen definitiven Tagesprogramme findest Du online unter www.kraftakt.ch/tagesprogramme (immer ab 17:00 für den folgenden Tag)
- Wenn Du Deine Lektionenwahl bis 18:15 per Whatsapp / SMS / E-Mail an Michel schickst (079 775 27 78, michel.maeder@kraftakt.ch), werden wir Dir einen Platz in Deinen Wunschlektionen reservieren.

MACH MIT BEIM GROSSEN KRAFTAKT- FOTOWETTBEWERB UND GEWINNE CHF 500.– RABATT FÜR DIE KRAFTAKT SPORTWOCHE 2021

So funktioniert's

Facebook

Schreibe beim Posten Deiner Ferienfotos auf Facebook einfach „@kraftakt“ dazu.

- Dazu musst Du Fan unserer Facebook-Seite sein. (www.facebook.com/kraftakt).
- Der Post muss öffentlich sein.

Instagram

Schreibe beim Posten Deiner Ferienfotos auf Instagram einfach „@kraftakt“ dazu.

- Dazu musst Du Kraftakt auf Instagram folgen (www.instagram.com/kraftakt).

Falls Du keinen Facebook- oder Instagram-Account hast, kannst Du Deine Fotos per Whatsapp an Michel (079 775 27 78) schicken.

Je mehr Bilder du postest, desto grösser sind Deine Gewinnchancen!:-)

Alle Bilder werden jeden Abend beim Apéro als Foto-Rückblick gezeigt.

Am Freitagabend wird das Gewinner-Foto gekürt.

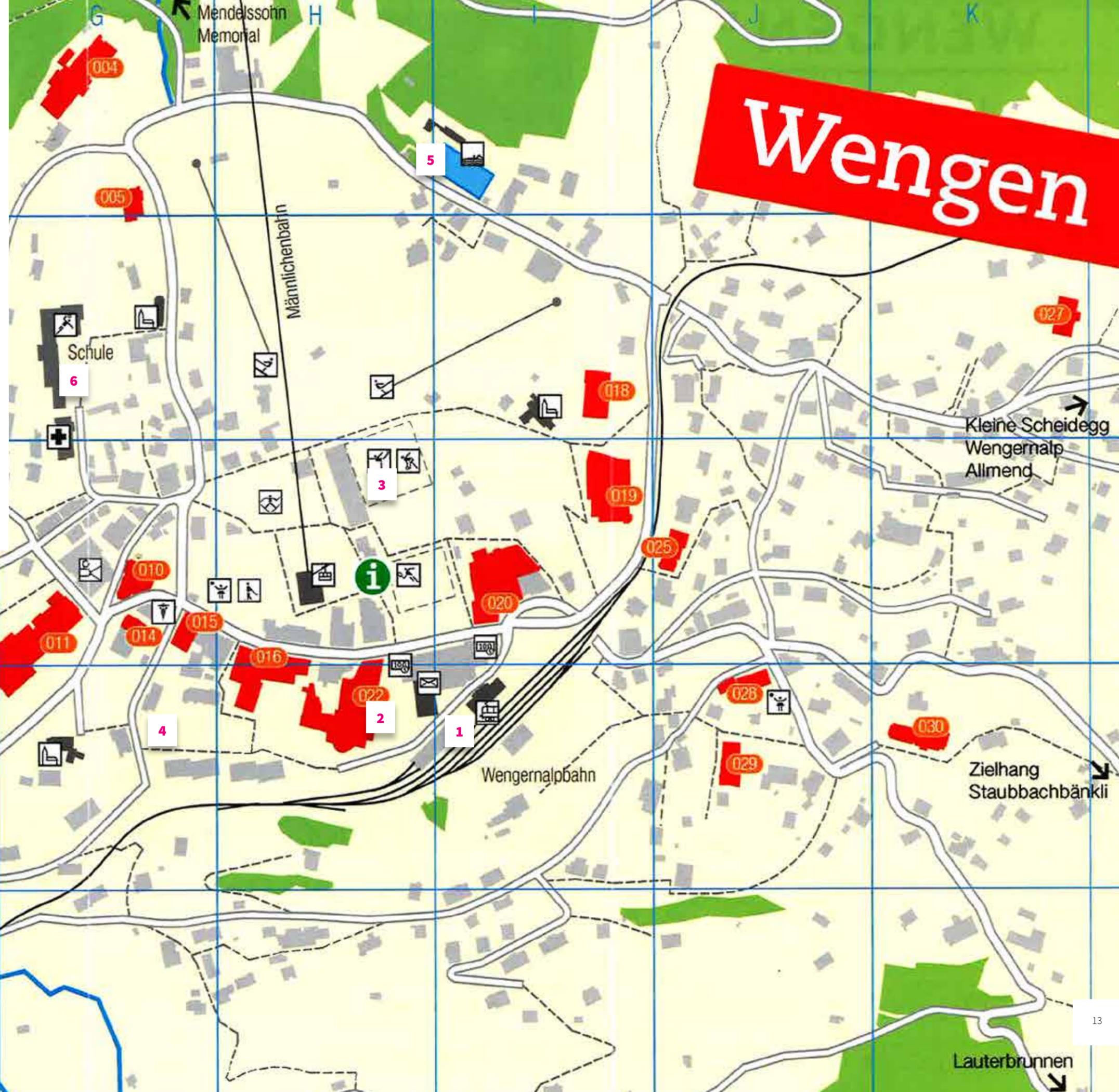
Teilnahmeschluss ist Freitag, 4.9.2020 um 12:00.

Es gelten unsere Teilnahmebedingungen: kraftakt.ch/teilnahmebedingungen



SITUATIONSPLAN WENGEN

- 1. Bahnhof Wengen**
Ankunft
- 2. Arenas Resort Victoria-Lauberhorn**
Check-in / Kraftakt Office / Kraftakt Lounge / Kraftakt Terrasse /
Unterkunft / Essen / Infos / Referate / Wellness / Massagen
- 3. Sportplatz «Eisfeld»**
Group Fitness Lektionen & Wasserstation
- 4. Sportplatz «Palace»**
Group Fitness Lektionen & Wasserstation
- 5. Sportplatz «Badi»**
Group Fitness Lektionen & Wasserstation
- 6. Sportplatz «Schule»**
Alternativplatz für Group Fitness Lektionen & Wasserstation



PROGRAMM

ALLGEMEINE HINWEISE ZUM PROGRAMM

Unser vielseitiges Programm besteht aus **Group Fitness Lektionen, gemeinsamen und individuellen Sport- und Freizeit-Aktivitäten.**

Alle Termine sind freiwillig – stelle Dir Dein ganz persönliches Programm zusammen!

Regelmässige Termine

Morgenessen	7:00 – 10:00	Restaurant «Lobhörner»
Öffnungszeiten Kraftakt Office	11:00 – 12:00 16:00 – 17:00	Kraftakt-Lounge bei der Hotel-Bar
Mittagessen	12:00 – 14:00	Restaurant «Lobhörner»
Massagen	16:00 – 18:00 (Mittwoch 14:00 – 18:00)	Wellness-Bereich
Apéro & Info	18:30 – 19:00	Kraftakt-Terrasse beim Hotel-Eingang
Abendessen	18:30 – 20:30	Restaurant «Lobhörner»
Referate	20:30 – 21:30	Kraftakt-Lounge bei der Hotel-Bar

Group Fitness Lektionen

Täglich finden 6 – 12 Group Fitness Lektionen, auf dem Eisfeld, beim Palace, auf der Aussichtsterrasse der Badi, bei der Schule oder an anderen Plätzen im Freien statt. Für einige Lektionen werden Einschreibelisten geführt, welche jeweils am Vorabend während des Apéros und später im Kraftakt Office aufgelegt werden. Tagesbesucher können sich per Whatsapp anmelden (siehe Seite 10).

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

Parallel zu den Fitness-Lektionen werden täglich Sportarten wie Jogging, Wandern, Bike-Touren etc. angeboten.

Individuelle Sport-Aktivitäten

Viele Aktivitäten wie Tennis spielen, Klettern, Mini Golf, Schwimmen usw. können auch individuell durchgeführt werden.

Freizeit / Erholung

Zusätzlich zum grossen Sportangebot darf auch die Erholung nicht zu kurz kommen: Im hoteleigenen Wellness-Bereich findest Du neben einem Solebad auch eine Sauna und ein Dampfbad. Täglich zwischen 16:00 und 18:00 kannst Du Massagen bei unserem Coach und Masseur Domenico buchen (CHF 30.- / 20 min.).

Die Jungfrau-Region bietet eine Vielzahl von Ausflugsmöglichkeiten, eine Auswahl davon findest Du unter www.kraftakt.ch/ausfluege.

Zwei spannende Referate und das Leiterhorn Grill & Chill runden das Freizeit-Angebot ab.

SAMSTAG

Group Fitness Programm

10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/> BODYATTACK® mit Melanie ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> 4STREATZ® mit Sandy ● (Badi)
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/> TRX mit Domenico * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Fight on Fire mit Gina ● (Palace)
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/> Functional Training mit Simon & Kevin ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Jumping® mit Sandy * ● (Palace)
15:50 – 16:40	<input type="checkbox"/> Sun Downer (PMR) mit Sam ● (Badi)	

Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

Freizeit / Erholung

10:00 – 20:00 **Wellness** (Solbad, Sauna, Dampfbad)

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm liegt im Kraftakt Office auf.

* Einschreibliste
** es können Mehrkosten entstehen

● Ausdauertraining
● Tanz

● Krafttraining
● Beweglichkeitstraining

● Intervalltraining

SONNTAG

Group Fitness Programm

09:00 – 09:50	<input type="checkbox"/> Jumping® mit Sandy * ● (Palace)	<input type="checkbox"/> Pilates mit Melanie ● (Badi)
10:10 –	<input type="checkbox"/> Fitness-Boxen mit Gina * ● (10:10 – 11:00, Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Power Hour mit Simon & Kevin ● (10:10 – 11:10, Palace)
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/> Let's Bands mit Domenico * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> BODYPUMP® mit Melanie * ● (Palace)
14:40 –	<input type="checkbox"/> Fitness-Boxen mit Gina * ● (14:40 – 15:30, Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Core mit Sandy ● (14:40 – 15:10, Badi)
15:50 – 16:40	<input type="checkbox"/> Sun Downer (Reise zu den Stärken) mit Sam ● (Badi)	

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

07:00 – 7:50	<input type="checkbox"/> Sunrise Jogging mit Andreas (Kraftakt-Terrasse)
09:00 – 12:00	<input type="checkbox"/> Wanderung von Wengen nach Männlichen mit Fabian * / ** (Kraftakt-Terrasse)
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/> Trail Running mit Andreas (Kraftakt-Terrasse)

Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

Freizeit / Erholung

16:00 – 18:00	<input type="checkbox"/> Massagen , buchbar im Kraftakt Office (CHF 30.– / 20 min.)
10:00 – 20:00	<input type="checkbox"/> Wellness (Solbad, Sauna, Dampfbad)

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm wird jeweils am Vorabend beim Apéro veröffentlicht und liegt danach im Kraftakt Office auf.

MONTAG

Group Fitness Programm

07:00 – 08:00	<input type="checkbox"/>	Earlybird Bootcamp mit Simon & Kevin ● (Eisfeld)		
09:00 –	<input type="checkbox"/>	CXWORX® mit Melanie ● (09:00 – 09:30, Eisfeld)	<input type="checkbox"/>	Jumping® mit Sandy * ● (09:00 – 09:50, Palace)
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/>	Blackroll® mit Domenico * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/>	Easy Aerobic Dance Mix mit Gina ● (Badi)
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/>	Fitness-Boxen mit Gina * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/>	POUND mit Sandy * ● (Palace)
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/>	Jumping® mit Sandy * ● (Palace)	<input type="checkbox"/>	Bodytoning mit Gina ● (Eisfeld)
15:50 – 16:40	<input type="checkbox"/>	Sun Downer (Bodybalance) mit Melanie ● (Badi)		

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

09:00 – 12:00	<input type="checkbox"/>	Mountain Bike mit Mario * / ** (Kraftakt-Terrasse)
14:00 – 17:00	<input type="checkbox"/>	Klettersteig Gimmelwald für Fortgeschrittene (ungeführt) * / ** (Kraftakt-Terrasse)

Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

Freizeit / Erholung

16:00 – 18:00	<input type="checkbox"/>	Massagen , buchbar im Kraftakt Office (CHF 30.– / 20 min.)
10:00 – 20:00	<input type="checkbox"/>	Wellness (Solbad, Sauna, Dampfbad)
20:30 – 21:30	<input type="checkbox"/>	Referat «Input über das elektronische Patientendossier (EPD)» von Christine (Kraftakt Office)

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm wird jeweils am Vorabend beim Apéro veröffentlicht und liegt danach im Kraftakt Office auf.

* Einschreibelliste

** es können Mehrkosten entstehen

● Ausdauertraining

● Tanz

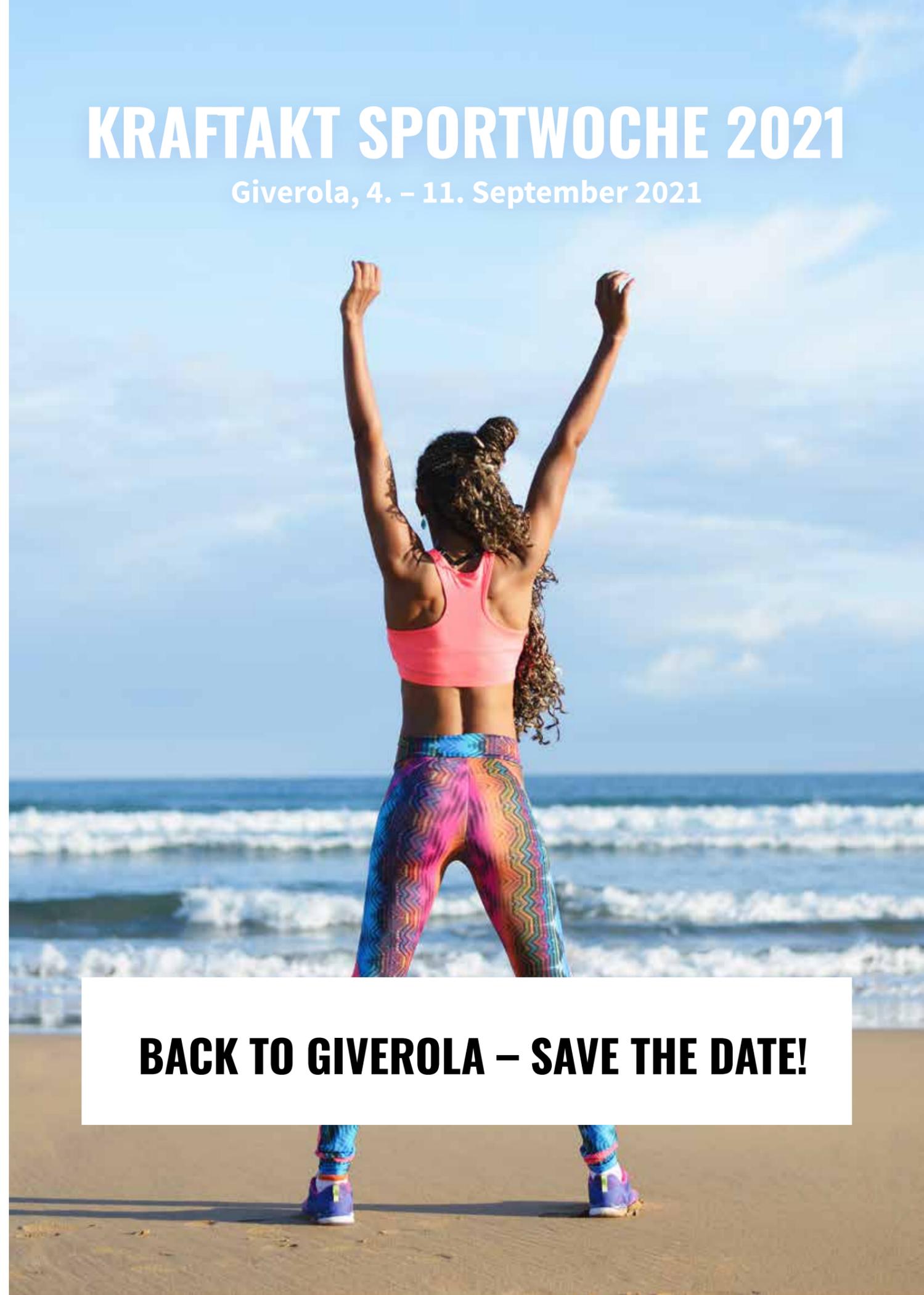
● Krafttraining

● Beweglichkeitstraining

● Intervalltraining

KRAFTAKT SPORTWOCHE 2021

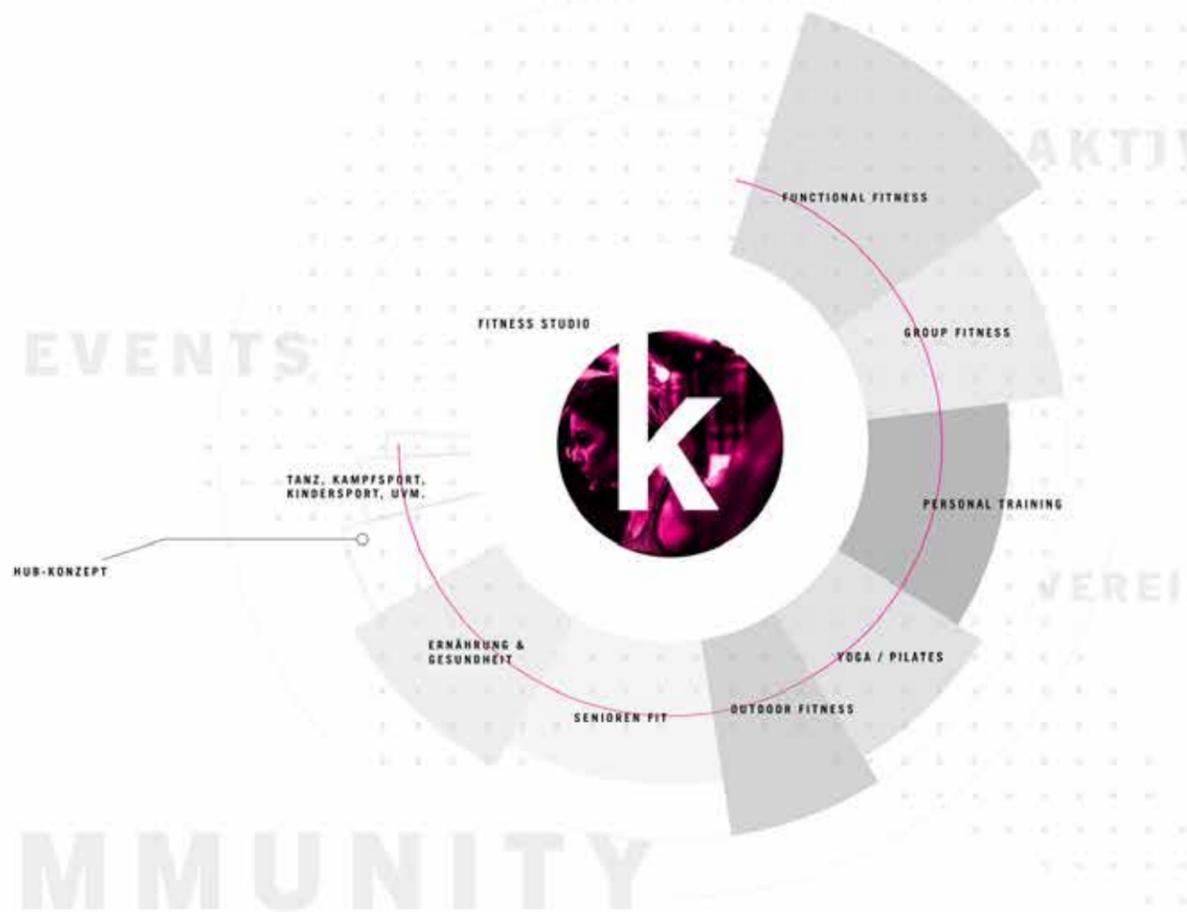
Giverola, 4. – 11. September 2021



BACK TO GIVEROLA – SAVE THE DATE!

KRAFTAKT SPORHUB – ERÖFFNUNG FRÜHJAHR 2021

Alle Infos zu unserem neusten Projekt unter www.kraftakt.ch/sporthub



DIENSTAG

Group Fitness Programm

09:00 –	<input type="checkbox"/>	TRX® mit Melanie * ● (09:00 – 09:50, Eisfeld)	<input type="checkbox"/>	Eiger-Team-Challenge mit Simon & Kevin ● (09:00 – 11:00, Palace)
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/>	Fight on Fire mit Gina ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/>	BODYPUMP® mit Melanie * ● (Palace)
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/>	Jumping mit Sandy * ● (Palace)	<input type="checkbox"/>	Pilates mit Melanie * ● (Badi)
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/>	Dance mit Sandy ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/>	Step on Fire mit Gina * ● (Palace)
15:50 – 16:40	<input type="checkbox"/>	Sun Downer (PMR) mit Sam ● (Badi)		

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

07:00 – 07:50	<input type="checkbox"/>	Sunrise Jogging mit Andreas (Kraftakt-Terrasse)
09:00 – 17:00	<input type="checkbox"/>	Wandern «Auf den Spuren des Jungfraumarathons» mit Fabian * / ** (Kraftakt-Terrasse)
14:00 – 17:00	<input type="checkbox"/>	Jungfrau-Marathon Supporter Run, 9km (Jogging) * / ** (Kraftakt-Terrasse)

Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

Freizeit / Erholung

16:00 – 18:00	<input type="checkbox"/>	Massagen , buchbar im Kraftakt Office (CHF 30.– / 20 min.)
10:00 – 20:00	<input type="checkbox"/>	Wellness (Solbad, Sauna, Dampfbad)

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm wird jeweils am Vorabend beim Apéro veröffentlicht und liegt danach im Kraftakt Office auf.

* Einschreibliste

** es können Mehrkosten entstehen

● Ausdauertraining

● Tanz

● Krafttraining

● Beweglichkeitstraining

● Intervalltraining

MITTWOCH

Group Fitness Programm

07:00 – 07:30	<input type="checkbox"/>	Core mit Sandy ● (Badi)	
09:00 – 09:50	<input type="checkbox"/>	TRX® mit Domenico * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Functional Circuit mit Simon & Kevin ● (Palace)
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/>	Fitness-Boxen mit Gina * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Blackroll® mit Domenico * ● (Badi)
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/>	POUND mit Sandy * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> BODYATTACK® mit Melanie ● (Palace)
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/>	4STREAZ® mit Sandy ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Body on Fire mit Gina * ● (Palace)
15:50 – 16:40	<input type="checkbox"/>	Sun Downer (BODYBALANCE®) mit Melanie ● (Badi)	

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

9:00 – 12:00	<input type="checkbox"/>	Mountain Bike mit Mario * / ** (Rezeption)
12:45 – 17:30	<input type="checkbox"/>	Klettergarten Gimmelwald für geübte Kletterer (ungeführt) * / ** (Kraftakt-Terrasse)

Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

Freizeit / Erholung

13:30 – 17:30	<input type="checkbox"/>	Workshop «Was wirklich wirkt: Deine Werte» mit Sam * (Kraftakt Office)
16:00 – 18:00	<input type="checkbox"/>	Massagen , buchbar im Kraftakt Office (CHF 30.– / 20 min.)
10:00 – 20:00	<input type="checkbox"/>	Wellness (Solbad, Sauna, Dampfbad)

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm wird jeweils am Vorabend beim Apéro veröffentlicht und liegt danach im Kraftakt Office auf.

DONNERSTAG

Group Fitness Programm

09:00 – 09:50	<input type="checkbox"/>	BODYPUMP® mit Melanie ● (Palace)	<input type="checkbox"/> Reise zu den Stärken mit Sam ● (Badi)
10:10 –	<input type="checkbox"/>	Fight Special mit Gina * ● (10:10 – 11:30, Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Leiterhorn-Special mit Andreas, Simon & Kevin ● (10:10 – 12:00 Kraftakt-Terrasse)
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/>	TRX® mit Domenico * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> BODYBALANCE® mit Melanie ● (Badi)
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/>	Functional Training mit Simon & Kevin ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Bodytoning mit Gina ● (Palace)
15:50 – 16:40	<input type="checkbox"/>	Sun Downer (Stretching) mit Gina ● (Badi)	

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

07:00 – 07:50	<input type="checkbox"/>	Sunrise Jogging mit Andreas (Kraftakt-Terrasse)
12:45 – 17:30	<input type="checkbox"/>	Klettersteig Gimmelwald für Beginner (geführt) * / ** (Kraftakt-Terrasse)

Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

Freizeit / Erholung

16:00 – 18:00	<input type="checkbox"/>	Massagen , buchbar im Kraftakt Office (CHF 30.– / 20 min.)
10:00 – 20:00	<input type="checkbox"/>	Wellness (Solbad, Sauna, Dampfbad)
20:30 – 21:30	<input type="checkbox"/>	Referat «Der Kraftakt SportHub» von Gina, Michel & Dominik (Kraftakt Office)

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm wird jeweils am Vorabend beim Apéro veröffentlicht und liegt danach im Kraftakt Office auf.

FREITAG

Group Fitness Programm

09:00 –	<input type="checkbox"/>	Pilates Special auf dem Männlichen mit Melanie * ● (09:00 – 11:00 Kraftakt-Terrasse)	<input type="checkbox"/>	Dance Aerobic mit Sandy ● (09:00 – 09:50, Badi)
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/>	Jumping mit Sandy * ● (Palace)		
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/>	Fitness-Boxen meets Body on Fire mit Gina * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/>	Pound mit Sandy * ● (Palace)
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/>	Step on Fire mit Gina * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/>	Blackroll® mit Domenico ● (Badi)
15:50 – 16:40	<input type="checkbox"/>	Sun Downer (PMR) mit Sam ● (Badi)		

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

07:00 – 07:50	<input type="checkbox"/>	Sunrise Jogging mit Andreas (Rezeption)
08:00 – 13:00	<input type="checkbox"/>	Wanderung zu den Trümmelbachfällen mit Mario */** (Kraftakt-Terrasse)
14:00 – 17:00	<input type="checkbox"/>	Moutain Bike mit Mario * / ** (Kraftakt-Terrasse)

Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

Freizeit / Erholung

16:00 – 18:00	<input type="checkbox"/>	Massagen , buchbar im Kraftakt Office (CHF 30.– / 20 min.)
10:00 – 20:00	<input type="checkbox"/>	Wellness (Solbad, Sauna, Dampfbad)

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm wird jeweils am Vorabend beim Apéro veröffentlicht und liegt danach im Kraftakt Office auf.

SAMSTAG

Group Fitness Programm

09:00 – 09:50	<input type="checkbox"/>	Jumping mit Sandy * ● (Palace)	<input type="checkbox"/>	BODYBALANCE® mit Melanie ● (Badi)
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/>	Fight on Fire mit Gina * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/>	Pilates mit Melanie ● (Badi)
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/>	Functional Training mit Simon & Kevin ● (Kraftakt-Terrasse)	<input type="checkbox"/>	Wunschlektion
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/>	Goodbye Stretching mit Gina ● (Badi)		

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

07:00 – 07:50	<input type="checkbox"/>	Sunrise Jogging mit Andreas (Kraftakt-Terrasse)
---------------	--------------------------	---

Individuelle Sport-Aktivitäten

Individuelle Sport-Aktivitäten können jederzeit selbständig durchgeführt oder im Kraftakt Office gebucht werden.

Änderungen vorbehalten: Das definitive Tagesprogramm wird jeweils am Vorabend beim Apéro veröffentlicht und liegt danach im Kraftakt Office auf.

**WERDE
STEP ON FIRE
INSTRUCTOR**

NÄCHSTE GRUNDAUSBILDUNG
19.9.2020 IN STETTLEN, BE

INFOS UNTER KRAFTAKT.CH/AUSBILDUNGEN
ODER DIREKT BEI GINA

KRAFTAKT.CH

LEKTIONSDESCRIBE

AUSDAUERTRAININGS

Fight on Fire

Fight on Fire ist Energie pur! Hier treffen Kampfsport und Fitness aufeinander und vereinen sich zu einer feurigen Mischung aus Box-, Kick- und Intervall-Elementen ohne Körperkontakt. Gemeinsam schwitzen, Spass haben und Grenzen überwinden. Ein intensives Ausdauer-, Kraft-, Geschwindigkeits- und Beweglichkeitstraining, welches den ganzen Körper fordert.

Fight Special

Dieses Special ist genau das Richtige für alle Fight-LiebhaberInnen oder für diejenigen, die es noch werden wollen. 80 min. geballte Fight Power, mit und ohne Standboxsäcke.

Fitness-Boxen

Faust-, Fuss-, Knie- und Ellenbogenschläge werden auf einen hierfür konzipierten Standboxsack ausgeübt. Ein kraftvolles Training, welches Kampfsport mit Fitness-Elementen verbindet – Schweiß, Spass und Stressabbau inklusive!

Jumping®

Jumping Fitness ist ein dynamisches Fitnesstraining, auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training nutzt du traditionelle Aerobic-Schritte, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind. Durch die Kombination aus schnellen, Sprint ähnlichen und langsamen, aus dem Kraftsport stammenden Sprüngen, wird die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert. Die Komplexität der Jumping® Fitness Übungen garantiert die Stärkung des gesamten Körpers, sowie die Formung einzelner Partien. Das Jumping® Fitness Training wurde so konzipiert, dass wirklich jeder auf seine Kosten kommt.

Les Mills BODYATTACK®

BODYATTACK® ist ein sportinspiriertes Cardio-Workout, das den Teilnehmern Kraft und Ausdauer bringt. Athletische Aerobic-Bewegungen werden kombiniert mit Kraft- und Stabilisationsübungen. Egal, ob du Profi oder Einsteiger bist, die dynamischen Instruktionen und die kraftvolle Musik motivieren jeden dazu, seine Fitnessziele zu erreichen. Schnelligkeit, Fitness, Kraft und Beweglichkeit werden verbessert. Das Programm wechselt alle 3 Monate.

KRAFTTRAININGS

Bodytoning

Intensive und vielseitige Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, welche ohne und/oder mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Kurzhanteln, Tubes, Step etc. durchgeführt werden. Der ganze Körper wird geformt und gestrafft und die Haltung optimiert.

Core

Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie. Core-Training trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei.

Les Mills BODYPUMP®

Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. Alle Hauptmuskelgruppen werden mit den klassischen Gewichtsübungen trainiert. Dabei sind die Gewichte frei wählbar und können so dem individuellen Leistungsstand aller Teilnehmer, egal ob Mann oder Frau, angepasst werden. Ein Kraftausdauertraining, welches alle 3 Monate neu zusammengestellt wird.

Les Mills CXWORX®

Das dynamische Training, das sich ganz auf die Bauch- und Gesäßmuskeln, den Rücken und die seitlichen Bauchmuskeln konzentriert und auf diese Weise die Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper stabilisiert. Das Programm wechselt alle 3 Monate.

Let's Bands

Let's Bands Power ist ein durch den Sport inspiriertes, funktionelles Ganzkörpertraining mit einzigartigen Trainingstools: den elastischen powerbands. Athletische Ganzkörperübungen werden mit intensiven Intervallen, Stabilisations- und Kraftübungen zu wirkungsvollen und effektiven Workouts kombiniert.

TRX®

Ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Da die Gurte des TRX® beim Training ständig in Bewegung sind, werden neben den großen Muskelketten auch die kleinen, gelenknahen Muskeln aktiviert. Durch diese Instabilität kommt es zu einem wesentlich höheren Trainingsreiz.



INTERVALLTRAININGS

Body on Fire

Das Intervalltraining der anderen Art von und mit Kraftakt-Mitgründerin Gina! Mit verschiedenen Kraft- und Ausdauerübungen ohne und mit Hilfsmitteln wie Kurz- und/oder Langhanteln, Step (höhenverstellbare Plattform), Minibands etc. fordern wir den ganzen Körper und versuchen unsere Grenzen zu knacken - Push yourself to the Limit! Entgegen der gängigen Intervalltrainings, dauert Body on Fire eine ganze Lektion. Nach einer Ausdauerinheit folgt immer eine Kraftübung; das Krafttraining fördert den Muskelaufbau und hilft den Stoffwechsel hochzuhalten und die Cardio-Einheiten sorgen für eine maximale Kalorienverbrennung und Verbesserung der Ausdauer: Muskelausdauer, Herzkreislauftraining und Fettverbrennung in einem Paket!

Body on Fire meets Fitness-Boxen

Die Krafteinheiten bestehen vorwiegend aus Bodyweight-Übungen (Training mit dem eigenen Körpergewicht) und bei den Ausdauerheiten kommt der Standboxsack zum Zug, welcher mit Punches und Kicks bearbeitet wird – lass Dich überraschen!

Eiger-Team-Challenge

In zweier Teams geht es darum Ruhm und Ehre zu gewinnen: Zuerst geht es 2km zu Fuss möglichst schnell nach Wengen Allmend. Jedes Team transportiert sein Trainingsequipment gleich selber mit und wird unterwegs bereits die Möglichkeit erhalten, dieses einzusetzen... Auf der Allmend angekommen, erwartet Euch ein schweisstreibendes Team Circuit mit herrlicher Aussicht auf den Eiger. Tipp: Wer möchte kann sich im Anschluss ein Znüni beim Restaurant Allmend gönnen.

Functional Circuit

Eine Trainingsform welche abwechselnd verschiedene Muskelgruppen mit oder ohne Hilfsmittel wie Kettlebells, Langhanteln, Plyoboxes etc. beansprucht. Es werden mehrere Kraft- und Ausdauer-Stationen aufgestellt, wobei die Teilnehmer die Übungen individuell dosieren können.

Functional Training

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Die Trainingsintensität kann jedem Fitness-Level angepasst werden.

Leiterhorn Special

In zwei Gruppen geht es zum 2km entfernten Leiterhorn: Die Gruppe von Andreas wird die Distanz joggend zurücklegen – ob auf direktem Weg oder auf kleinen Umwegen wird anhand der TeilnehmerInnen spontan entschieden. Die zweite Gruppe von Simon & Kevin werden den Weg zum Leiterhorn für ein Outdoor Fitness Workout nutzen. Ein gemeinsames Workout beider Gruppen auf dem Leiterhorn wird der Abschluss der Training Session bilden. Der herrliche Ausblick vom Leiterhorn über das Lauterbrunnental wird die Belohnung sein.

POUND – Rockout. Workout.®

POUND ist ein Ganzkörper-Workout, das unter rockigen Beats alle Muskelgruppen effektiv trainiert und für Fettverbrennung sorgt. Das Besondere bei diesem Training ist die Anwendung von Trommelstöcken, die einen Spassfaktor hinzufügen und den Takt bestimmen. Die so genannten Ripstix sind neongrün und leicht, und sind speziell für POUND Trainings hergestellt. Trotz ihres geringen Gewichts helfen sie die Unterarme, Oberarme, Brust und Schultern zu tonen.

Power Hour

Die Power Hour wird das intensivste aller Functional Workouts: Über 60 Minuten werdet Ihr ein grosses Volumen an Übungen für alle Muskelgruppen absolvieren. Das besonders herausfordernde Kraftausdauer-Training.

Step on Fire

Ein abwechslungsreiches Intervall-Programm mit Ausdauer- und Kraftübungen, welches alle 3 Monate von Kraftakt-Mitgründerin Gina, neu zusammengestellt wird. Das Augenmerk wird nicht auf die Choreographie, sondern auf eine mittlere bis hohe Intensität des Trainings gelegt, das sich für Frauen wie auch für Männer eignet. Es sind alle willkommen, welche ein energiegeladenes, feuriges Training zu motivierendem Sound absolvieren möchten. **Step on Fire wird zudem von Kraftakt ausgebildet. Interessiert? Nähere Infos erhältst Du bei Gina oder im Kraftakt Office.**

TANZ

4STREATZ®

4STREATZ® ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spass an der Bewegung! Mit bunt gemischten Musikstilen treffen wir auch Deinen Geschmack. Ohne feste Choreo ist jede Stunde immer wieder neu. Egal mit welchem Level Du zu uns kommst: 4STREATZ® passt sich Deiner Stufe an, damit Du nie den Spaß am Schwitzen verlierst!

Dance

Dance Workout vereint Tanz und Fitness und wird Dich garantiert ins Schwitzen bringen. Tanze Dich fit beim Dance-Workout! Bei diesem Training handelt es sich um einfache Schrittkombinationen, die Du während Deines Workouts durchführst. Kombiniert mit der mitreissenden Musik und den schwungvollen Tänzen, ergibt das Dance Workout ein dynamisches und sehr effektives Fitnesssystem. Dementsprechend bringt Dance Workout den Kreislauf in Schwung.

Easy Aerobic Dance Mix

Einfache Choreographie mit Aerobic- und Dance-Elementen. Ein schweisstreibendes und vielseitiges Tanz-Fitnessprogramm zu mitreissender Musik, bei welchem Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert werden.

BEWEGLICHKEITSTRAININGS

BLACKROLL®

Das Training mit der BLACKROLL® hat sich schon vor längerer Zeit im Bereich des Functional Fitness' und in der manuellen Therapie etabliert. BLACKROLL® ermöglicht es, Personen in allen Altersstufen und auf allen sportlichen Leistungsstufen ihre persönliche Flexibilität, Mobilität und Stärke mit einfachen Übungen zu verbessern.

Les Mills BODYBALANCE®

Ist das Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das die Beweglichkeit und Kraft steigert. Die Kombination dieser Programme führt zu einem kraftvollen Training und sorgt für den Ausgleich im Alltag. BODYBALANCE® bietet außerdem 10 Minuten Entspannung und Meditation. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Reihe von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu toller Musik erzeugen ein ganzheitliches Workout, welches den Körper zu neuer Harmonie und Balance führt. Der Programmwechsel findet alle 3 Monate statt.

Pilates

Pilates eignet sich für alle. Dein Trainer führt Dich durch kontrollierte, fließende Bewegungen, integriert die klassischen Pilates, die Pilates Bodymotion- sowie Faszienprinzipien und leitet jeweils verschiedene Varianten einer Übung – von leicht bis anspruchsvoll – an. Unabhängig von Deinem Alter und Deiner körperlichen Leistungsfähigkeit verbesserst Du Dein Körperbewusstsein, Deine Kraft, Beweglichkeit, Deine Haltung, Ausdauer, Koordination und Atmung. Du stärkst Deinen gesamten Körper – insbesondere die tiefliegende Rumpfmuskulatur – und bringst ihn ins Gleichgewicht. Körper und Geist werden gleichermaßen beansprucht und Dein Wohlbefinden gesteigert.

Pilates Special Männlichen

Eines von vielen Highlights der Woche: Mit der Männlichen Bahn geht es hoch hinauf auf den Männlichen. Geniesse eine Pilates-Lektion mit Ausblick auf Eiger, Mönch und Jungfrau.

PMR

Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung) nach Dr. Jacobson, angereichert mit angeleiteten Besinnungsübungen: Förderung der Körperwahrnehmung, Erlernen einer muskulären Entspannung, Reduktion der allgemeinen inneren Unruhe.

Reise zu den Stärken

Angeleitete Visualisierung, ergänzt mit einem gestalterischen farbigen Abschluss: Mobilisierung von Fähigkeiten, Reduktion der allgemeinen inneren Unruhe, Blick auf das Positive.

Sun Downer

Entspannen, bewusst Ein- und Ausatmen, Dehnen, die Seele baumeln lassen und Energie für den nächsten powervollen Tag tanken! Sun Downer, mit Elementen aus dem Pilates, PMR, oder Les Mills BODYBALANCE®, unterstützt die Regeneration und eignet sich perfekt für alle als Abschluss eines energiegeladenen Tages.

GEMEINSAME SPORT-AKTIVITÄTEN

Jogging / Trail Running

Jungfrau-Marathon Supporter Run

Laufe mit Andreas, unserem Running Coach, auf der originalen Strecke des legendären Jungfrau-Marathons von Lauterbrunnen auf die kleine Scheidegg (9 km). Wer möchte kann sich bis am Sonntagabend für CHF 35.– im Kraftakt Sport Office für den Jungfrau-Marathon Supporter Run anmelden.

Klettern

In einer Sportwoche im Berner Oberland bietet sich das Klettern an. Da wir aber über keine eigenen Bergführer verfügen, bieten wir 2x ungeführte Termine für geübte Kletterer und eine geführte Tour mit einem externen Bergsteiger (CHF 135.– / Person) für Anfänger an:

- **Montag, 14:00, Klettersteig Gimmelwald** (Schwierigkeitsgrad K3). Kletter-Ausrüstungen können im Intersport Mürren für CHF 25.– / Person gemietet werden. Die Benutzung vom Klettersteig ist kostenlos. Es wird kein Coach von Kraftakt vor Ort sein. Weitere Infos unter www.klettersteig-muerren.ch
- **Mittwoch, 13:00, Klettergarten Gimmelwald für geübte Kletterer.** Geniales Klettergebiet in bester bergiger Atmosphäre (Routen von 6c bis 9a). Anreise via Lauterbrunnen mit dem Gondeli nach Gimmelwald. Nach einer

40-minütigen Wanderung erreichst Du den Klettergarten. Es wird kein Coach von Kraftakt vor Ort sein. Weitere Infos unter www.kraftakt.ch/klettergarten.

- **Donnerstag 13:00, Klettersteig Gimmelwald** (Schwierigkeitsgrad K3) – geführte Tour mit Bergführer, auch für Einsteiger geeignet (CHF 135.– / Person). Weitere Infos unter www.klettersteig-muerren.ch
- In Wengen gibt es am **Kirchenstein** die Möglichkeit kostenlos zu klettern. Weitere Infos dazu erhältst Du im Tourismus Center Wengen.

Mountain Bike

Die Bike Touren mit unserem Bike Coach, Mario Müller, sind immer ein Erlebnis wert: Als Teilnehmer des Race across America, dem härtesten Radrennen der Welt, hat er schon einiges erlebt und gibt diese Erfahrungen auch gerne in seiner gewohnt humorvollen Art weiter. Die Ausfahrten während der Kraftakt Sportwoche bezeichnet er gerne als «Genuss-Fahrten» und passt die Touren immer an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen an. Es ist also egal, ob Du erst Beginner oder bereits ein Bike-Profi bist – mit Mario wirst Du garantiert um ein tolles Bike-Erlebnis mehr bereichert werden. Gerne hilft Dir Mario auch individuelle, zusätzliche Ausfahrten in Angriff zu nehmen.

Du kannst Dein eigenes Mountain Bike mitbringen, oder eines vor Ort mieten (siehe Seite 42). Es sind auch eBikes erhältlich.

Wanderung Männlichen

Die Wanderung startet direkt bei unserem Hotel. Der Aufstieg nach Männlichen dauert ca. 2.5h (5,5 km / 1030 Höhenmeter aufwärts, 70 Höhenmeter abwärts), oben angekommen wirst Du mit einer atemberaubenden Aussicht belohnt.

Die Rückreise nach Wengen kannst Du entweder mit der Männlichen Bahn (ab CHF 12.–) oder gemeinsam mit unserem Wander-Coach Fabian, in Angriff nehmen (ca. 1.5h, 5,2 km, 950 Höhenmeter abwärts).

Wanderung «Auf den Spuren des Jungfraumarathons»

Letzte und eindrucklichste Etappe des beliebten Rennens auf die kleine Scheidegg. Wanderung von Wengen entlang der Original-Strecke bis nach Kleine Scheidegg. (ca. 4h, 12 km, 990 Höhenmeter aufwärts, 200 Höhenmeter abwärts).

Rückweg nach Wengen entweder per Bahn (ab CHF 12.–) oder zu Fuss via Männlichen (ca. 2.5h, 9 km, 170 Höhenmeter aufwärts, 960 Höhenmeter abwärts).

Wanderung Trümmelbachfälle

Die Wanderung startet gemütlich: Um 8:03 geht's mit dem Zug (ab CHF 5.20) von Wengen zu den Trümmelbachfällen. Der Eintritt vor Ort kostet CHF 11.–. Die Wanderung führt dann via Trümmelbachfälle wieder zurück nach Wengen (ca. 3h, 8,2 km, 900 Höhenmeter aufwärts, 460 Höhenmeter abwärts).

WORKSHOP

Workshop «Was wirklich wirkt: Deine Werte»

Impuls-Workshop – Entdeckungsreise zu Deinen Treibern

«Fühl Dich herzlich eingeladen, an diesem Impuls-Nachmittag ein grösseres Bewusstsein für Dich selbst zu gewinnen.»

Inhaltlich

Unsere Werte spiegeln unsere Realität. Um unsere Herausforderungen im Leben gesund zu meistern, tun wir gut daran unsere Werte zu überdenken.

Möchtest Du mehr Flow und Orientierung in Deinem Leben? Willst Du Deiner persönlichen Kraft begegnen und diese vermehrt in Dein Leben integrieren? Gibt es vielleicht Situationen, wo Du Dir selbst im Weg stehst, Dich selbst sabotierst? Entdecke wie ein erweitertes Bewusstsein sich positiv auf Dich und Deine Umwelt auswirken kann.

«Ich glaube, dass ein klares Verständnis unserer persönlichen Werte der erste Schritt auf dem Weg unserer persönlichen Entwicklung & Selbstführung ist. Lass uns gemeinsam in den Ozean Deiner Werte eintauchen.»

Methodisch

Wir erforschen Deine Werte auf unterschiedliche, praktische und experimentelle Art & Weise. Mit explorativen Übungen, Meditation, Imaginationen, Austausch & Reflexion sowie kurzen theoretischen Erläuterungen wird Deine Essenz nachhaltig erforscht.



KRAFTAKT POP UP FITNESS STUDIO

UNSER TEMPORÄRES GROUP FITNESS STUDIO BIS ZUR ERÖFFNUNG VOM KRAFTAKT SPORHUB
INFOS UNTER [KRAFTAKT.CH/POPUP](https://kraftakt.ch/popup)

BERNAPARK, BERNSTRASSE 1, 3066 STETTLEN BE ([KRAFTAKT.CH/ANFAHRT](https://kraftakt.ch/anfahrt))

GRATIS PROBETRAINING

REFERATE



EPD
elektronisches
Patientendossier

Input über das elektronische Patientendossier (EPD)

Sport, Bewegung und Ernährung sind wichtig für unsere Gesundheit und Fitness.

Aber was ist, wenn wir durch einen Unfall oder Krankheit auf die Leistungen unseres Gesundheitswesens angewiesen sind? Hausarzt, Spezialist, Spital, Physio etc.

Der Bund hat im Jahr 2007 die eHealth-Strategie verabschiedet mit dem Ziel die Leistungserbringer im Gesundheitssystem besser zu vernetzen. Ein Meilenstein der Digitalisierung mit der Einführung des gesamtschweizerischen elektronischen Patientendossier (EPD) steht kurz vor dem Start.

Christine Brogli wird einen Input geben über das Wichtigste zum EPD. Was ist ein EPD? Welchen Nutzen bringt es mir? Was sind die Vorteile? Gibt es Risiken?

Montag, 20:30 beim Kraftakt Office



Der Kraftakt SportHub – ein Meilenstein in der Geschichte von Kraftakt

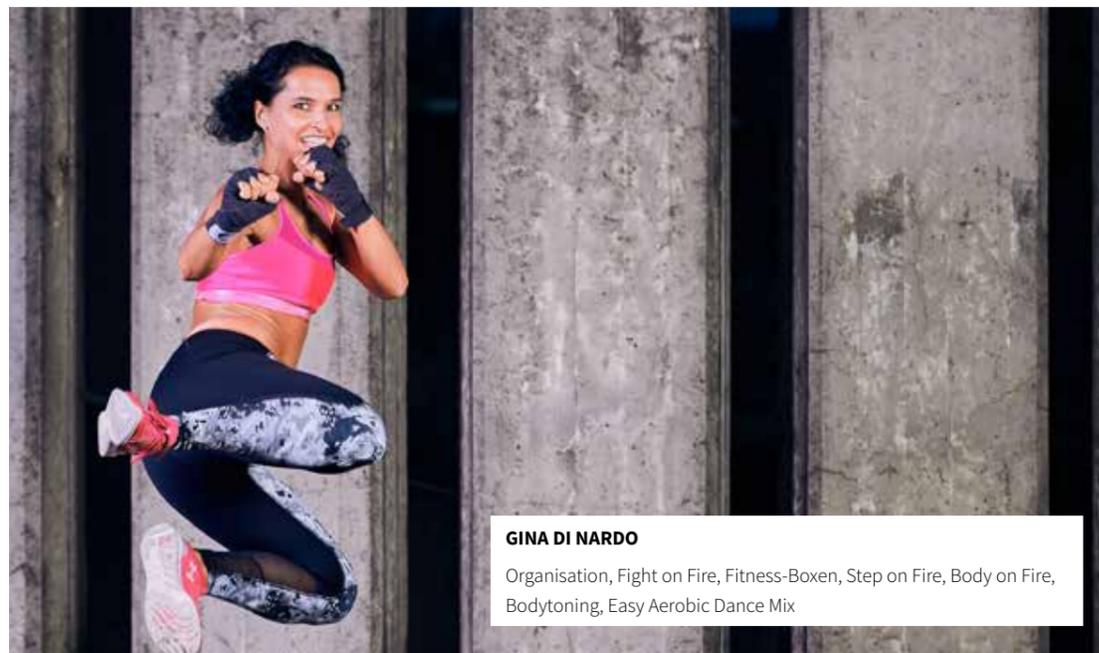
Im Frühjahr 2021 werden wir mit dem Kraftakt SportHub ein völlig neues Konzept in der Welt der Bewegung etablieren: Auf 1'500 m² Fläche werden wir nicht nur ein top modernes Fitness Studio betreiben, sondern auch selbständigerwerbende Sport-, Fitness- und Gesundheitsdienstleister unter einem Dach vereinen.

Die drei Gründer von Kraftakt, Gina, Michel & Dominik, erzählen wie aus Ginas Mädchentraum der Kraftakt SportHub entstanden ist.

Weitere Infos zum Kraftakt SportHub findest Du unter kraftakt.ch/sporthub.

Donnerstag, 20:30 beim Kraftakt Office

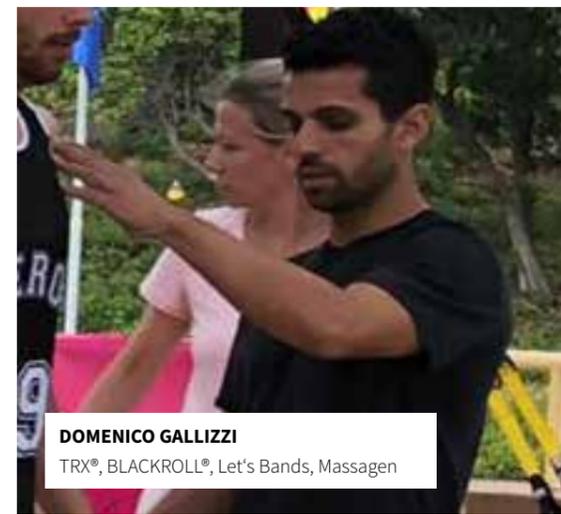
T E A M



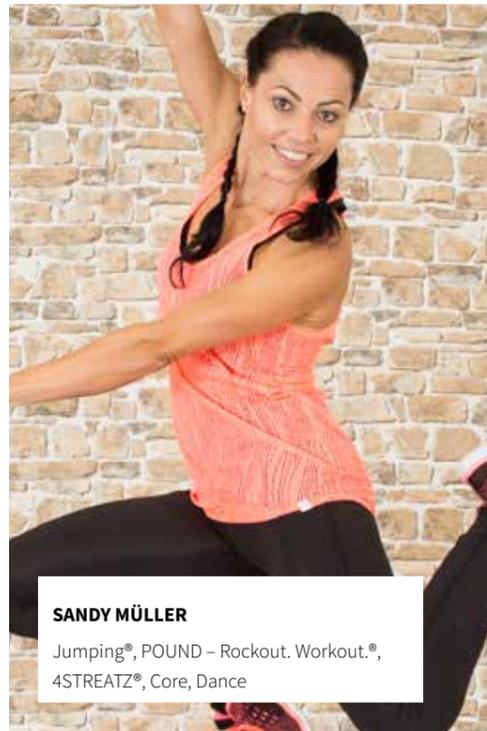
GINA DI NARDO
 Organisation, Fight on Fire, Fitness-Boxen, Step on Fire, Body on Fire, Bodytoning, Easy Aerobic Dance Mix



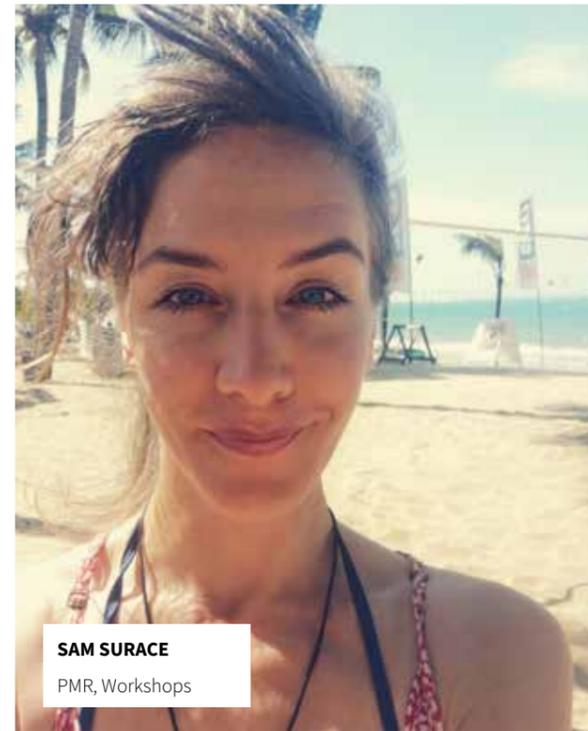
ANDREAS KUBLI
 Jogging, Trail Running



DOMENICO GALLIZZI
 TRX®, BLACKROLL®, Let's Bands, Massagen



SANDY MÜLLER
 Jumping®, POUND – Rockout. Workout.®, 4STREATZ®, Core, Dance



SAM SURACE
 PMR, Workshops



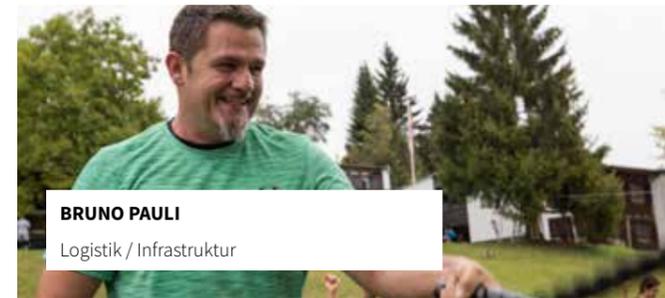
MICHEL MÄDER
 Organisation

PHILIPP HUGI
 Logistik / Infrastruktur

DOMINIK SIMMEN
 Bookings / Organisation



SIMON NOVY
 Functional Trainings



BRUNO PAULI
 Logistik / Infrastruktur



MELANIE URECH
 Les Mills BODYPUMP®, Les Mills BODYATTACK®, Les Mills BODYBALANCE®, Les Mills CXWORX®, TRX®, Pilates



MARIO MÜLLER
 Mountain Bike, Wandern



FABIAN SCHMID
 Wandern



KEVIN BÜHLER
 Functional Trainings

WEITERE INFOS

ÜBER WENGEN

Wengen ist ein Dorf im Berner Oberland, das zur Gemeinde Lauterbrunnen gehört. Gemessen an der Bevölkerungszahl ist dieser Ort der grösste der Gemeinde. Er liegt auf 1'274 m ü. M. am Fusse der Berge Eiger, Mönch und Jungfrau, 400 Meter hoch über dem Lauterbrunnental. Es gehört zum Tourismusverbund Jungfrau Region, zu dem auch das UNESCO-Weltnaturerbe Jungfrau-Aletsch gehört. Seit 1893 erreicht man Wengen von Lauterbrunnen aus mit der Wengernalpbahn. Das Dorf selbst besitzt keinen Anschluss an das Strassennetz und ist deshalb verkehrsarm. Wengen hat normalerweise rund 1'300 Einwohner, in der winterlichen Hochsaison aber mehr als 10'000 und in der sommerlichen Hochsaison etwa 5'000 Bewohner. Wengen ist das «Dorf der Jungfrau» und der Schauplatz des internationalen Lauberhornrennens (FIS Ski Weltcup). Wengen besitzt eine schöne reformierte Kirche, Baujahr 1953, die unter Denkmalschutz steht. Neben der reformierten hat Wengen auch eine englische und eine römisch-katholische Kirche.



AUSFLUGSZIELE

Hast Du Lust einen Ausflug zu unternehmen, der nicht Teil von unserem Programm ist? Kein Problem, von Wengen aus gibt es unzählige Ausflugsmöglichkeiten:

www.kraftakt.ch/ausfluege

Wenn Du Lust auf Begleitung hast, kannst Du Deine Ausflugspläne gerne in unserer Whatsapp-Gruppe für BegleiterInnen teilen (die Gruppe wird zu Beginn der Sportwoche erstellt).

EINKAUFSMÖGLICHKEITEN IN WENGEN

- Dorflade Wengen (www.dorflade-wengen.ch)
- Coop Wengen (www.bit.ly/3f9zn6t)
- Bäckerei/Konditorei Vincenz (www.vincenz-wengen.ch)
- Centralsport (www.centernalsport.ch)
- Alpia Sport + Mode (www.alpiasport.ch)



DEINE UNTERKUNFT



APÉRO-TIME!

Wer Lust hat, trifft sich täglich um 18:30 auf der Kraftakt-Terrasse zum Apéro. Dein erster Cocktail (mit oder ohne Alkohol) geht auf uns!*

Für Aktivitäten mit beschränkter Teilnehmerzahl werden bei dieser Gelegenheit die Einschreibelisten für den nächsten Tag veröffentlicht.

* Wir bieten täglich einen ausgewählten Cocktail mit und ohne Alkohol an.



Ausstattung Zimmer

- Gratis WLAN
- TV
- Telefon
- Radio
- Haartrockner
- Safe
- Kaffeemaschine



TIME TO RELAX!

Du findest Domenico, unseren Coach und Masseur, täglich zwischen 16:00 und 18:00 im Wellness-Bereich.

Buche Deine 20-minütige Massage im Voraus für CHF 30.- beim täglichen Apéro oder in unserem Kraftakt Office.

Die Benutzung des Wellness- und Sauna-Bereichs ist in Deiner Buchung inbegriffen.



VERPFLEGUNG

Wer bereits an unserem Outdoor Fitness Weekend 2019 teilgenommen hat, weiss: Im Arenas Resort Victoria-Lauberhorn werden wir kulinarisch verwöhnt werden!

Für Morgen-, Mittag- und Abendessen wird uns im Restaurant «Lobhörner» einen eigenen Berreich zur Verfügung gestellt:

- Morgenessen (07:00 – 10:00): Buffet
- Mittagessen (12:00 – 14:00): Jeweils 1 Menu inkl. Vegi-Variante
- Apéro & Info (18:30 – 19:00): Wir bieten täglich einen ausgewählten, kostenlosen Cocktail mit und ohne Alkohol an.
- Abendessen (18:30 – 20:30): Jeweils 3 verschiedene Menus: Fleisch, Fisch, Vegi
- Themenabende:
 - Montag: Italienisches Buffet
 - Dienstag: Grillieren auf dem Leiterhorn ***Highlight***
 - Mittwoch: Schweizerabend
 - Samstag: Grill-Buffet
- VegetarierInnen / VeganerInnen: Vegetarische / vegane Menus kann die Küche spontan für Dich zubereiten. Melde Dich dafür einfach beim Restaurant-Personal.
- AllergikerInnen: Melde Dich beim Check-in an der Rezeption, damit die Küche mit Dir Deine Bedürfnisse besprechen kann.
- Snacks für Zwischendurch kannst Du Dir im Dorflade Wengen oder im lokalen Coop besorgen.



KRAFTAKT GRILL & CHILL AUF DEM LEITERHORN

Wir werden sie uns verdient haben – die Kraftakt Outdoor Grill Party am Dienstag auf dem Leiterhorn! Für einmal wird nicht der Sport im Mittelpunkt stehen: Essen, Trinken, Plaudern und Spass haben ist angesagt.

BEKLEIDUNG

Wer die letzten Jahre bereits mit uns in Giverola war, muss in diesem Jahr die Packgewohnheiten leicht anpassen.

Temperaturen

Wengen liegt 1'274 Meter höher als Giverola, daher können die Temperaturen stark schwanken. Vor allem morgens kann es jeweils noch relativ kühl sein. Durchschnittlich wird es in dieser Jahreszeit zwischen 9 °C und 16 °C warm.

Witterung

Die Group Fitness-Angebote finden auf **3 Aussenplätzen** statt. Beim **Eisfeld** können bei leichtem Regen die Lektionen auch spontan unter dem Dach der Curlinghalle durchgeführt werden. Auf dem Rasenplatz beim **Palace** werden wir ein grosses Zelt als Alternative für leichten Regen aufbauen. Lektionen auf der Terrasse der **Badi** würden auf einen der anderen beiden Plätzen verschoben. Sollten wir mit dem Wetter Pech haben, könnten wir die **Turnhalle** Wengen benutzen und auf einen **Seminarraum** des Hotels ausweichen. Bring daher bitte auch **indoor-taugliche Schuhe** mit.

Handtücher

Bitte beachte, dass die Verwendung von einem Handtuch während den Trainings obligatorisch ist. Das Hotel bietet einen kostenpflichtigen Wäsche-Service an. Kraftakt-Handtücher können für CHF 10.– im Kraftakt Office gekauft werden.



MIETE VON SPORTGERÄTEN



WENGEN 



Rent Your Summer Equipment

Mountain & E Bikes (E-MTB ab 16 Jahre) (E-MTB from age 16)	Tage/ Days	Pro Tag/Per Day in CHF						
		½	1	2	3	4	5	6
Tennis	Racket Erw.	8	12	15	18	20	22	24
	Racket Jun.	5	7	10	13	15	17	19
	Schuhe/ Shoes	6	11	15	18	21	24	27
Spass / Fun	Skateboard	8	12	15	18	20	22	24
	Fussball/ Soccer ball	6	11	15	18	21	24	27
	Scooter	13	23	31	38	45	52	58
Familie / Family	Kinderwagen/ Buggy		17	31	41	50	59	68
	Huckepack / Rucksack		13	23	31	38	45	52
Wandern / Hiking	Schuhe/ Boots		15	27	36	44	52	60
	Stöcke/ Sticks		9	16	21	26	31	36
Bekleidung / Clothing	Jacken/ Hosen Jacket/ Pants		21	31	41	50	59	68
	Handschuhe/ Gloves		6	11	15	18	21	24
Klettern / Climbing	Klettergurt/ Harness		13	23	31	38	45	52
	Helm/ Helmet		13	23	31	38	45	52
	Pickel/ Ice Axe		13	23	31	38	45	52
	Steigeisen/ Crampons		13	23	31	38	45	52
	Via Ferrata Set		29	52	69	84	99	114

Preisänderungen vorbehalten / prices subject to change

16.02.2020 14:37



Telefon: +41 (0)33 855 23 23 / Mail: rent@centralsport.ch
www.centralsport.ch

(Angaben ohne Gewähr)

ABREISE

Abreise Arenas Resort Victoria-Lauberhorn

08:00 – 07:50 Sunrise Jogging mit Andreas (Kraftakt-Terrasse)

07:00 – 10:00 Morgenessen

09:00 – 09:50 Jumping® mit Sandy (Palace)

BODYBALANCE® mit Melanie (Badi)

10:10 – 11:00 Fight on Fire mit Gina (Eisfeld)

Pilates mit Melanie (Badi)

bis 12:00 Checkout

12:00 – 14:00 Mittagessen

13:30 – 14:20 Functional Training mit Simon & Kevin (Kraftakt-Terrasse)

Wunschlektion

14:40 – 15:30 Goodbye Stretching mit Gina

17:03 Abfahrt Zug nach Lauterbrunnen

Individuelle Abreise ist auch möglich.

Tipp: Bei Bedarf kannst Du am Tag vor Abreise für ein Late Checkout (CHF 40.-) anfragen. Dann wird Dir Dein Zimmer bis 18:00 zur Verfügung stehen. Ansonsten hast Du die Möglichkeit, die Wellness-Garderoben & Duschen zu benutzen.

