



KRAFTAKT SPORTWOCHE

Arenas Resort Victoria-Lauberhorn – Wengen, 4. – 11. September 2021

INFORMATIONEN FÜR DEINEN FERIENAUFENTHALT IN DER KRAFTAKT SPORTWOCHE VOM 4. – 11. SEPTEMBER 2021



Gerne lassen wir Dir letzte Informationen zur Kraftakt Sportwoche zukommen, damit Du Deinen Aufenthalt optimal planen kannst.

Wir freuen uns, dass wir Dir auch in diesem Jahr wiederum ein vielseitiges Angebot in Wengen anbieten können. Wir setzen alles daran, dass Du eine unvergessliche Zeit erleben wirst und können es kaum erwarten, 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	30
Gemeinsame Sport-Aktivitäten.....	30
Referate.....	32
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 Teilnehmenden dürfen während des Events zu Werbezwecken fotografiert und gefilmt werden.

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

© 2021 Kraftakt AG, Stettlen

DEINE KONTAKTE



Gina Di Nardo
Sport-Programm / Organisation
gina.dinardo@kraftakt.ch
+41 76 497 00 60



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
Xundheitszentrum 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 2021 erarbeitet:

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 oder dass Du im Besitz eines gültigen COVID-19-Zertifikats bist.
- 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 beim Auftreten von Krankheitsanzeichen, die auf eine COVID-19-Erkrankung hinweisen, zu verweigern.
- In den Öffentlichen Verkehrsmitteln gilt die Maskenpflicht.

Während des Aufenthalts

- In den öffentlichen Räumlichkeiten des Hotels gilt die Maskenpflicht.
- Das separate Schutzkonzept vom Hotel Arenas Resorts Victoria-Lauberhorn findest Du unter www.arenasresorts.com/sicherheitsmassnahmen-lv

Beim Sport

- Beim Outdoor-Training gilt keine Maskenpflicht und es muss auch kein Mindestabstand eingehalten werden.
- Beim Indoor-Training gilt ebenfalls keine Maskenpflicht, nach Möglichkeit sollte aber ein Mindestabstand von 1.5m eingehalten werden.
- Bei jedem Sportplatz steht Desinfektionsmittel zur Verfügung.
- 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 setztst 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 Test durchzuführen, einen Arzt zu konsultieren (über TelMed oder über das Xundheitszentrum Wengen), oder abzureisen.

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 4.9.2021 in Lauterbrunnen den Zug **CC 343 Richtung Kleine Scheidegg, um 08:30** 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

08:15	Treffpunkt Bahnhof Lauterbrunnen (voraussichtlich Kante 3)
08:30 – 08:41	Zugfahrt von Lauterbrunnen nach Wengen
08:45	Ankunft Arenas Resort Victoria-Lauberhorn bei Kafi und einem leichten Snack (Terrasse beim Hotel-Eingang) Bitte umgehend den Gesundheitsfragebogen im Kraftakt Office abgeben.
09:30 – 09:50	Begrüssungs-Info (Hotel-Bar)
10:10 – 11:00	Jumping® mit Sandy * (Eisfeld) Functional Fitness mit Simon & Kevin (Palace)
11:30 – 12:00	Rundgang durch Wengen (Start bei der Terrasse des Hotel-Eingangs)
12:00 – 14:00	Mittagessen (Restaurant «Lobhörner»)
13:30 – 14:20	TRX®-Intervall mit Gina * (Eisfeld) Hula Hoop mit Sandy * (Badi)
14:40 – 15:30	Fight on Fire mit Gina (Badi)
15:50 – 16:40	Sun Downer mit Simon & Kevin (Badi)
17:00 – 17:30	Rundgang durch Wengen (Start bei der Terrasse des Hotel-Eingangs)
18:30	Apéro und Info (Hotel-Bar)
19:00	Abendessen (Restaurant «Lobhörner»)

Coronavirus

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



- Bitte beachte, dass in den Öffentlichen Verkehrsmitteln die 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. TagesbesucherInnen dürfen sich für den Ankunftstag (ausser Samstag, 4.9.2021) bereits vorab einschreiben lassen. 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 BEI DER GROSSEN BLAZE-POD-CHALLENGE UND GEWINNE CHF 500.– RABATT FÜR DIE KRAFTAKT SPORTWOCHE 2022

So funktioniert's

Hol Dir, wann immer Du Lust hast, unsere BlazePods im Kraftakt Office. Unser Team erklärt Dir gerne die Funktionsweise.

In 3 verschiedenen Challenges gilt es während 30 Sekunden möglichst viele «Hits» zu landen (Pods mit Händen oder Füßen antippen, damit das Licht erlischt).

- **Plank Competition** Zu zweit: Wer kann während 30 Sekunden in der Plank-Position mehr Hits landen?
- **Color Catch** Zu zweit: Wer kann während 30 Sekunden rennend mehr Hits auf den sternförmig aufgestellten Pods (Distanz 4m) landen?
- **BlazePod Kickthroughs** Alleine: Der Bauchkiller – ausgehend aus der Plank-Position darfst Du die Pods nur mit dem jeweils am weitesten entfernten Fuss treffen...

Du hast während Deiner ganzen Aufenthaltsdauer Zeit, Deine Bestmarke zu verbessern. Deine jeweils besten Ergebnisse der 3 verschiedenen Challenges ergeben zusammen Deine finale Gesamtpunktzahl.

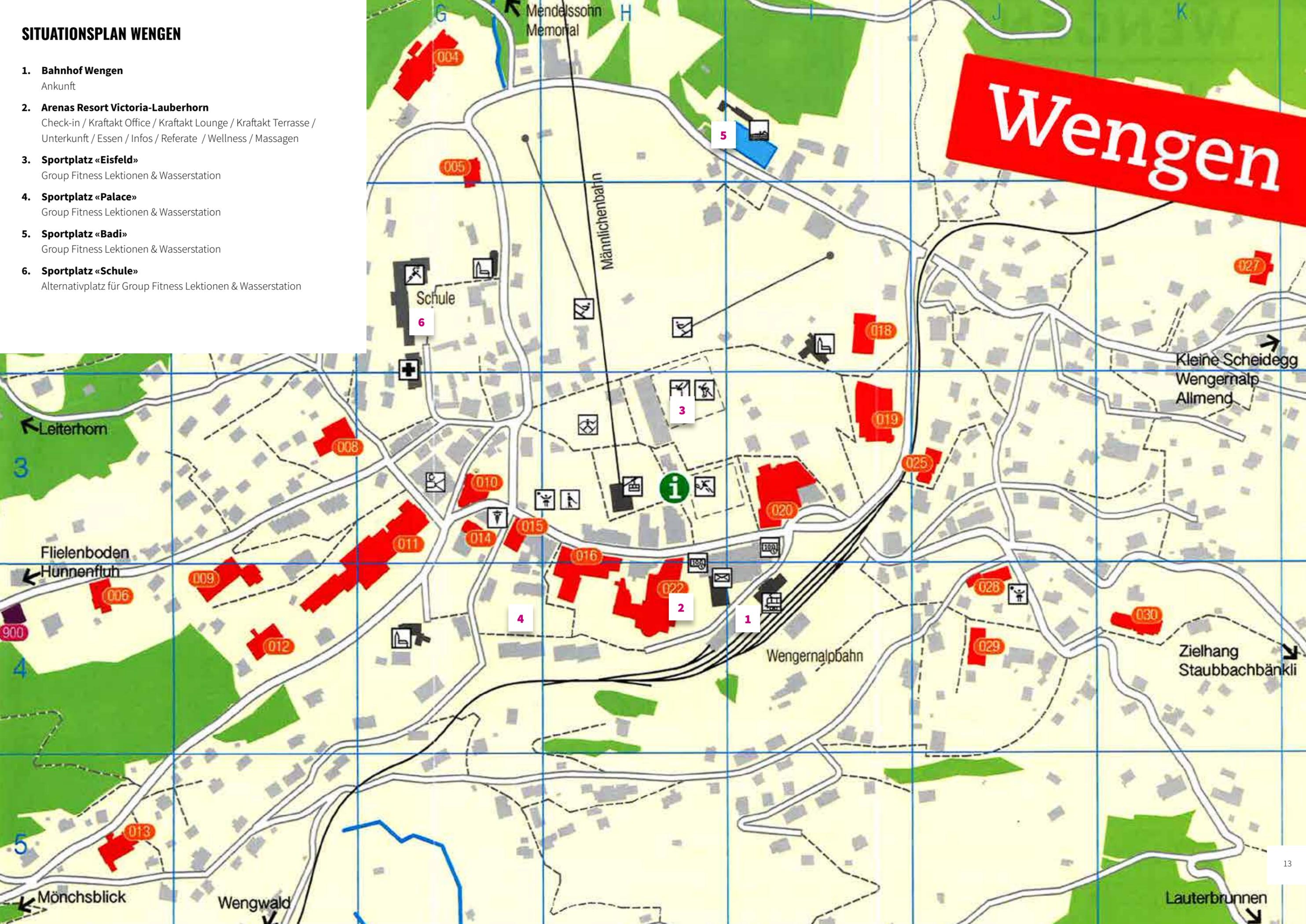
Jede Menge Schweiß und noch viel mehr Spass sind garantiert!:-)

Am Freitagabend wird der/die GewinnerIn gekürt. Teilnahmeschluss ist Freitag, 10.9.2021, 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	täglich, 16:00 – 18:00 zusätzlich: Donnerstag, 13:00 – 15:00 Freitag, 13:00 – 16:00 Freitag, 20:00 – 22:00	Wellness-Bereich
Apéro & Info	18:30 – 19:00	Hotel-Bar
Abendessen	18:30 – 20:30	Restaurant «Lobhörner»
Referate	20:30 – 21:30	Seminarraum EG oder UG

Group Fitness Lektionen

Täglich finden 6 – 9 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 Solbad auch eine Sauna und ein Dampfbad. Neu gibt es sogar einen Outdoor-Whirlpool! Täglich zwischen 16:00 und 18:00 kannst Du Massagen bei unseren Masseuren Domenico und Franco buchen (CHF 40.– / 30 min.).

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

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

SAMSTAG

Group Fitness Programm

10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/> Jumping® mit Sandy * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Functional Training 1 mit Simon & Kevin ● (Palace)
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/> TRX-Intervall mit Gina ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Hula Hoop mit Sandy * ● (Badi)
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/> Fight on Fire mit Gina ● (Badi)	
15:50 – 16:40	<input type="checkbox"/> Sun Downer mit Simon & Kevin ● (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)

Die Einschreibelisten für das Jumping® und für das Hula Hoop liegen ab 9:00 resp. ab 11:30 im Kraftakt Office auf.

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

* Einschreibeliste
** es können Mehrkosten entstehen

● Ausdauertraining
● Tanz

● Krafttraining
● Beweglichkeitstraining

● Intervalltraining

SONNTAG

Group Fitness Programm

09:00 –	<input type="checkbox"/> Jumping® mit Sandy * ● (09:00 – 09:50, Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Leiterhorn-Special mit Simon & Kevin ● (09:00 – 11:00, Palace)
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/> Let's Bands mit Domenico ● (Badi)	
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/> Fitness-Boxen mit Gina * ● (Eisfeld)	
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/> Bodypump® mit Sandy * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Body on Fire 2 mit Gina ● (Badi)
15:50 – 16:40	<input type="checkbox"/> Sun Downer mit Sandy ● (Badi)	

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

07:00 – 7:50	<input type="checkbox"/> Sunrise Jogging mit Fabian (Terrasse beim Hotel-Eingang)
13:30 – 16:30	<input type="checkbox"/> Mountain Bike Tour von Wengen nach Kleine Scheidegg mit Mario */** (Terrasse beim Hotel-Eingang)

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 40.– / 30 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

09:00 – 09:50	<input type="checkbox"/> POUND® mit Sandy * ● (Badi)	<input type="checkbox"/> Functional Training 2 mit Simon & Kevin ● (Palace)
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/> Blackroll® mit Domenico * ● (Badi)	<input type="checkbox"/> Fight on Fire mit Gina ● (Eisfeld)
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/> 4Streatz® mit Sandy ● (Badi)	<input type="checkbox"/> Functional Training 3 mit Simon & Kevin ● (Palace)
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/> Cardio & Toning mit Gina ● (Badi)	
15:50 – 16:40	<input type="checkbox"/> Sun Downer mit Simon & Kevin ● (Badi)	

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

23:00 – 01:00	<input type="checkbox"/> Nachwanderung Leiterhorn mit Fabian * (Terrasse beim Hotel-Eingang)
---------------	--

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 40.– / 30 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.

* Einschreibelliste

** es können Mehrkosten entstehen

● Ausdauertraining

● Tanz

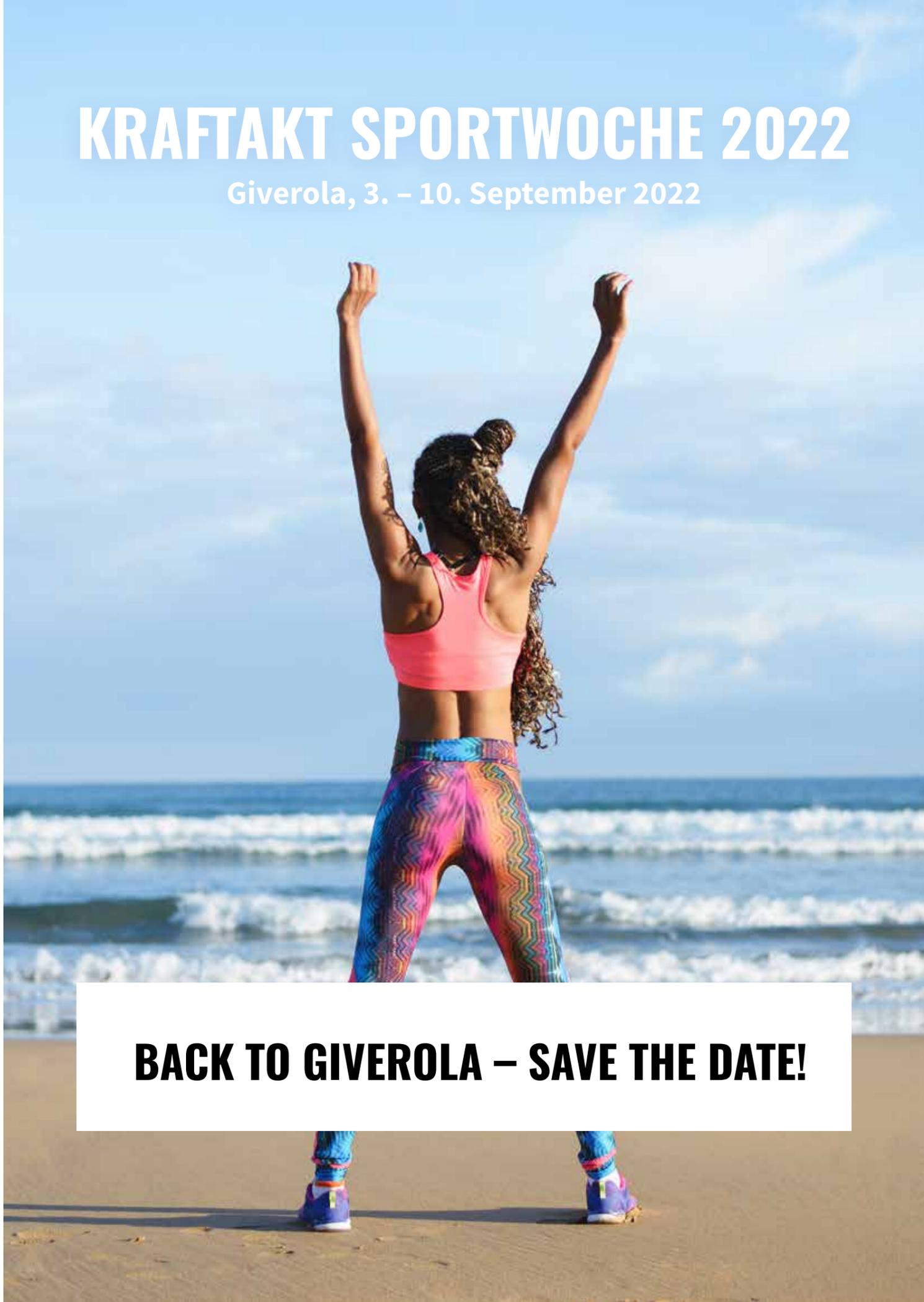
● Krafttraining

● Beweglichkeitstraining

● Intervalltraining

KRAFTAKT SPORTWOCHE 2022

Giverola, 3. – 10. September 2022



BACK TO GIVEROLA – SAVE THE DATE!

WIR BAUEN DAS FITNESS-CENTER DER ZUKUNFT

Eröffnung Anfangs 2022

Weitere Infos unter kraftakt.ch/sporthub



DIENSTAG

Group Fitness Programm

09:00 –	<input type="checkbox"/>	Bodypump® mit Sandy * ● (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"/>	Step on Fire mit Gina * ● (Eisfeld)		
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/>	Jumping® mit Sandy * ● (Eisfeld)		
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/>	Fitness-Boxen mit Gina * ● (Eisfeld)		
15:50 – 16:40	<input type="checkbox"/>	Sun Downer mit Gina ● (Badi)		

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

10:00 – 14:00	<input type="checkbox"/>	Mountain Bike Tour Wengen – Grindelwald – Kl. Scheidegg – Wengen * / ** (Terrasse beim Hotel-Eingang)
13:00 – 17:30	<input type="checkbox"/>	Klettersteig Gimmelwald für Beginner (geführt) * / ** (Terrasse beim Hotel-Eingang)

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 40.– / 30 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.

* Einschreibeliste

** es können Mehrkosten entstehen

● Ausdauertraining

● Tanz

● Krafttraining

● Beweglichkeitstraining

● Intervalltraining

MITTWOCH

Group Fitness Programm

09:00 – 09:50	<input type="checkbox"/>	TRX® mit Domenico * ● (Eisfeld)		
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/>	Hula Hoop mit Sandy * ● (Palace)	<input type="checkbox"/>	Blackroll® mit Domenico * ● (Badi)
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/>	Fight Circuit mit Gina ● (Eisfeld)		
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/>	Body on Fire 1 mit Gina * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/>	Functional Training 4 mit Simon & Kevin ● (Palace)
15:50 – 16:40	<input type="checkbox"/>	Sun Downer mit Simon & Kevin ● (Badi)		

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

07:00 – 07:50	<input type="checkbox"/>	Sunrise Jogging mit Simon & Kevin (Terrasse beim Hotel-Eingang)
09:00 – 17:00	<input type="checkbox"/>	Tageswanderung mit Fabian * / ** (Terrasse beim Hotel-Eingang)

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 40.– / 30 min.)
10:00 – 20:00	<input type="checkbox"/>	Wellness (Solbad, Sauna, Dampfbad)
20:30 – 21:30	<input type="checkbox"/>	Referat «Beweglichkeit / Gesundheit / Therapie» von Franco

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

DONNERSTAG

Group Fitness Programm

07:00 – 07:50	<input type="checkbox"/>	Biokinematik Muskellängentraining mit Franco ● (Wintergarten)		
09:00 – 09:50	<input type="checkbox"/>	Let's Bands mit Domenico ● (Badi)		
10:10 –	<input type="checkbox"/>	Fight Special 90' mit Gina ● (Eisfeld)		
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/>	Step on Fire mit Sandy * ● (Eisfeld)		
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/>	Bodytoning mit Gina * ● (Palace)	<input type="checkbox"/>	Jumping® mit Sandy * ● (Eisfeld)
15:50 – 16:40	<input type="checkbox"/>	Sun Downer mit Franco ● (Badi)		

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

09:00 – 11:00	<input type="checkbox"/>	Trail Run mit Fabian & Andreas * (Terrasse beim Hotel-Eingang)
13:30 – 17:30	<input type="checkbox"/>	Mountain Bike Tour nach Isenfluh mit Mario * / ** (Terrasse beim Hotel-Eingang)

Individuelle Sport-Aktivitäten

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

Freizeit / Erholung

11:30 – 12:30	<input type="checkbox"/>	Körperanalysen durch 3D-Bodyscan , buchbar im Kraftakt Office (CHF 20.–)
17:00 – 18:00		
13:00 – 15:00	<input type="checkbox"/>	Massagen , buchbar im Kraftakt Office (CHF 40.– / 30 min.)
16:00 – 18:00		
10:00 – 20:00	<input type="checkbox"/>	Wellness (Solbad, Sauna, Dampfbad)
20:30 – 21:30	<input type="checkbox"/>	Referat «Protein im Fokus – vom Aufbau, der Funktion bis zu den geeigneten Quellen» von Joëlle & Dino (Seminarraum EG oder UG)

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 – 09:50	<input type="checkbox"/>	Functional Training 5 mit Simon & Kevin ● (Palace)	
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/>	4Streatz® mit Sandy ● (Badi)	
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/>	Fitness-Boxen mit Gina * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Hola Hoop mit Sandy * ● (Badi)
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/>	Body on Fire 2 mit Gina ● (Badi)	
15:50 – 16:40	<input type="checkbox"/>	Sun Downer mit Franco ● (Badi)	

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

07:00 – 07:50	<input type="checkbox"/>	Sunrise Jogging mit Andreas (Terrasse beim Hotel-Eingang)
09:00 – 12:00	<input type="checkbox"/>	Wanderung Wengen – Männlichen mit Andreas */** (Terrasse beim Hotel-Eingang)

Individuelle Sport-Aktivitäten

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

Freizeit / Erholung

08:30 – 09:30		
11:30 – 12:30	<input type="checkbox"/>	Körperanalysen durch 3D-Bodyscan , buchbar im Kraftakt Office (CHF 20.–)
17:00 – 18:00		
13:00 – 18:00	<input type="checkbox"/>	Massagen , buchbar im Kraftakt Office (CHF 40.– / 30 min.)
20:00 – 22:00		
10:00 – 20:00	<input type="checkbox"/>	Wellness (Solbad, Sauna, Dampfbad)
18:30 –	<input type="checkbox"/>	Grill & Chill (bei schönem Wetter outdoor)

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"/>	Dance mit Sandy ● (Badi)	
10:10 – 11:00	<input type="checkbox"/>	Fight & Tone mit Gina ● (Badi)	
13:30 – 14:20	<input type="checkbox"/>	Jumping® mit Sandy * ● (Eisfeld)	<input type="checkbox"/> Wunschlektion
14:40 – 15:30	<input type="checkbox"/>	Goodbye Stretching mit Gina ● (Badi)	

Gemeinsame Sport-Aktivitäten

09:00 – 09:50	<input type="checkbox"/>	Jogging mit Andreas (Terrasse beim Hotel-Eingang)
---------------	--------------------------	---

Individuelle Sport-Aktivitäten

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

Freizeit / Erholung

13:30 – 15:30	<input type="checkbox"/>	Massagen , buchbar im Kraftakt Office (CHF 40.– / 30 min.)
10:00 – 12:00	<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.

LEKTIONSBSCHRIEBE

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. 90 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 Fitnessstraining, 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 jede/r auf seine Kosten kommt.

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.

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 TeilnehmerInnen angepasst werden. Ein Kraftausdauertraining, welches alle 3 Monate neu zusammengestellt wird.

Let's Bands

Let's Bands 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 1

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 2

In diesem leicht abgeänderten Body-on-Fire-Workout wird nur mit dem eigenen Körpergewicht und ohne Hilfsmittel trainiert.

Cardio & Toning

Mit einfachen Ausdauerheiten pushen wir unsere Kalorienverbrennung auf Hochtouren und die Kräftigungselemente stärken unseren Körper und bringen unsere Muskeln zum Brennen. Es erwartet Dich ein abwechslungsreicher Mix aus Ausdauer- & Kraftübungen für den ganzen Körper.

Fight Circuit

Ein vielseitiges Stationstraining mit abwechslungsreichen Ausdauer- & Kräftigungselementen, welche Du vom Fight on Fire/Fitness-Boxen kennst.

Fight & Tone

Abwechslungsreiche, funktionelle Ausdauer- und Kräftigungssequenzen, wobei die Ausdauer-Einheiten aus einfachen Fight-Elementen bestehen.

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 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 Trainings

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. Die 5 geplanten Functional-Trainings-Einheiten werden sich alle im Aufbau und Inhalt unterscheiden. Unsere Coaches Simon & Kevin werden jeweils am Vorabend beim Apéro über den Trainingsinhalt informieren.

Leiterhorn Special

In zwei Gruppen geht es zum 2km entfernten Leiterhorn: Eine Gruppe wird die Distanz joggend zurücklegen – ob auf direktem Weg oder auf kleinen Umwegen wird anhand der TeilnehmerInnen spontan entschieden. Die zweite Gruppe wird 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 den Takt bestimmen. Die sogenannten Ripstix sind neongrün und leicht und speziell für POUND® Trainings hergestellt. Trotz ihres geringen Gewichts helfen sie die Unterarme, Oberarme, Brust und Schultern zu tonen.

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.**

TRX® Intervall

TRX®-Übungen im Wechsel mit Ausdauertraining im Intervallmodus.

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

Tanz 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, ergibt das Dance Workout ein dynamisches und sehr effektives Fitnesssystem, welches Deinen Kreislauf in Schwung bringt.

Hula Hoop

Da kommen Kindheitserinnerungen hoch – der bunte Hula Hoop-Reifen feiert gerade sein Comeback! Durch die Kreisbewegungen kräftigen wir unseren Rumpf und straffen Bauch und Taille. Ganz nebenbei stärken wir unser Herz-Kreislaufsystem und fördern unsere Koordination und unser Gleichgewicht. Der Fun-Faktor kommt bestimmt auch nicht zu kurz: Wie manche Drehbewegungen schaffst Du, ohne den Ring fallen zu lassen?:-)

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.

Biokinematik Muskellängentraining

Unser Körper ist ein perfekt konstruiertes Gebilde, das uns hervorragende Dienste leistet

In dieser Lektion lernst Du die Möglichkeiten kennen, die Muskulatur so zu trainieren und umzubauen, dass sie beweglich, flexibel und kraftvoll bewegen kann (Muskellängentraining nach Dr. W. Packi).

Auch der Schmerz ist keine Laune der Natur, sondern hat in der Logik des Körpers einen biologischen Sinn. Ein Teil unseres Bauplans ist die Bewegungsgeometrie, die sich nach physikalischen Gesetzen richtet. Damit sie funktioniert, braucht es die Muskeln, ohne sie, keine Bewegung. Deren Hauptaufgabe ist es, Arbeit zu verrichten, was physikalisch mit der Gleichung Kraft mal Weg beschrieben wird. Ein Muskel, der nicht bewegen kann, kann keine Kraft umsetzen und somit nicht arbeiten.

Ein «guter» Muskel ist beweglich, flexibel, elastisch und kann anstrengen. Faktoren wie einseitige Belastungen, schlechte Gewohnheiten, Unfälle oder heute auch Eingriffe von aussen, wie Operationen können Fehlspannungen, schliesslich Verkürzungen und Fehlbewegungen zur Folge haben. Eine Dysbalance entsteht.

Beginne jetzt, bewege dich rückwärts!

Sun Downer / Goodbye Stretching

Entspannen, bewusst Ein- und Ausatmen, Dehnen, die Seele baumeln lassen und Energie für den nächsten powervollen Tag tanken! Unsere Sun Downer unterstützen die Regeneration und eignen sich perfekt als Abschluss eines energiegeladenen Tages.

GEMEINSAME SPORT-AKTIVITÄTEN

Jogging / Sunrise Jogging / Trail Running

Egal ob LangstreckenläuferIn oder Jogging-Muffel: Unsere erfahrenen Running-Coaches Andreas und Fabian passen Intensität und Distanz immer den Teilnehmenden an.

Klettern

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

- **Dienstag 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.

Nachtwanderung Leiterhorn

Da hat sich Fabian, einer unserer Wander-Coaches, etwas ganz Spezielles ausgedacht: Ausgerüstet mit kostenlosen Stirnlampen, brechen wir spätabends in Richtung Leiterhorn auf. Auf gut befestigten Wanderwegen marschieren wir ungefähr eine Stunde von Wengen auf das Leiterhorn, wo nicht nur eine imposante, nächtliche Aussicht, sondern auch noch ein kleines Apéro auf uns wartet. Frisch gestärkt nehmen wir dann den Abstieg auch wieder zu Fuss in Angriff.

Tageswanderung

Was sich unsere Coaches wohl für dieses Jahr ausgedacht haben? Wir wissen es nicht. Die Route ist noch top secret und Fabian wird uns diese erst am Montagabend beim Apéro verraten – wir sind gespannt!

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).

KRAFTAKT POP UP FITNESS STUDIO

UNSER TEMPORÄRES GROUP FITNESS STUDIO BIS ZUR ERÖFFNUNG DES KRAFTAKT SPORTHUBS – INFOS UNTER KRAFTAKT.CH/POPUP

BERNAPARK, BERNSTRASSE 1, 3066 STETTLEN BE (KRAFTAKT.CH/ANFAHRT)

REFERATE



Schmerzfrei bewegen

Ziel des Beweglichkeitstrainings oder dem sogenannten Muskellängentrainings ist, die Funktion und Beweglichkeit der Muskulatur und dadurch der Gelenke wiederherzustellen und zu erhalten.

Wir, die Biokinetik Therapeuten, nutzen die Kenntnisse der Bewegungszusammenhänge und die funktionelle Anatomie, um die fehlregulierten Spannungen und verkürzten Muskeln zu finden, die ursächlich für die Schmerzen sein können.

Ziel ist es, die natürlichen Bewegungsabläufe wiederherzustellen. Dies geschieht mit spezifischen Übungen, die den Muskel in seiner Spannung umregulieren, Reize setzen, um ein Längenwachstum einzuleiten und zu guter Letzt die Eigenwahrnehmung schulen, um damit nachhaltig Bewegungsmuster zu ändern.

Referent: Franco

Mittwoch, 20:30 im Seminarraum EG oder UG



Protein im Fokus – vom Aufbau, der Funktion bis zu den geeigneten Quellen

ReferentInnen: Joëlle und Dino

Donnerstag, 20:30 im Seminarraum EG oder UG

BODYGEE

3D-BODYSkans – PROBIERE DIE NEUARTIGE TECHNIK ZUR KÖRPERANALYSE AUS

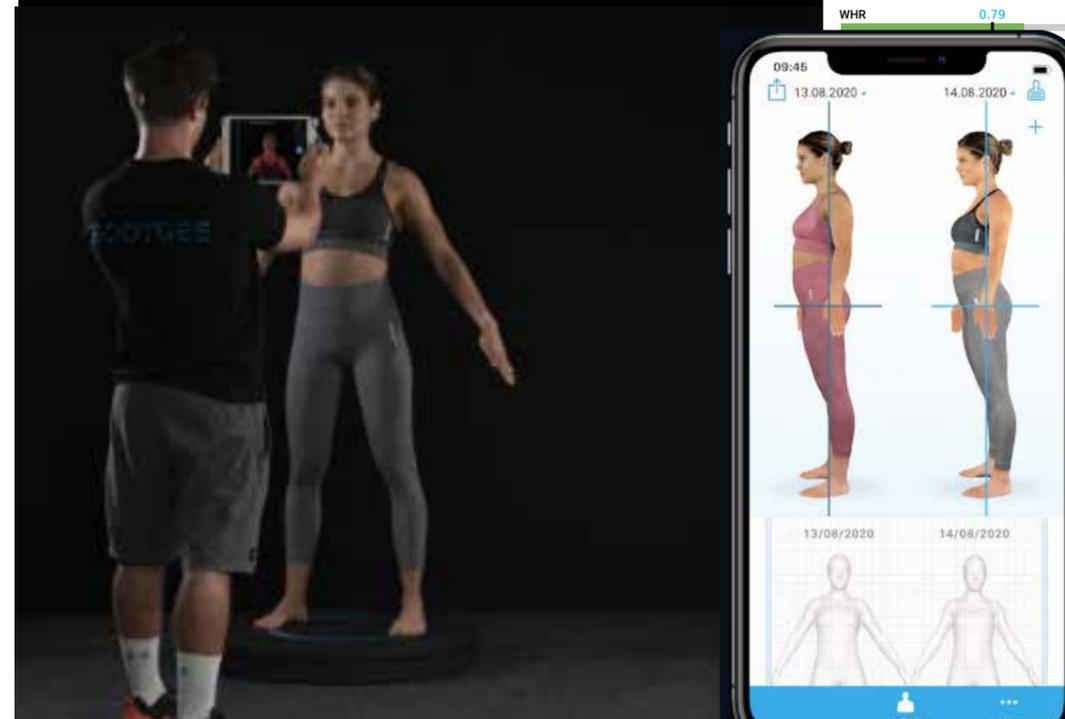
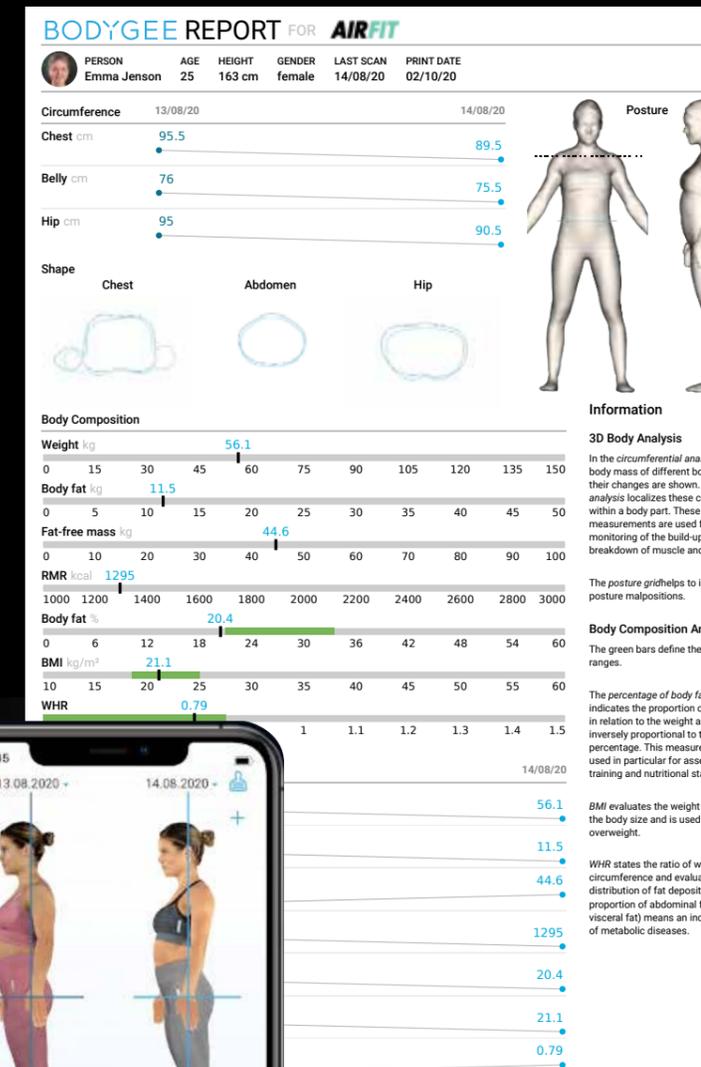
Donnerstags und freitags kannst Du von einer geballten Ladung KnowHow und modernster Technik profitieren!

Unsere Ernährungs-ExpertInnen Joëlle und Dino führen mit dem 3D-BodyScan von BODYGEE Körperanalysen zum Spezialpreis von nur CHF 20.– / Scan durch.

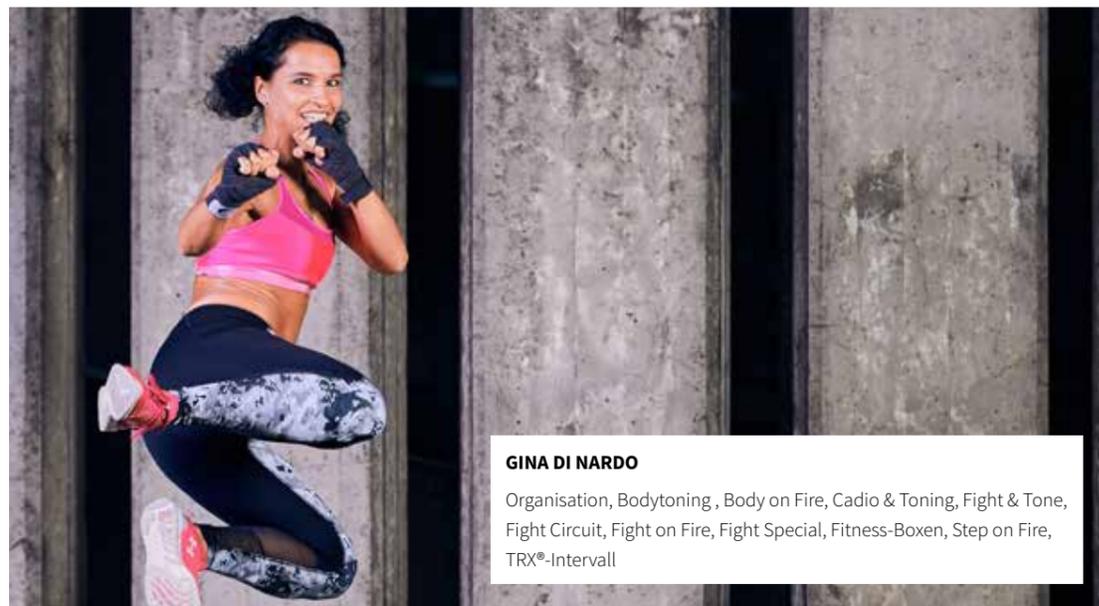
Dabei erhältst Du nicht nur eine detaillierte Auswertung Deiner Körperwerte, sondern auch einen extrem realistischen 3D-Avatar von Dir.

Selbstverständlich stehen Dir die beiden ExpertInnen für Fragen und Tipps zur Verfügung.

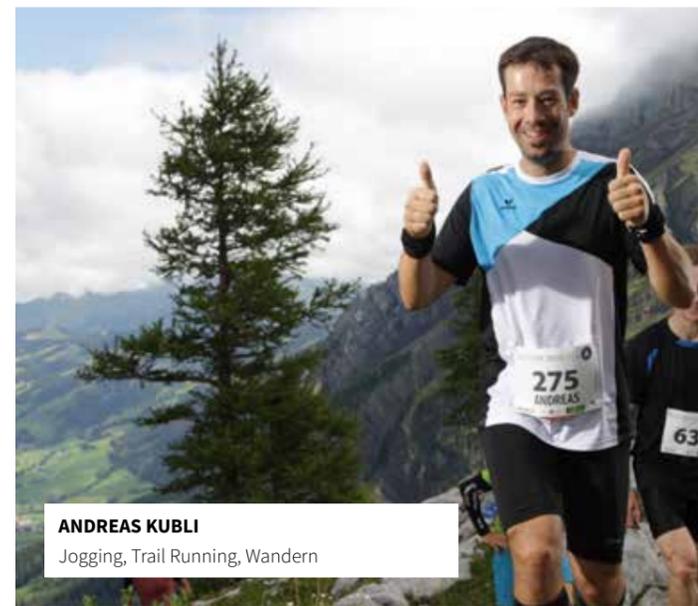
Sichere Dir Deinen Scan frühzeitig im Kraftakt Sport Office!



TEAM



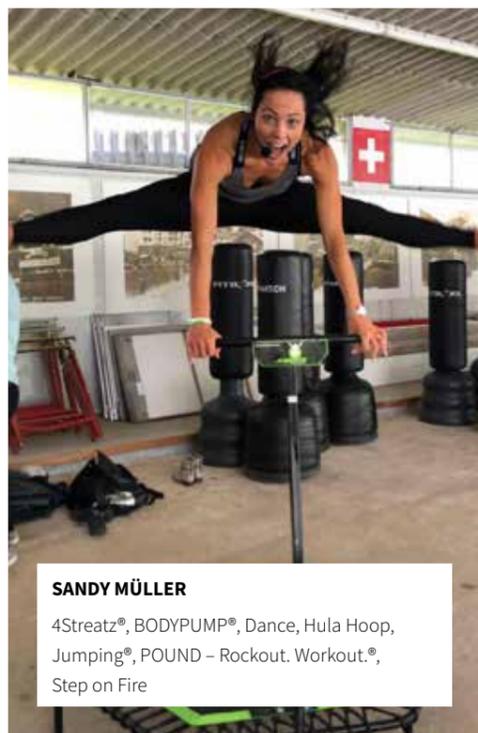
GINA DI NARDO
Organisation, Bodytoning, Body on Fire, Cardio & Toning, Fight & Tone, Fight Circuit, Fight on Fire, Fight Special, Fitness-Boxen, Step on Fire, TRX®-Intervall



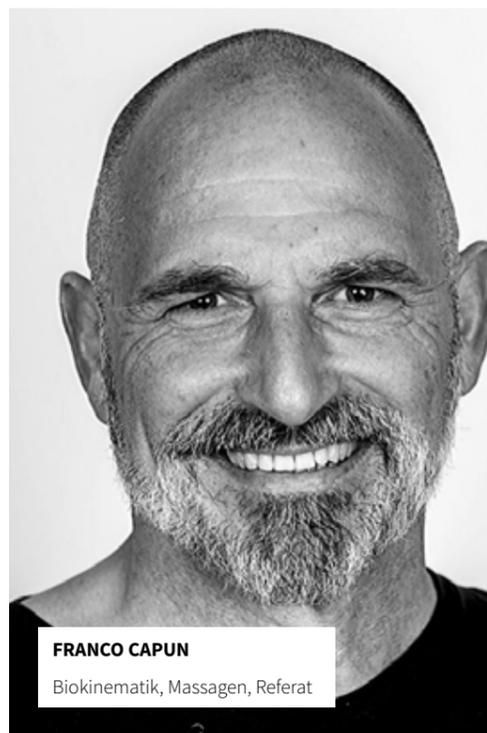
ANDREAS KUBLI
Jogging, Trail Running, Wandern



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



SANDY MÜLLER
4Streatz®, BODYPUMP®, Dance, Hula Hoop, Jumping®, POUND – Rockout. Workout®, Step on Fire



FRANCO CAPUN
Biokinematik, Massagen, Referat



SIMON NOVY
Eiger-Team-Challenge, Functional Trainings, Leiterhorn-Special

KEVIN BÜHLER
Eiger-Team-Challenge, Functional Trainings, Leiterhorn-Special



MICHEL MÄDER
Organisation



JOËLLE BOSSHARD
Körperanalysen, Referat



MARIO MÜLLER
Mountain Bike



FABIAN SCHMID
Jogging, Trail Running, Wandern



DINO HÄRING
Körperanalysen, Referat



DOMINIK SIMMEN
Bookings / Organisation



BRUNO PAULI
Logistik / Infrastruktur

PHILIPP HUGI
Logistik / Infrastruktur

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.centralsport.ch)
- Alpia Sport + Mode (www.alpiasport.ch)



DEINE UNTERKUNFT



Ausstattung Zimmer

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



APÉRO-TIME!

Wer Lust hat, trifft sich täglich um 18:30 in der Hotel-Bar zum Apéro. Dein erster Cocktail 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.



Foto by Fabian Schmid

TIME TO RELAX!

Du findest Domenico, unseren Coach und Masseur, täglich zwischen 16:00 und 18:00 im Wellness-Bereich. Ab Mittwochabend wird Domenico zudem von Franco unterstützt.

Buche Deine 30-minütige Massage im Voraus für CHF 40.- beim täglichen Apéro oder in unserem Kraftakt Office.

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

Hast Du schon gewusst? Neu gibt es einen Outdoor-Whirlpool!



VERPFLEGUNG

Wer bereits an einem unserer Events in Wengen teilgenommen hat, weiss: Im Arenas Resort Victoria-Lauberhorn werden wir kulinarisch verwöhnt werden!

Für Morgen-, Mittag- und Abendessen wird uns im Restaurant «Lobhörer» ein eigener Bereich zur Verfügung gestellt:

- Morgenessen (07:00 – 10:00): Buffet
- Mittagessen (12:00 – 14:00): Jeweils 1 leichtes Menu inkl. Vegi-Variante oder Buffet
- 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:
 - Samstag: Grill-Buffet
 - Montag: Italienisches Buffet
 - Mittwoch: Schweizerabend
 - Freitag: Kraftakt-Grillen outdoor
- 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.



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 Plätze verschoben. Sollten wir mit dem Wetter Pech haben, könnten wir punktuell 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.



Foto by Fabian Schmid

MIETE VON SPORTGERÄTEN



Rent Your Summer Equipment

	Tage/ Days	Pro Tag/Per Day in CHF						
		½	1	2	3	4	5	6
Mountain & E Bikes (E-MTB ab 16 Jahre)	E- MTB	55	75	140	175	225	275	300
	Hardtail	30	40	75	105	135	165	190
	Junior - 12 (E-MTB from age 16)	22	30	55	80	95	105	115
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

07:00 – 10:00	Morgenessen
09:00 – 09:50	Jogging mit Andreas (Terrasse beim Hotel-Eingang) Dance mit Sandy (Badi)
10:10 – 11:00	Fight & Tone mit Gina (Badi)
bis 12:00	Checkout
12:00 – 14:00	Mittagessen
13:30 – 15:30	Massage
13:30 – 14:20	Jumping® mit Sandy (Eisfeld) Wunschlektion
14:40 – 15:30	Goodbye Stretching mit Gina (Badi)
17:13	Abfahrt Zug nach Lauterbrunnen

Individuelle Abreise ist auch möglich.

Tipp: Bei Bedarf ist am Tag vor Abreise auf Anfrage ein Late Checkout (CHF 40.-) möglich. Dann wird Dir Dein Zimmer bis 18:00 zur Verfügung stehen. Ansonsten hast Du die Möglichkeit, das Gepäck im Gepäckraum zu deponieren und die Wellness-Garderoben & Duschen zu benutzen.

