

## Hotel und Seminarhaus Ländli

Das einmalig gelegene Hotel Ländli auf der Sonnenseite des Ägerisees ist ein bekannter Ort der Begegnung und Erholung. Zimmer unterschiedlicher Komfortstufen, Wellness-Oase (Hallenbad, Whirlpool, Fitnessraum, Sauna, Dampfbad), Spielraum (Tischtennis, Jöggeli-Kasten, Dart) sowie Spazierwege auf dem Gelände und abwechslungsreiches Essen machen den Ländli-Aufenthalt zum Erlebnis.

Unsere Angebote sollen zum Leben und Glauben ermutigen und Menschen in Selbstkompetenz sowie in ihrer sozialen und geistlichen Kompetenz fördern. Sie sind herzlich willkommen bei unseren Seminaren und Retraiten!

Das Hotel Ländli ist ein Betrieb der Stiftung Ländli.

## Ägerital

Das Ägerital bietet eine Vielzahl von Freizeitangeboten. Wunderschöne Sommer- und Winterwanderwege, Schlitten- oder Schifffahrten laden zum Entspannen ein. Sportliche Angebote im Sommer wie Nordic - Walking, Biken, Inline-Skaten, Tennis, Mini-Golf, Vita-Parcours und im Winter Hallentennis, Skifahren, Schlitteln, Langlauf oder Schneeschuhlaufen u.v.m. lassen Sie Ihre Muskeln spüren. Für kulturell Interessierte bieten das Ägerital und seine Umgebung das ganze Jahr viele Sehenswürdigkeiten.

## Informationen und Anmeldung

Hotel und Seminarhaus Ländli  
Seminare  
Im Ländli 16, 6315 Oberägeri

Tel. 041 754 91 11, E-Mail: [seminare@laendli.ch](mailto:seminare@laendli.ch)  
Homepage: [www.hotel-laendli.ch/seminare](http://www.hotel-laendli.ch/seminare)

## Tagungsbeitrag und Pensionskosten

Tagungsbeitrag CHF 230.00  
In den nachstehend genannten Pensionskosten pro Person sind folgende Leistungen inbegriffen:

2 Tage Halbpension mit: Frühstücksbuffet, und 4-Gang-Abendessen

Benutzung der Wellness-Oase mit: Hallenbad, Whirlpool, Fitness-Geräten, Sauna, Dampfbad

Einzelzimmer ohne WC/Dusche CHF 279.00

Einzelzimmer mit WC/Dusche CHF 329.00

Doppelzimmer mit WC/Dusche CHF 259.00

Aufpreis für Vollpension CHF 40.00

Zuschlag für Diäten: CHF 5.00 pro Hauptmahlzeit.

*Dieses Angebot wird von verschiedenen Krankenkassen unterstützt.  
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse nach den Möglichkeiten.*

## Administrative Bestimmungen

### Anmeldung

Bei Eingang der Anmeldung reservieren wir Ihnen Ihren Platz am gewünschten Anlass. Bei genügender Teilnehmerzahl erhalten Sie 1-2 Wochen vor Beginn eine Reservationsbestätigung mit allen Informationen, Kosten, Anreisemöglichkeiten usw.

### Abmeldung

Bei Abmeldung bis 14 Tage vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben.

Bei Abmeldung 13 – 4 Tage vor Seminarbeginn werden 50% der Gesamtkosten verrechnet.

Ab dem 3. Tag vor Seminarbeginn oder bei Nichterscheinen wird der volle Preis in Rechnung gestellt.

## Auskünfte

Hotel und Seminarhaus Ländli  
Tel. 041 754 91 11  
E-Mail: [seminare@laendli.ch](mailto:seminare@laendli.ch)  
Homepage: [www.hotel-laendli.ch/seminare](http://www.hotel-laendli.ch/seminare)

LANDLI

Hotel und Seminarhaus Oberägeri



Spiritualität



Erholung



Weiterbildung

## Fitness-Seminar

26. - 28. Januar 2024

19. - 21. April 2024

18. - 20. Oktober 2024

**swinging emotion**

Fitnessstraining auf dem Trampolin

Franziska Stauffer

# swinging emotion

## Worum geht es

swinging emotion macht Spass und bringt Schwung ins Leben. Das neue, sehr effiziente Trainingsgerät löst Freude aus, stärkt alle Muskeln am Körper, schont die Gelenke und verbessert die Koordination. Zudem fördert es die psychomotorische Entwicklung bei Kindern und bewirkt eine hohe Fettverbrennung.

## Was ist es

swinging emotion ist ein spezielles Trampolin, das nicht wie herkömmliche Trampoline über eine Stahlfederaufhängung verfügt, sondern die Sprungmatte ist durch elastische Seile gespannt. Genau das macht es zu einem einzigartigen Erlebnis, auf diesem medizinischen Gerät zu schwingen.

Lernen Sie es kennen – probieren Sie es aus.

## Für wen es gut ist

Das spezielle Trampolin ist von Kindern bis Grosseltern geeignet. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie das Gerät richtig zu nutzen.

Grundkurs: Lernen Sie die Grundschnitte kennen und stellen Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen.

Aufbaukurs: Lernen Sie Steigerungsmöglichkeiten mit Hanteln, Teraband, Ball u.a. kennen und intensivieren Sie Ihr Training.

*Grund- und Aufbaukurse werden bei genügend Anmeldungen separat durchgeführt.*

## Leitung

Franziska Stauffer, ist dipl. Physiotherapeutin, Trainerin, Dozentin und Geschäftsführerin der swinging emotion GmbH.

# Programm

## Freitag

ab 14.30 Uhr Anreise – Zimmerbezug  
17.30 Herzlich willkommen!  
warmup - Training 1  
19.00 Abendessen

## Samstag

ab 07.30 Frühstücksbuffet  
09.30 Training 2  
13.30 Training 3  
18.00 Abendessen  
19.30 Theorie

## Sonntag

ab 07.30 Frühstücksbuffet  
08.00 Training 4 - cooldown  
Abschluss

Bei mehr als 12 Teilnehmern werden zwei Trainingsgruppen gebildet. In diesem Fall findet die erste Trainingseinheit bereits am Freitagnachmittag statt. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie bereits nach dem Mittagessen anreisen könnten.

Programmänderungen aufgrund spezifischer Teilnehmerwünsche bleiben vorbehalten.

# Anmeldung

## Fitness-Seminar «swinging emotion»

- 26. bis 28. Januar 2024
- 19. bis 21. April 2024
- 18. bis 20. Oktober 2024

Herr

Frau

---

Name/Vorname

---

Strasse

---

PLZ/Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Geburtsdatum

---

Bemerkungen

Bitte reservieren Sie:

- Einzelzimmer ohne WC/Dusche
- Einzelzimmer mit WC/Dusche
- Doppelzimmer mit WC/Dusche

Anmeldung zum Grundkurs.

Anmeldung zum Aufbaukurs.

Ich könnte bei Bedarf vor 15 Uhr anreisen.

Auf Ihre Anmeldung freuen wir uns:

Telefon: 041 754 91 11

Website: [www.hotel-laendli.ch/seminare](http://www.hotel-laendli.ch/seminare)

E-Mail: [seminare@laendli.ch](mailto:seminare@laendli.ch)

Post: Hotel und Seminarhaus Ländli  
Im Ländli 16, 6315 Oberägeri