

# Trampolinkurs

„Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“  
(Theresa v. Avila)

Lernen Sie das hochelastische Trampolin kennen. Das Schwingen wie auf Wolken macht Spass. Unter Schonung aller Gelenke werden gleichzeitig alle Muskeln aufgebaut und entspannt. Auf keine andere Art und Weise kann der Körper mit so geringem Aufwand so effizient und umfassend trainiert werden.

Da wir nach dem "Prinzip der subjektiven Unterforderung" (Gert von Kunhardt) arbeiten, gibt es keine obere Altersbegrenzung.

Kommt dann noch eine gesunde Ernährung dazu, erhält das Leben wirklich neuen Schwung.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich regelmässig mehr bewegen und gesund ernähren möchten, um so trotz Zeitmangel fit zu bleiben.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Kurskosten

Pro Person CHF 150.—  
(inkl. Trampolinbenutzung)

Sie haben die Möglichkeit, vor Ort ein Trampolin zu kaufen und es gleich mit nach Hause zu nehmen.

## Leitung

Dr. med. Elisabeth Maurer

Bei Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand in Zusammenhang mit dem Trampolin wenden Sie sich bitte direkt an Frau Maurer:

Tel. 055 412 65 26 oder  
E-Mail: eli.maurer@bluewin.ch

## Programm

Das Wochenende beginnt am Freitagabend um 18.15 Uhr mit dem Abendessen und endet am Sonntagnachmittag um 15 Uhr.

Der Kurs beinhaltet tägliche Kurseinheiten. Die genauen Kurszeiten werden in der Gruppe abgemacht. Am Sonntag sind Sie zum Gottesdienst eingeladen.

Eine Verlängerung Ihres Aufenthalts ist selbstverständlich möglich.



## Übernachtung im Hotel Artos

Preise in CHF pro Zimmer für zwei Nächte inkl. Vollpension mit Dreigang-Mittagessen und einfachem Abendessen und Zimmer mit Dusche, Toilette und Balkon. Die Benützung der Wellnessoase SPArtoS ist inbegriffen.

	Basispreis	Zusatztag
Einzelzimmer	294.—	147.—
Doppelzimmer	488.—	244.—

## Anmeldetalon Trampolinkurs 2021

Bitte ausfüllen und einsenden an: Hotel Artos, Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken oder schreiben Sie eine E-Mail mit Ihren Angaben an: mail@artos.ch

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis drei Wochen vor Kursbeginn.

- Fr, 9. bis So, 11. April 2021
- Fr, 19. bis So, 21. November 2021

Name	Vorname
Strasse	PLZ/Ort
Jahrgang	Telefon
E-Mail	

## Übernachtung

- Einzelzimmer
- Doppelzimmer zusammen mit:

Ich reise früher an, am: \_\_\_\_\_ Ich verlängere bis am: \_\_\_\_\_

Ich möchte den Annullierungsschutz für 20.— CHF pro Person

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



Wir freuen uns, Sie im Hotel Artos begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen einen erholsamen Aufenthalt.

Hotel Artos  
Alpenstrasse 45  
3800 Interlaken  
Tel. 033 828 88 44  
mail@artos.ch  
www.artos.ch



## Trampolinkurs

„Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“ (Theresa v. Avila)

9. bis 11. April 2021

19. bis 21. November 2021

mit Dr. med. Elisabeth Maurer

