

## Zentrum Ländli

Das einmalig gelegene Zentrum 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), Ländli-Shop 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 Zentrum Ländli ist ein Zweig des evangelischen Diakonieverbandes Ländli. Rund 100 Schwestern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind für das Wohl unserer Gäste besorgt.

## 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, Vita-Parcour und im Winter Hallentennis oder Squash, 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

Zentrum Ländli  
Seminare/Tagungen  
CH-6315 Oberägeri

Tel. +41 (0)41 754 92 14, Fax +41 (0)41 754 92 13  
E-Mail: [seminare@laendli.ch](mailto:seminare@laendli.ch)  
Homepage: [www.zentrum-laendli.ch](http://www.zentrum-laendli.ch)

## Tagungsbeitrag und Pensionskosten

Tagungsbeitrag CHF 220.00

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  
im Haus Tanneck CHF 164.00

Einzelzimmer ohne WC/Dusche CHF 172.00

Einzelzimmer mit WC/Dusche CHF 266.00

Doppelzimmer ohne WC/Dusche  
im Haus Tanneck CHF 120.00

Doppelzimmer ohne WC/Dusche CHF 126.00

Doppelzimmer mit WC/Dusche CHF 206.00

## Administrative Bestimmungen

### Anmeldung

Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung eine Bestätigung und kurz vor Beginn des Seminars oder der Retraite eine Reservationsbestätigung mit weiteren Informationen mit Preisen, 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

Zentrum Ländli, Seminare, Tel. +41 (0)41 754 92 14



## Ländli-Fitness-Seminar

19 bis 21. Januar 2018

04. bis 06. Mai 2018

12. bis 14. Oktober 2018

## swinging emotion

Fitnessstraining auf dem Trampolin

Franziska Stauffer und Team



# swinging emotion

## Fitness-Training auf dem Trampolin

### 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 Grundschrirte kennen und stellen Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen.

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

(Die Grund- und Aufbaukurse werden separat durchgeführt.)

### Leitung

**Franziska Stauffer**, ist dipl. Physiotherapeutin, Trainerin, Dozentin und Geschäftsführerin der swinging emotion GmbH. Sie ist verheiratet und Mutter von drei Kindern.

## Programm

### Freitag

ab 13 Uhr Anreise – Zimmerbezug  
18.00 Abendessen  
19.30 Herzlich willkommen!  
warmup und Theorie 1

### Samstag

ab 8 Uhr Frühstücksbuffet  
09.30 Training  
15.30 Training  
18.30 Abendessen  
19.45 Theorie 2

### Sonntag

ab 8 Uhr Frühstücksbuffet  
09.30 cooldown  
11.00 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

### Ländli-Fitness-Seminar swinging emotion

- 19. bis 21. Januar 2018
- 04. bis 06. Mai 2018
- 12. bis 14. Oktober 2018

Frau  Herr

---

Name/Vorname

---

Strasse

---

PLZ/Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Geburtsdatum

Grundkurs  Aufbaukurs

Bitte reservieren Sie:

- Einzelzimmer ohne WC/Dusche im Tanneck
- Einzelzimmer ohne WC/Dusche
- Einzelzimmer mit WC/Dusche
- Doppelzimmer ohne WC/Dusche im Tanneck
- Doppelzimmer ohne WC/Dusche
- Doppelzimmer mit WC/Dusche
- Anreise am Freitag vor 15 Uhr möglich

Auf Ihre Anmeldungen freuen wir uns:

Telefon: +41 (0)41 754 92 14

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

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

Post: Zentrum Ländli, Seminare, 6315 Oberägeri