

## 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 des evangelischen Diakonieverbandes Ländli. Rund 60 Mitarbeitende sind für das Wohl der 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

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 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 CHF 208.00

Einzelzimmer mit WC/Dusche CHF 296.00

Doppelzimmer ohne WC/Dusche CHF 166.00

Doppelzimmer mit WC/Dusche CHF 236.00

Aufpreis für Vollpension CHF 40.00

Zuschlag für Diäten: CHF 5.00 pro Hauptmahlzeit.

Zuschlag für Wunschzimmer: CHF 10.00 pro Nacht.

## 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  
Tel. 041 754 92 14, 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

28. Februar bis 01. März 2020

01. bis 03. Mai 2020

23. bis 25. Oktober 2020

**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 Stahlfederabhängung 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.

(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 07.30 Frühstücksbuffet  
09.30 Training  
15.30 Training  
18.30 Abendessen  
19.45 Theorie 2

## Sonntag

ab 07.30 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

## Fitness-Seminar swinging emotion

- 28. Februar bis 01. März 2020
- 01. bis 03. Mai 2020
- 23. bis 25. Oktober 2020

Herr

Frau

---

Name/Vorname

---

Strasse

---

PLZ/Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Geburtsdatum

Bitte reservieren Sie:

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

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  
Seminare  
Im Ländli 16, 6315 Oberägeri