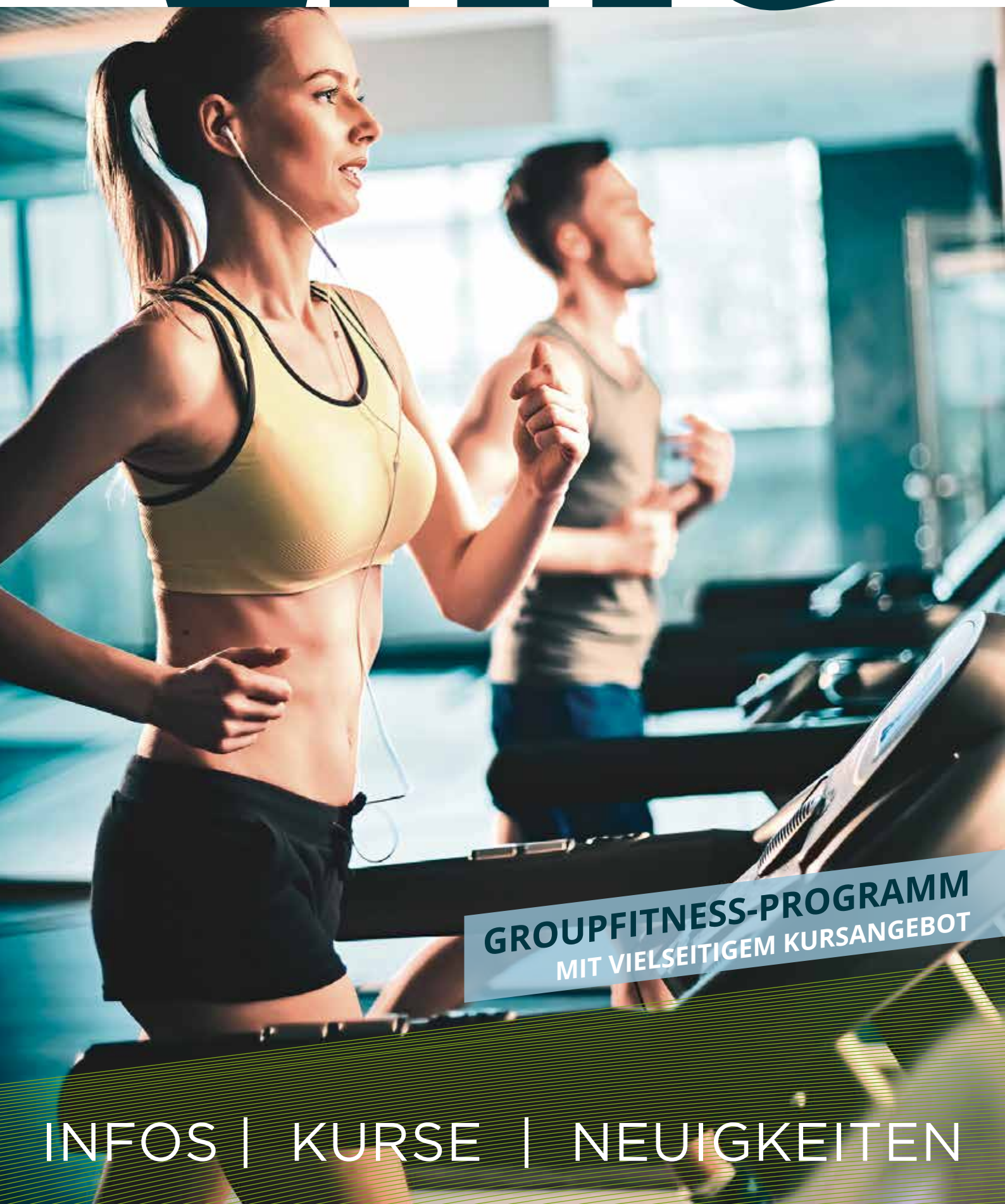


ZITIG

SPORT
ZENTRUM
GSTAAD

01

DEZEMBER 2017



GROUPFITNESS-PROGRAMM
MIT VIELSEITIGEM KURSANGEBOT

INFOS | KURSE | NEUIGKEITEN



Weihnachtsgruss Impressum	02
Terminkalender	03
Schwimmschule	04
Restaurant	05
Groupfitness	06
Fitness	08
Physio	09
Curling	10
Wettbewerb	11

Weihnachtsgruss

Weihnachten steht kurz bevor und dir fehlt noch ein Geschenk für deine Liebsten? DER PERFEKTE MOMENT IST **JETZT!** Und wir haben das passende Geschenk: Spass, Bewegung und Entspannung in Form eines Gutscheins für das neue Sportzentrum. Gerne beraten wir dich über unser Angebot und stellen für deine Liebsten Gutscheine aus.



ZITIG

IMPRESSUM

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad
T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch
sportzentrum-gstaad.ch

Auflage 3000 Ex. / de
Erscheinungsweise: 2 x jährlich
Fotos: shutterstock, zvg
Redaktion: Sportzentrum Gstaad AG
Gestaltung: impulse communication gmbh



Kommende Termine WAS LÄUFT?

- 21. Dezember 2017**
Start Winterzauber
Eisbahnareal
- 23. Dezember 2017**
Eröffnung Hallenbad
- 31. Dezember 2017**
Silvester im Restaurant Hallenbad
Fondue Chinoise à discretion
CHF 75.00 pro Person
- 2. Januar 2018**
Eröffnung Groupfitness & Fitness Bereich
- 8. Januar 2018**
Start Stärkeklasse
Schwimmkurs
- 8. Januar 2018**
Start Gewerbecurling
Turnier
- 11. Januar 2018**
Start Fit dank Baby Kurs
Groupfitness Kurs
- 13. Januar 2018**
Start Les Mills GRIT PLYO
Groupfitness Kurs
- 8. & 9. Januar 2018**
38. Veteranen Turnier
Curlingturnier
- 19. Januar 2018**
Konzert Dörri Fruits
Ab 21.00 Uhr im Curler Pub
- 27. Januar 2018**
4. Sledge Cup
Curlingturnier
- 13. Januar 2018**
4. Brunch Cup Give and take
Curlingturnier
- 3. Februar 2018**
Eröffnung Wellnessbereich
- 14. Februar 2018**
Auslosung Wettbewerb
- 5. Februar 2018**
Final Gewerbecurling
Turnier
- 23. Februar 2018**
Konzert Schocco Rocco
Ab 21.00 Uhr im Curler Pub
- 3. März 2018**
Yacht Club Regatta im Hallenbad
Hallenbad geschlossen
Wellness, Groupfitness & Fitness offen
- 3. & 4. März 2018**
Sweepers Cup
Curlingturnier
- 4. März 2018**
Saisonende
Eisbahn Gstaad
- 10. & 11. März 2018**
8. Juniorinnen und Junioren
Curlingturnier
- 7. April 2018**
Arts on Ice
Curlingturnier
- 7. April 2018**
Saisonende
Curling

Im Wasser fühlst du dich leicht wie eine Feder, es trägt dich, du lässt dich schweben und fühlst dich einfach wohl. Das Element Wasser macht Schwimmen zu einem Sport, der für nahezu jeden geeignet ist. Ob Baby, Kinder, Erwachsene oder Senioren – mit der richtigen Technik ist Schwimmen die perfekte Sportart, um den Körper fit zu halten. Und in der Gruppe macht es noch mehr Spass. Buche jetzt deinen Schwimmkurs, für Kinder oder Erwachsene.



Programm SCHWIMMSCHULE

ERWACHSENEN TECHNIK SCHWIMMKURS

Das Festigung von Technik und Verfeinerung des Stils in allen Lagen
Jeweils donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr. Anmeldung erforderlich.

ERWACHSENEN CRAWLKURS FÜR ANFÄNGER

Elerne Schritt für Schritt die Technik des Crawlens.
Von der Atmung über die Wasserlage bis zum korrekten Arm- und Beintrieb.
Jeweils dienstags von 18.15 bis 19.15 Uhr. Anmeldung erforderlich.
Preis Kurse für Erwachsene CHF 20.00 pro Lektion / Groupfitness-Abos gültig



STÄRKEKLASSEN FÜR KINDER, AB 4 JAHRE

Einmal pro Woche, total 6 Kurs-Nachmittage à je 45 Minuten. Gruppeneinteilung nach Abzeichen. Je nach Anmeldungen in den verschiedenen Niveaus können die Kurszeiten variieren.
Preis CHF 110.00 (6 mal, inkl. Eintritt). Anmeldeschluss 1 Woche vor Kursstart.

NIVEAU KREBS (1), SEEPFERD (2), FROSCH (3)

Kurstag	Kursstart & -ende	Kurszeit
Montag	08.01. – 12.02.18	ab 13:30 Uhr
Montag	05.03. – 16.04.18	ab 13:30 Uhr

(am 2.4.18 findet kein Kurs statt – Ostermontag)

ALLE NIVEAUS KREBS (1) BIS EISBÄR (7)

Kurstag	Kursstart & -ende	Kurszeit
Freitag	12.01. – 16.02.18	ab 13:30 Uhr
Freitag	09.03. – 20.04.18	ab 13:30 Uhr

(am 30.3.18 findet kein Kurs statt – Karfreitag)

FERIENSCHWIMMKURS FÜR KINDER, AB 4 JAHRE

Der Kurs findet während einer Woche, von Montag bis Freitag, täglich morgens ab 8.30 Uhr statt. Die Lektionen dauern 45 Minuten. Gruppeneinteilung nach Abzeichen.
Preis CHF 100.00 (5 mal, inkl. Eintritt)
Sportwoche Mo, 26.02. – Fr, 02.03.18. Anmeldeschluss: Sonntag, 18.02.18



Restaurant HALLENBAD

Das Restaurant bietet die perfekte Einkehrmöglichkeit vor, während oder nach dem Sport. Auch bietet sich das spezielle Ambiente und der zentrale Standort für Gruppenanlässe an. Die Crew des Restaurants kocht nicht nur im Sportzentrum, sie kann auch für Caterings aller Art und jeder Grösse gebucht werden.
Das Restaurant bietet jede Woche ein gluten- und laktosefreier Wochenhit an. Auch werden die Kaffeespezialitäten auf Wunsch mit laktosefreier Milch serviert, so dass keine Wünsche offen bleiben.

SPARERIBS BUFFET <<ALL YOU CAN EAT>>

jeden Donnerstag, 18.00 – 21.00 h
Spareribs / Salat vom Buffet / Ofenkartoffel / Country Cuts / frisches Marktgemüse
CHF 33.00 pro Person, bitte um Reservation

KÄSESCHNITTENFESTIVAL

Samstag & Sonntag, 10.00 – 16.00 h
Acht verschiedene und leckere Käseschnitten.
Bewerte deine Lieblingskäseschnitte und gewinne einen Konsumationsgutschein im Wert von CHF 100.00!

FEINE UND STÄRKENDE MITTAGSMENÜS

Montag bis Freitag
Salat vom Buffet oder Suppe / Tagesteller
Laktose- und glutenfreier Wochenhit
CHF 18.00 pro Person

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Mi	08.00 – 17.00 h
Do	08.00 – 21.00 h
Fr	08.00 – 17.00 h
Sa & So	09.00 – 17.00 h



Rooster-Gstaad Gastro GmbH
Sportzentrumstrasse 5
3780 Gstaad
Telefon 079 481 65 61
d.herrgesell@bluewin.ch

Gruppendynamik und TRAINING

GROUPFITNESS

Spinning, Zumba, Pilates, Yoga, Karate oder Aqua Fit: unser vielfältiges Groupfitness-Angebot hat für Alle den passenden Kurs. Von Montag bis Samstag, für Frühaufsteher und Abendmenschen, für Tänzer und Wasserratten. In den zwei neuen Groupfitness-Räumen kannst du zusammen mit Mitstreitern unter professioneller Anleitung deine Fitness steigern und Bewegung in deinen Alltag bringen. Wir beraten dich gerne.



GROUPFITNESS FÜR KIDS

Sich in einer Gruppe zu bewegen und voneinander zu lernen macht nicht nur als Erwachsener mehr Spass sondern auch den Kids. Darum bieten wir neben vielen Kursen für Mami und Papi auch ein «fägliches» Groupfitness Programm für unsere jungen Kunden. Sei es zu cooler Musik zu tanzen oder beim Yoga den Körper richtig kennen zu lernen oder beim FIT die Fitness und Ausdauer zu steigern... wir sind für dich da!

ZUMBA® KIDS (6 bis 11 Jahre)

Montag: 16.45 – 17.45 Uhr

Dienstag: 13.30 – 14.30 Uhr

Donnerstag: 16.30 – 17.30 Uhr

F.I.T. FUN INTERVALL TRAINING (16 bis 25 Jahre)

Montag: 18.00 – 19.00 Uhr

KINDER YOGA (5 bis 10 Jahre)

Mittwoch: 16.50 – 17.50 Uhr, ab 17. Januar 18

YOGA FÜR TEENIES (Alter: 11 – 16 Jahre)

Mittwoch: 18.00 – 19.00 Uhr, ab 17. Januar 18

Keine Kurse während den Schulferien.

FIT DANK BABY

Nach der Geburt und dem Rückbildungsturnen wieder ein bisschen Zeit für Fitness? Ein Fit dank Baby Blockkurs ist genau das richtige.

11. Januar 2018 bis 1. März 2018 (8x)

Mehr Infos: www.fitdankbaby.ch



GROUPFITNESS PROGRAMM 2018

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Physioraum	Hallenbad	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Group-fitness -1	Physioraum	Hallenbad
06.00-07.00												
07.00-08.00												
08.00-09.00	08.45-09.45 TRX Perrine											
09.00-10.00												
10.00-11.00												
11.00-12.00												
12.00-13.00	12.15-13.15 TRX Perrine											
13.00-14.00												
14.00-15.00												
15.00-16.00												
16.00-17.00												
17.00-18.00												
18.00-19.00	18.00-19.00 Spinning Monika											
19.00-20.00	19.05-20.05 Spinning Monika											
20.00-21.00	20.15-20.45 LesMills GRIT Strength Simon											
21.00-22.00												



sportzentrum-gstaad.ch

Wie fit **BIST DU?**



FITNESS

Fitness – Entscheide dich **JETZT** für mehr Power im Alltag!

Das Move It Fitness ist deine Adresse für ein effektives Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining. Bei uns findest du beste Bedingungen für ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining auf höchstem Niveau.

Nimm dir Zeit für dich und deinen Körper. Das ist heute wichtiger denn je, um deine Energiereserven immer wieder neu zu laden. Bewegung hilft dir, körperlich und psychisch stark und gesund zu bleiben und deinen Alltagsstress besser zu verarbeiten. Im Move It Fitness bieten wir dir den idealen Rahmen für ein variantenreiches und gesundheitsorientiertes Fitnesstraining. Egal ob du bereits aktiv und dynamisch durchs Leben gehst oder es in Zukunft gerne tun willst, wir begleiten dich auf deinem Weg. Du findest bei uns ideale Bedingungen für dein Training: modernste Geräte der Top-Marken gym80 (Kraftbereich), HumanSport™ (Functional Training) und Star Trac (Ausdauerbereich) sowie ein gut ausgestatteter Freihandbereich. Ob Hobbysportler, Amateursportler mit Wettkampfabitionen oder Profisportler: wir sind gerne für dich da. Gemeinsam erarbeiten wir einen auf dich zugeschnittenen Trainingsplan und unterstützen dich bei deiner individuellen Zielerreichung.

- Gut ausgestatteter Fitnessbereich mit Top-Geräten von gym80, HumanSport™ und Star Trac.
- 24 Stunden Zutritt zum Fitnessbereich für Mitglieder.
- Individuelle Beratung durch ausgebildete Trainer, für ein gesundes und effektives Fitnesstraining.

DIENSTAG

16.15 – 20.00	Karate	div. Alters- und Leistungsklassen
20.30 – 21.30	Krav Maga	

MITTWOCH

07.45 – 09.00	Positivity	ab März 18
20.15 – 21.30	Positivity	ab März 18

DONNERSTAG

16.15 – 20.00	Karate	div. Alters- und Leistungsklassen
20.30 – 21.30	Krav Maga	

Das Team vom Move It freut sich mit dir deinen persönlichen Trainingsplan zusammenzustellen. Roland und Amélie Pfäffli geben gerne Auskunft: telefonisch unter **079 356 14 77** oder per e-mail move-it@sportzentrum-gstaad.ch



Move It Fitness
Telefon 079 356 14 77
move-it@sportzentrum-gstaad.ch
www.sportzentrum-gstaad.ch

PHYSIO

Vanessa Hänni **PHYSIOTHERAPEUTIN**

Sei es nach Verletzungen oder bei Fehlbelastungen, die therapeutische Wiederherstellung unseres Bewegungsapparates kannten bereits die alten Chinesen. Die ausgebildete Therapeutin des Physio Gstaad ist Spezialistin für Bewegung, Gesundheit, Koordination, Kraft und Ausdauertraining, vermitteln Freude an Bewegung und Fördern die Selbsthilfe. Immer mit dem Ziel, dass möglichst schnell oder möglichst lange Unabhängigkeit bewahrt werden kann.



Vanessa Hänni hat 2012 den Bachelor of Science in Physiotherapie erlangt und 2016 die Zusatzausbildung zur Sportphysiotherapeutin abgeschlossen. Seit 2013 ist sie Schneesportlehrerin mit eidg. Fachausweis und hat diesen Herbst in Indien die 200h Yogalehrerausbildung absolviert. Sportlich bewegt sich Vanessa bevorzugt in den Bergen, sei es beim Laufen, Wandern, Klettern oder mit dem Bike. Vanessa spielt leidenschaftlich Golf, liebt das Skifahren/Skitouren und genießt die Ruhe beim Yoga. PHYSIO GSTAAD hält Vanessa auch beruflich aktiv.

Terminvereinbarung unter Telefonnummer 077 529 44 29.



PHYSIO GSTAAD
Telefon 077 529 44 29
info@physio-gstaad.ch
www.physio-gstaad.ch

Faszination CURLING

CURLING

WETTBEWERB

Das Sportzentrum freut sich sehr jungen und motivierte Athleten ein optimales Trainingsumfeld zu bieten. Ein paar Juniorinnen vom Curling Club Gstaad haben uns einige Fragen zum Curling und der Zukunft im Curling beantwortet.



Nikita Brand (14 Jahre), Noemi von Grünigen (15 Jahre)
Milena Schwizgebel (16 Jahre), Valérie Nydegger (18 Jahre)



Was ist der Sport Curling?

«Curling ist eine Sportart, bei der 2 Teams auf dem Eis Steine spielen. Man erhält Punkte, wenn der Stein näher beim Zentrum ist als der vom Gegner. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt. Der Teamspirit ist enorm wichtig, ebenfalls die Technik, Konzentration und das taktische Denken.» (Valérie Nydegger)

In welchem Alter hast du das erste Mal Curling gespielt?

«Mit 9 Jahren.» (Nikita Brand) «Mit 5 Jahren.» (Milena Schwizgebel)
«Mit 11 Jahren.» (Noemi von Grünigen) «Mit 13 Jahren.» (Valérie Nydegger)

Wie bist du zum Curling Sport gekommen?

«Durch das Schulcurling.» (Nikita Brand & Valérie Nydegger)
«Durch die Familie.» (Noemi von Grünigen & Milena Schwizgebel)

Was fasziniert dich am Curling?

«Dass man nach jedem End die Möglichkeit hat, eine neue Spielsituation zu kreieren. Auch dass man als Team eine tolle Zeit auf dem Eis haben kann. Ausserdem ist Curling ein sehr fairer Sport.» (Milena Schwizgebel)

Was ist das Wichtigste am Curling?

«Der Zusammenhalt.» (Noemi von Grünigen)
«Ein gutes, faires Team und Konzentration.» (Nikita Brand)

Wo siehst du dich im Sport Curling in 5 Jahren?

«In einem Elite Team.» (Milena Schwizgebel)
«Ich hoffe, dass ich noch aktiv spielen werde. Ob das «nur» Plausch-Turniere sind oder ob ich bei den Erwachsenen Meisterschaften spiele, weiss ich noch nicht.» (Valérie Nydegger)
«Immer noch aktiv im Curling.» (Noemi von Grünigen)

Was wünschst du dir für die Zukunft?

«Viele schöne Momente mit meinem Team auf dem Eis. Ich hoffe, dass ich mit diesem Team noch viele Erfolge feiern kann.» (Valérie Nydegger)
«Viel Spass und Erfolg beim Curlen.» (Milena Schwizgebel)

Wie oft trainierst du im Sportzentrum Gstaad?

«2 bis 3 mal pro Woche.» (alle)

juhuuuu...

Mitmachen und GEWINNEN!



Im neuen Sportzentrum gibt es viel Neues zu Entdecken. Zum Beispiel unsere Turborutschbahn!

Mach mit und gewinne ein Hallenbad Abonnement.

- | | |
|----------|-------------------------------|
| 1. Preis | Jahresabonnement Hallenbad |
| 2. Preis | 6 Monate Abonnement Hallenbad |
| 3. Preis | 3 Monate Abonnement Hallenbad |

WETTBEWERBSFRAGE:

«Wie lange ist die Turborutschbahn in Millimeter?»

Die Turborutschbahn im Sportzentrum Gstaad ist mm lang.

Name	Vorname
Strasse	
PLZ	Ort
Email	
Telefon	

Einsende- respektive Abgabetermin ist der 13. Februar 2018.

Die Gewinner werden nach der Verlosung am 14. Februar 2018 informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir wünschen allen viel Glück und Spass beim Ausprobieren und Ausmessen der Rutschbahn.

Einsenden an: Sportzentrum Gstaad AG, Sportzentrumstrasse 5, 3780 Gstaad

Öffnungszeiten

RECEPTION & MINI-GOLF

Mo – Do	08.00 – 21.00 h
Fr	08.00 – 22.00 h
Sa – So	08.30 – 19.00 h
Feiertage	09.00 – 19.00 h

HALLENBAD

Mo – Do	10.00 – 21.00 h
Fr	10.00 – 22.00 h
Fr	Frühschwimmen 06.00 – 07.00 h
Sa – So	09.00 – 19.00 h

WELLNESS

Mo – Do	10.00 – 21.00 h
Di	Damensauna ab 18.00 h
Fr	10.00 – 22.00 h
Sa – So	09.00 – 19.00 h

FITNESS «Move It»

Aboinhaber	24 Stunden
Betreute Zeiten	09.00 – 12.00 h / 14.00 – 20.00 h
Beratung und Aboverkauf	Öffnungszeiten Empfang

CURLING Saison: 01.11.17 – 07.04.18

Mo – Fr	12.00 – 21.00 h
Sa – So	10.00 – 19.00 h

TENNIS

Mo – Do	09.00 – 21.00 h
Fr	09.00 – 22.00 h
Sa – So	09.00 – 19.00 h



SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5 | Postfach 116 | 3780 Gstaad
T 033 748 80 90 | info@sportzentrum-gstaad.ch
sportzentrum-gstaad.ch



bitte frankieren

Mitmachen und **GEWINNEN!**

Einsende- respektive Abgabetermin ist der 13. Februar 2018.

SPORTZENTRUM GSTAAD AG

Sportzentrumstrasse 5
Postfach 116
3780 Gstaad