

Trampolinkurs

Wie können wir gesünder älter werden

«Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen»
Theresa von Avila

Im Kurs lernen wir einerseits das hochelastische Trampolin kennen, welches uns ermöglicht, bei einem minimalen Zeitaufwand unsere gesamte Muskulatur zu aktivieren, und was das für Folgen für uns hat. Andererseits betrachten wir den Zusammenhang zwischen unserer Ernährung und unserer Gesundheit. Hippokrates sagte: «Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein», und wir fragen uns, wie wir das konkret umsetzen könnten.

Für den Kurs gibt es keine obere Altersgrenze, nur sollten Gleichgewichtsstörungen vorher mit dem Arzt besprochen werden (auf dem Trampolin machen wir keine Sprünge).

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kurskosten

Pro Person CHF 170.–
(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, einfachem Abendessen, Quellwasser und Zimmer mit Dusche, Toilette und Balkon. Die Benützung der Wellnessoase ist inbegriffen.

	Basispreis	Zusatztag
Einzelzimmer	364.–	182.–
Doppelzimmer	616.–	308.–



Anmeldetalon Trampolinkurs vom 16. bis 18. Oktober 2026

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.

Name	Vorname
Strasse	PLZ/Ort
Jahrgang	Telefon
E-Mail	

Übernachtung	Ohne Übernachtung
Einzelzimmer	Doppelzimmer zusammen mit:
Ich reise früher, am:	Ich verlängere bis am:
Ich möchte den Annullierungsschutz für 20.– pro Person	

Datum	Unterschrift
-------	--------------



**Hotel Artos
Interlaken**

Wellness | Meeting | Health

Trampolinkurs

Wie können wir gesünder älter werden

16. bis 18. Oktober 2026
mit Dr. med. Elisabeth Maurer



**Hotel Artos
Interlaken**

Wellness | Meeting | Health

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

Hotel Artos
Alpenstrasse 45
3800 Interlaken
033 828 88 77
mail@artos.ch
hotel-artos.ch

