MAGAZIN

Tauchen Sie ein in die Welt von Fitness Island.

DIE INSEL FÜR WELLNESS UND FITNESS.

FITNESS ISLAND

FEUER | WASSER | SALZ

«DEN MOMENT GENIESSEN»

Dachterrasse – Fitness Island.

Immer besser...

«Besser werden» ist nicht nur ein Ziel im Training, sondern ein grundsätzliches Ziel von Fitness Island. Hier einige Beispiele dazu:

Im Fitness haben wir die Lüftung umgebaut und verbessert, den schweizweit einmaligen Outdoor-Trainingspark erstellt sowie zusätzliche Fitnessgeräte und einen Fallschutzboden eingebaut.

Auch im Wellnessbereich haben wir die Lüftung verbessert. Die Luftfeuchtigkeit lässt sich nun bis ins kleinste Detail regulieren und die Feuersauna wird vor jedem Aufguss automatisch stossgelüftet. Diverse Sanierungen z.B. im Sanitärbereich wurden vorgenommen, was sich positiv auf die Warmwassersituation auswirkt.

Wir haben die EDV/ERP mehrfach verbessert und zuverlässiger gemacht, unseren Internetauftritt komplett überarbeitet und ein online-Buchungssystem für Massagen, Kosmetik und Trainingstermine eingeführt.

Wir haben unsere gesamte Gastrokarte grundlegend überarbeitet und ein neues Konzept eingeführt, das bis zum Lebensmittelproduzenten zurückreicht. Wenn immer möglich verwenden wir Schweizer Produkte aus der Region.

Wir haben unseren Shop und unsere Lager erheblich vergrössert um eine grössere Auswahl und Verfügbarkeit zu gewährleisten.

Gerne nehmen wir auch weiterhin Ihre Rückmeldungen entgegen um auch in Zukunft weitere Verbesserungen anbringen zu können. Wenn nötig auch konzeptionelle.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim durchstöbern unseres neuen Magazins.

Geschäftsleitung Fitness Island:

Fabian Möckli

Stefan Breiter

Was gehört zu meinem Fitness Island Abo oder Tageseintritt?

- **Wellness & Spa** – Abos und Tageseintritte
- **Fitness** – Abos und Tageseintritte
- **Kurse** – Abos und Tageseintritte

Wellness & Spa

Totes Meer Therme	5
Sport und Relaxbad	6
Wellnessgarten	8
Solarium und Collarium	9
Saunazeremonien	10
Feuersauna	11
Bio-Sauna	13
AlphaSphere	14
Dampfbad	15
Ruheraum und Dachterrasse	16
Salzraum	17
Kneippweg und Abkühlbecken	18
Wellness – Preise, Abos und Packages	19
Wellness-Wochenende	21

Massagen und Kosmetik

Klassische Massage	25
Sport- und Aromaöl-Massage	26
Hot Stone und Lava-Shell Massage	27
Lomi-Lomi Massage	28
Fuss-, Schwangerschafts- und Schröpfkopf-Massage	29
Massagen – Preise und Packages	31
Kosmetikbehandlungen	33
Körperpeelings	34
Körperpackungen	35

Gastro

Fitness Island Gastronomie	36

Fitness

Fitness-Studio	39
Trainer und Beratung	40
Trainingsplanung	41
Aktiv-System	43
Krafttraining	44
Funktion und Aufbau der Muskeln	47
Muskeln aufbauen	49
Abnehmen	50
Fitness – Preise und Abos	53

Kurse

Kursräume und Outdoor-Plätze	55
Outdoor-Fitnesspark	56
Aqua-Kurse	58
Kursangebote	59
Kurse – Preise und Abos	65

Inside

Das Tote Meer	66
Mersea Pflegeprodukte	69
Ökologie und Sicherheit	70
Natürliche Wärmegewinnung	73
Begrünte Dachflächen	74

Entspannen, abschalten und einfach geniessen.

Fitness Island bietet auf über 2500 m² ein einmaliges Wellness-Angebot für jeden Geschmack. Gönnen Sie sich eine erholsame Auszeit bei uns und lassen Sie sich so richtig verwöhnen.

Schöpfen Sie neue Kraft aus den Salzen der Toten Meer Therme, der Wärme aus der heissen Feuersauna oder dem tropischen Dampfbad.
Schalten Sie ab bei einer entspannenden Massage oder lassen Sie Ihre Seele mittels einer AlphaSphere-Tiefenentspannung baumeln.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über das vielseitige Wellness-Angebot von Fitness Island.

Totes Meer Therme im Fitness Island.

Totes Meer Therme – einzigartiges Thermal-, Sole- und Mineralheilbad.

Die schweizweit einzigartige Totes Meer Therme von Fitness Island unterscheidet sich durch das Salz aus dem Toten Meer grundlegend von normalen Sole-, Thermal- und Mineralheilbädern.

Das 36 Grad warme Badewasser enthält – neben einem sehr hohen Salzgehalt von über 10 Prozent – eine Vielzahl von wertvollen Mineralien und Spurenelementen aus dem Toten Meer.

Baden wie Königin Kleopatra

Bereits die ägyptische Königin Kleopatra entsandte Karawanen an das Tote Meer, um das «kostbare weisse Gold» für ihre sagenumwobenen Schönheitsbäder zu beschaffen. In vielen alten Aufzeichnungen wird die wohltuende und heilende Wirkung des Toten Meeres beschrieben.

Das Tote Meer – hoher Salzgehalt und Mineralienanteil

Im Vergleich zu anderen Meeren, die einen Salzgehalt von rund drei Prozent, hauptsächlich Natriumchlorid (Kochsalz) haben, weist das Tote Meer eine einzigartige Mineralsalz-Konzentration von über 30 Prozent mit einzigartiger Qualität auf. Dieser extrem hohe Anteil an wertvollen Mineralien im Wasser bewirkt eine hohe Dichte, die u.a. dafür verantwortlich ist, dass Badende im Toten Meer und in der Fitness Island Therme auf dem Wasser floaten (schweben) können.

Das wertvolle Meersalz aus dem Toten Meer wird von Fitness Island direkt aus Jordanien importiert.

Die Totes Meer Therme ist bei jedem Wetter ein besonderes Erlebnis.

Das Salz aus dem Toten Meer wird regelmässig ergänzt und laufend gefiltert.

Einige wichtige Mineralien des Toten Meer Salzes:

Kaliumchlorid: Kalium wirkt antiallergisch, juckreizstillend und beruhigt empfindliche Haut.

Magnesiumchlorid: normalisiert das Hautmilieu und verbessert die Mikrostruktur der Epidermis.

Calciumchlorid: reguliert den Wasserhaushalt der Haut, wirkt entzündungshemmend und stärkt die Abwehrkräfte.

Sport- und Relaxbad – für Schwimmer, Sportler und Geniesser.

Das Sport- und Relaxbad im Fitness Island bietet mit seiner angenehmen 32 Grad Wassertemperatur ein vielseitiges Badeerlebnis.

Das Schwimmbecken mit 16,6 Meter Länge, 11,5 Meter Breite und 1,25 Meter Tiefe eignet sich bestens für das Schwimmtraining. Das integrierte Sprudelbad ist ideal zum Relaxen nach einem anstrengenden Tag. Die moderne LED-Beleuchtung verwandelt das Becken am Abend in eine einmalige und inspirierende Quelle der Ruhe und Entspannung.

Das Schwimmbecken eignet sich auch bestens für ein Schwimmtraining.

Einzigartiger Ausblick

Die Rundumverglasung beim Sport- und Relaxbad gibt den Blick frei in den palmengesäumten Wellnessgarten, über die Dächer hinweg bis zum Horizont. Das Bad ist nach der Sonne ausgerichtet. Viele unserer Badegäste geniessen regelmässig atemberaubende Sonnenauf- und -Untergänge direkt vom Wasser aus.

Hallenbad im Winter – Freibad im Sommer.

Bei warmen Aussentemperaturen und schönem Wetter werden die Fenster im Sommer in Richtung des Wellnessgartens geöffnet. Damit wird das Sport- und Relaxbad zum Freibad mit Sonnenschutz und einem einmaligen, angenehmen Klima.

Im Sport- und Relaxbad finden regelmässig verschiedene Aqua-Kurse statt.

Relaxen im Sprudelbad

Zwei unterschiedlich starke Massagedüsenreihen, Sprudelliegen sowie -Sitze laden zum gemütlichen Entspannen und Verweilen im Wasser ein.

Bar und Restaurant

Geniessen Sie in Ihrer Badebekleidung leckere Getränke, Snacks und Menüs. Das Restaurant im Wellness & Spa liegt direkt angrenzend ans Sport- und Relaxbad im 3. Stock.
Der Wasserspiegel des Bades sowie das warme, mediterrane Klima vermitteln ein Ambiente wie Ferien am Meer.

Sie können das Restaurant z.B. zwischen den Saunagängen besuchen, ohne sich dabei umziehen oder den Wellness & Spa-Bereich verlassen zu müssen.

Aqua-Kurse

Neben Aqua-Rider (Radfahren im Wasser) werden im Sportbad regelmässig Kurse wie Aqua-Zumba, Aqua-Fitness und Aqua-Power durchgeführt. Die Teilnahme an diesen Kursen ist im Wellness & Spa Eintritt enthalten.

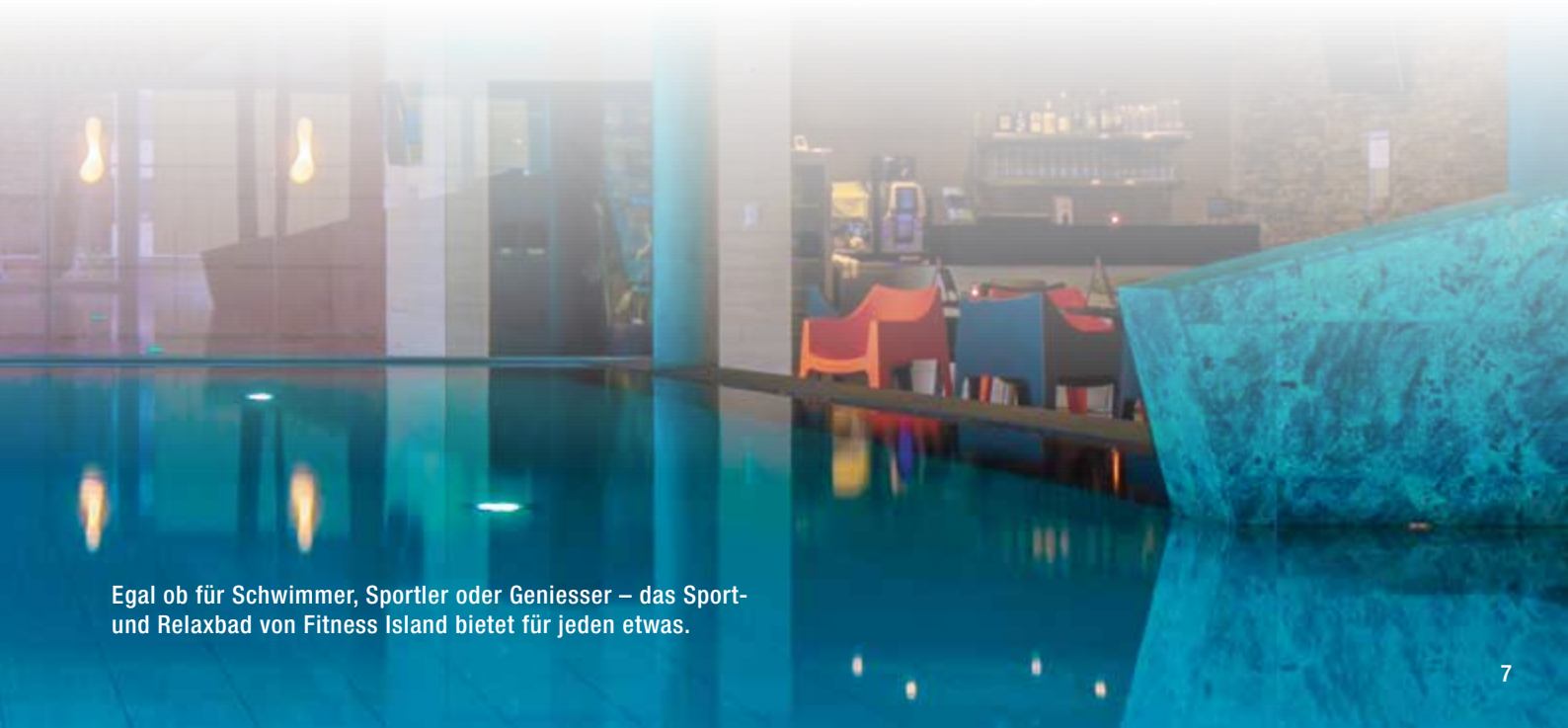
Liegebereich

Entspannen Sie nach dem Baden und Schwimmen und gönnen Sie sich eine Pause auf unseren bequemen Liegen, direkt neben dem Bad.

Geniessen Sie nach dem Sport oder Alltag eine Erholung im Sprudelbad.

Lassen Sie sich im Restaurant kulinarisch verwöhnen.

Bequeme Liegen, direkt neben dem Bad.



Egal ob für Schwimmer, Sportler oder Geniesser – das Sport- und Relaxbad von Fitness Island bietet für jeden etwas.

Wellness, Sport und Genuss im Freien.

Die Gartenanlage von Fitness Island liegt zehn Meter über dem Terrain und bietet neben einer schönen Rundumsicht ein vielseitiges Wellness- und Fitnessangebot im Freien.

Geniessen Sie in unserem Garten herrliche Sonnenauf- und Untergänge, dazu ein kühles Getränk oder einen kleinen Snack. Die vielen Palmen und der Sandplatz versprühen Ferienatmosphäre und lassen einem die Zeit vergessen.

Outdoor-Kurse und Fitness

Neben dem Relaxen und Geniessen finden Sie im Aussenbereich auch einen Fitness- und Workout-Park für individuelle Trainings. Auf dem Kursplatz werden – je nach Wetter – regelmässig Outdoor-Kurse angeboten.

Wellness und Kosmetik im Freien

Entspannen Sie im Frühling und Sommer bei einer wohltuenden Massage oder Kosmetikbehandlung draussen in unserem Wellnessgarten. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und lassen Sie sich an der frischen Luft so richtig verwöhnen. Dazu servieren wir Ihnen gerne einen leckeren Drink.

Garten-Restaurant

Das Garten-Restaurant gliedert sich direkt an den Wellness & Spa-Bereich an und ist vom Sport- und Relaxbad oder auch direkt vom Restaurant beim Haupteingang über die Terrasse zugänglich.

Geniessen Sie eine Massage oder Kosmetikbehandlung an der frischen Luft.

Fast wie in den Ferien – sonnenbaden in unserem Garten.

Tagesausklang in unserem gemütlichen Gartenrestaurant.

Die perfekte Bräune zu jeder Jahreszeit.

Beim Solarium verhält es sich wie bei vielem im Leben: Im Mass gesund, doch wenn man es übertreibt, kehrt die Wirkung.

Wir empfehlen Ihnen deshalb, das Solarium im Masse zu nutzen, damit Sie von der gesunden Seite profitieren können. Um die positive Wirkung vom Solarium auf die Haut und die Gesundheit zu verstärken, raten wir Ihnen die Kombination von weiteren Angeboten wie die Totes Meer Therme oder den Salzraum.

Die Wirkung des Sonnenlichts

Sonnenlicht hat wie das Solariumlicht viele positive Eigenschaften auf den Körper. Die UVA (UV = Ultraviolettstrahlung) verbessert die Blutfliesseigenschaften und UVB Strahlen aktivieren die körpereigene Produktion von Vitamin D. Ausserdem bewirkt die UV-Strahlung durch die Bräunung einen natürlichen Sonnenschutz.

Solarium – für die perfekte Bräune auch im Winter.

Das rote Licht im Collarium regt die Regeneration der Hautzellen an.

Collarium

Das «Collarium» ist eine Weiterentwicklung des Solariums. Das Collarium lädt zu einem besonders sanften Besonnungs-Erlebnis ein. Für eine schonende und natürliche Bräunung werden im Collarium Sonnenlicht und aktivierendes Beauty-Light miteinander verbunden.

Wirkung

Das langwellige Licht verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Haut, was auch bei geringerer UV-Dosis eine schöne Bräunung ermöglicht. Ausserdem regt das rote Licht des Collariums die körpereigenen Zellen zur Regeneration an und hält sie so jugendlich frisch. Das zur Anregung der Collagen-Produktion notwendige Lichtspektrum wird über die speziell entwickelten Collagen-Plus-Röhren des Collariums abgegeben.

Durch die Anregung der Zellen zur Produktion von Collagen-Fasern wird die Sauerstoffaufnahme der Haut verbessert und die Entgiftung gefördert. Ebenso werden die Feuchtigkeitsaufnahme und die Speicherfähigkeit von Feuchtigkeit Ihrer Haut bei regelmässiger Collarium-Anwendung verbessert.

Unsere Anlagen werden regelmässig kontrolliert, gewartet und entsprechen den neusten EU-Normen.

Preise – Solarium & Collarium

Solarium pro min.	CHF 1.00
Collarium pro min.	CHF 1.20

Bestimmen Sie Ihren Hauttyp:

Hauttyp I: Sehr helle und empfindliche Haut, viele Sommersprossen, helle Augen, Haare: rotblond/rötlich, wird nicht braun. Für diesen Hauttyp ist das Solarium/Collarium nicht zu empfehlen.

Hauttyp II: Helle empfindliche Haut, mehrheitlich Sommersprossen, Helle Augen, Haare hell oder hellbraun, wird langsam braun.
Max. Besonnungszeit: 8-10 min.

Hauttyp III: Mittelhelle Haut, keine Sommersprossen, Helle oder Dunkle Augen, Haare braun, wird leicht und langsam braun.
Max. Besonnungszeit: 10-12 min.

Hauttyp IV: Ziemlich dunkle Haut, keine Sommersprossen, dunkle Augen, Haare sehr dunkel oder schwarz, wird schnell und intensiv braun.
Max. Besonnungszeit: 12-15 min.

Hauttyp V: Dunkle unempfindliche Haut, keine Sommersprossen, dunkle Augen, Haare schwarz, wird schnell und intensiv braun.
Max. Besonnungszeit: 15-20 min.

Ein einzigartiges Saunaerlebnis.

Um Ihren Saunabesuch einzigartig zu gestalten, bieten unsere Saunameister regelmässig diverse Zeremonien und Aufgüsse in der Feuersauna und im Dampfbad an.

Die Aufgüsse und Zeremonien werden nach Jahreszeiten und saisonalen Themen angepasst. Den monatlich wechselnden Aufgussplan finden Sie online auf unserer Website.

Feuersauna-Zeremonien
Verschiedene Aufguss-Düfte wie Banane, Ananas, Limonengras, Kamille oder Menthol werden vom Saunameister aufgegossen. Passend zu den Aufguss-Düften werden grüner Tee, Fruchtdrinks oder kleine Shots wie Whiskey oder Amaretto gereicht. Auch werden bei den Zeremonien Saunacrèmes oder Peelings verteilt, welche Ihre Haut verwöhnen und sie streichelzart machen.

Honigpeeling
Ein Beispiel unter vielen: Unser Sauna-Aufguss mit Honigaroma und der Verabreichung eines duftenden Honigpeelings in der Feuersauna bringt Sie zum Schwitzen und macht Ihre Haut samtweich. Durch den Sauna-Aufguss öffnen sich mit zunehmender Feuchtigkeit die Poren und die Pflege zieht besser ein. Honig spendet nicht nur Feuchtigkeit, sondern hat auch eine heilende Wirkung auf Narben, Ekzeme und spröde Haut.

Probieren Sie es aus und geniessen Sie bei uns Ihr einzigartiges Saunaerlebnis.

Peeling in der Feuersauna.

Die Kraft und Wärme des Feuers.

Die Fitness Island Feuersauna ist eine finnische Sauna, die über ein Holzfeuer und zwei grosse, elektrische Sauna-Aufguss-Öfen geheizt wird.

Das Flackern, Knistern und die Wärmestrahlung des Holzfeuers in der Mitte der Feuersauna erzeugen eine heimelige und beruhigende Atmosphäre. Die grossen, sichtgeschützten Fensterfronten verstärken die gemütliche Stimmung. Am Abend können Sie zudem wunderschöne Sonnenuntergänge direkt von der Sauna aus geniessen.

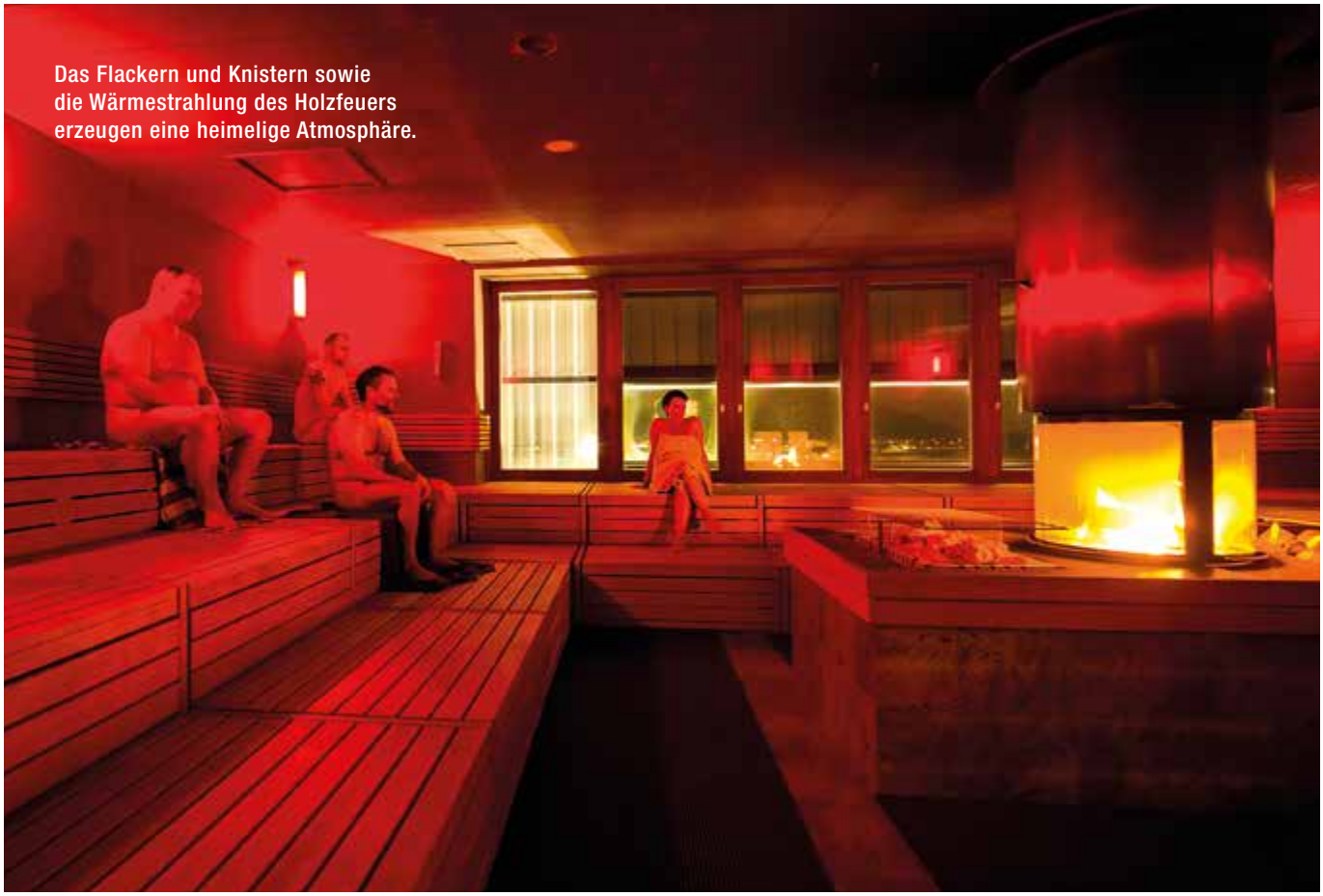
Die Feuersauna im Fitness Island ist mit Ihren 60 m² eine der grössten Saunas in der Region und bietet Platz für bis zu 50 Personen. Die regelmässigen Aufgüsse und Saunazeremonien machen den Besuch in der Feuersauna zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Sauna hilft gegen Erkältungskrankheiten:

Die Körpertemperatur steigt bei einem gesunden Menschen während einem Sauna-Gang auf bis zu 39 Grad und bewirkt damit ein künstliches Fieber, das ähnliche Wirkungen wie echtes Fieber hat: Die Immunzellen erhöhen die Aktivität und damit die Infekt-Abwehr. Dies bringt eine spürbare Abhärtung gegen Erkältungskrankheiten und generell Infekte.

Fitness Island Feuersauna

Temperatur: **90 C°**
Luftfeuchtigkeit: **2 - 20 %**
Grösse: **60 m² / 50 Personen**



Das Flackern und Knistern sowie die Wärmestrahlung des Holzfeuers erzeugen eine heimelige Atmosphäre.

Unsere Kunden sagen:

«Ich schätze die einzigartige Atmosphäre»

Edith Capula aus Rickenbach schätzt das vielseitige Angebot und die gesamte Atmosphäre im Fitness Island.

Was schätzen Sie am Fitness Island?
Ich finde vorallem die Öffnungszeiten von 06.00 bis 23.00 Uhr an 365 Tagen im Jahr super. Ebenfalls schätze ich das vielseitige Angebot, die vielen Parkplätze und die schöne Infrastruktur.

Was zeichnet Fitness Island aus?
Die ganze Atmosphäre der Anlage und die tollen Angebote für Wellness und Fitness sowie die vielen Kursangebote. Ebenfalls finde ich die kompetente Beratung des Personals erwähnenswert.

Auch ein riesiges Kompliment gilt der Küche und dem Service im Restaurant.

Welche Angebote nutzen Sie am meisten?
Ich geniesse zusammen mit meinem Partner vor allem die schöne Saunawelt. Die wohltuende Bio-Sauna oder die Feuersauna mit ihren wohlriechenden Aufgüssen. Und danach gönnen wir uns eine schwebende Entspannung im Toten Meer Salzbad.

«Ich geniesse vorallem die schöne Saunawelt im Fitness Island.»

Ihr Geheimtipp im Fitness Island?
Die Naturkosmetik von Mersea, da gibt es alles was man für die Hautpflege braucht, von Kopf bis Fuss.

Edith Capula aus Rickenbach.

Kein Besuch im Fitness Island ohne ein entspannendes Bad in der Totes Meer Therme.

Durch das gemässigte Klima und die hohe Luftfeuchtigkeit in der Bio-Sauna wird der Kreislauf geschont.

Bio-Sauna – Kombination von Dampfbad und finnischer Sauna.

Bei der Bio-Sauna wird der Sauna-Effekt durch eine Mischung von der finnischen Sauna und des Dampfbades hervorgerufen.

Bei der finnischen Sauna wird die höhere Körpertemperatur und das Schwitzen durch die hohe Lufttemperatur hervorgerufen. Beim Dampfbad erfolgt dieser Effekt hauptsächlich durch die hohe Luftfeuchtigkeit, weil dadurch die Kühlung des Körpers erheblich vermindert wird. Es kann somit nicht mehr viel Schweiss verdunstet werden (was den Körper kühlen würde) da die Luft schon mit Wasser gesättigt ist.

Die sanfte Sauna

Die leicht höhere Temperatur in der Bio-Sauna von 60 Grad in Kombination mit einer erhöhten Luftfeuchtigkeit von 50 - 60 Prozent ermöglichen ein sanftes Schwitzen.

Fitness Island Bio-Sauna

Temperatur: **60 °C**
Luftfeuchtigkeit: **50 - 60 %**
Grösse: **20 m² / 25 Personen**

Sauna zur Entspannung:

Die Hitze in der Sauna mit anschliessender Abkühlung im Kneippweg, Kneippbecken oder auch an der frischen Luft auf unsere Dachterrasse entspannt die Muskulatur und hat eine wohltuende Wirkung auf das subjektive Wohlbefinden.

Physiologisch werden dabei der Stoffwechsel, der Kreislauf, die Atmung und das Immunsystem angeregt.

Tiefenentspannung mit Klang, Licht und Bewegung.

AlphaSphere ist ein dreidimensionaler Erfahrungsraum aus Klang, Licht und Bewegung, der eine Tiefenentspannung mit inspirierender und energetisierender Wirkung ermöglicht.

Meditation mit AlphaSphere

AlphaSphere stärkt die Wahrnehmungsfähigkeit und hilft Ihnen in eine tiefe Entspannung zu gelangen. Erreicht wird dies durch das Verschmelzen verschiedener Sinneseindrücke – ein Zusammenspiel aus Farbe, Form, Licht, Klang, Vibration und Wärme.

Die Elemente von AlphaSphere:

Farbe: Das monochrome Blau zieht an und strahlt eine tiefe Ruhe aus.

Form: Die Flügel der Liege tragen Sie.

Klang: Dreidimensionale Klangwolken öffnen ihre Wahrnehmung.

Licht: Ein strahlender Sinneskokon umhüllt Sie.

Wärme: Die warme Liegeoberfläche lockert Ihren Körper.

Atem: Sie wiegen sich sanft in den Rhythmus Ihrer Atmung.

Schwingung: Zarte Vibrationen berühren Sie als Ganzes.

Stressabbau durch AlphaSphere

Die Tiefenentspannung ist bei vielen Nutzern noch tagelang spürbar und macht einem «gelassener» und leistungsfähiger – insbesondere bei regelmässiger Anwendung.

Preise – AlphaSphere

Für die Nutzung von AlphaSphere ist ein Wellness & Spa Eintritt notwendig.

AlphaSphere	
Anwendung 23 min.	CHF 15.00

Dampfbad – Durchatmen und Wohlfühlen.

Das Dampfbad ist eine der ältesten Wellness-Anwendungen der Geschichte.

Bereits die alten Römer und Türken hatten die heilsame und entspannende Wirkung von Dampf erkannt und diese in vielen Badehäusern eingesetzt. Im Fitness Island-Dampfbad begeben Sie sich in ein 45 Grad warmes Tropenklima mit einer Luftfeuchtigkeit von bis zu 100 Prozent. Die angenehmen Duftnoten lassen Sie dabei den Alltag vergessen.

Fitness Island Dampfbad

Temperatur: **45 °C**
Luftfeuchtigkeit: **100 %**
Grösse: **14 m² / 15 Personen**

Im Dampfbad sind verschiedene Peelings und Schlammpackungen erhältlich.

Peelings und Schlammpackungen

Auf Wunsch erhalten Sie von unserem Saunameister ein Totes Meer-Salzpeeling in aromatischen Duftvarianten, welches Sie auf die feuchte Haut auftragen und im Dampf einwirken lassen. Ihre Haut wird dadurch porentief gereinigt und die Durchblutung verbessert.

Ebenfalls eignet sich das Dampfbad für eine Meerschlammpackung. Der natürliche Meerschlamm aus dem Toten Meer reinigt verstopfte Poren, befreit die Haut von Unreinheiten und strafft das Gewebe. Eine Ganzkörperpackung ist gegen einen Aufpreis von CHF 10.00 erhältlich.

Sauna zur Reinigung der Haut:

Durch das Schwitzen und die Abkühlphasen können verhornte Hautzellen einfacher abgespült werden, was eine gründliche und schonende Hautreinigung bewirkt.

Die Struktur der Haut wird durch die Aktivierung der Schweissdrüsen verbessert. Kombiniert man den Saunabesuch mit einem Bad in der Totes Meer Therme, kann der wohltuende Effekt auf die Haut noch verstärkt werden.

Das Dampfbad regt den Stoffwechsel an, befreit die Atemwege und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Die Ruhe und Aussicht geniessen.

Lassen Sie die Seele baumeln – ohne Zeitdruck. Geniessen Sie die Ruhe und erholen und entspannen Sie sich auf unseren komfortablen Liegen im Ruheraum.

Der Sauna-Ruheraum liegt im obersten Stock. Auf der angrenzenden Dachterrasse können Sie im Bademantel die frische Luft und die herrliche Aussicht geniessen.

Sauna-Bar

Gönnen Sie sich während oder nach den Saunagängen einen Drink oder etwas leckeres zu essen. Die Sauna-Bar gliedert sich direkt an den Sauna-Bereich an.

Nach jedem Saunagang sollten Sie 15 bis 30 Minuten ausruhen und entspannen.

Herrlicher Ausblick auf der Dachterrasse am Abend.

In der Ruhe liegt die Kraft:

Geniessen Sie die Pausen während den Saunagängen und machen Sie es sich auf einer Liege im Ruhebereich bequem. Alternativ können Sie Ihr Saunaerlebnis auch bei einem warmen, entspannenden Fussbad ausklingen lassen.

Zwischen den einzelnen Saunagängen sollten Sie ca. 15-30 Minuten ausruhen und Ihren Körper entspannen.

Salzraum – Atmen Sie tief durch.

Die Salzgrotte im Fitness Island ist mit originalen Himalaja-Salzsteinen ausgemauert, und hat eine intensive Wirkung auf Haut und Atemwege.

Die zugeführte Frischluft mit einer Luftfeuchtigkeit von 30 bis 40 Prozent wird mit trockenem Salz vom Toten Meer bestäubt. Dies hat einen positiven Effekt auf die Atemwege und kann bei vielen Atemwegserkrankungen helfen.

Salz als Heilmittel

Salz wird seit Urzeiten als Heilmittel verwendet. Es enthält wertvolle Mineralien wie Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium, Phosphor, Jod, Eisen und Zink. Diese Mineralstoffe und Spurenelemente bieten eine wichtige Unterstützung für unsere Gesundheit.

Fitness Island Salzraum

Temperatur: **40 °C Infrarotwärme**
Luftfeuchtigkeit: **30 - 40 %**
Grösse: **50 m² / 20 Personen**

Besondere Atmosphäre wie in einer Salzgrotte

Auf unseren bequemen Liegen geniessen Sie die einzigartige Atmosphäre und nehmen dabei mit jedem Atemzug wertvolle Mineralien auf.

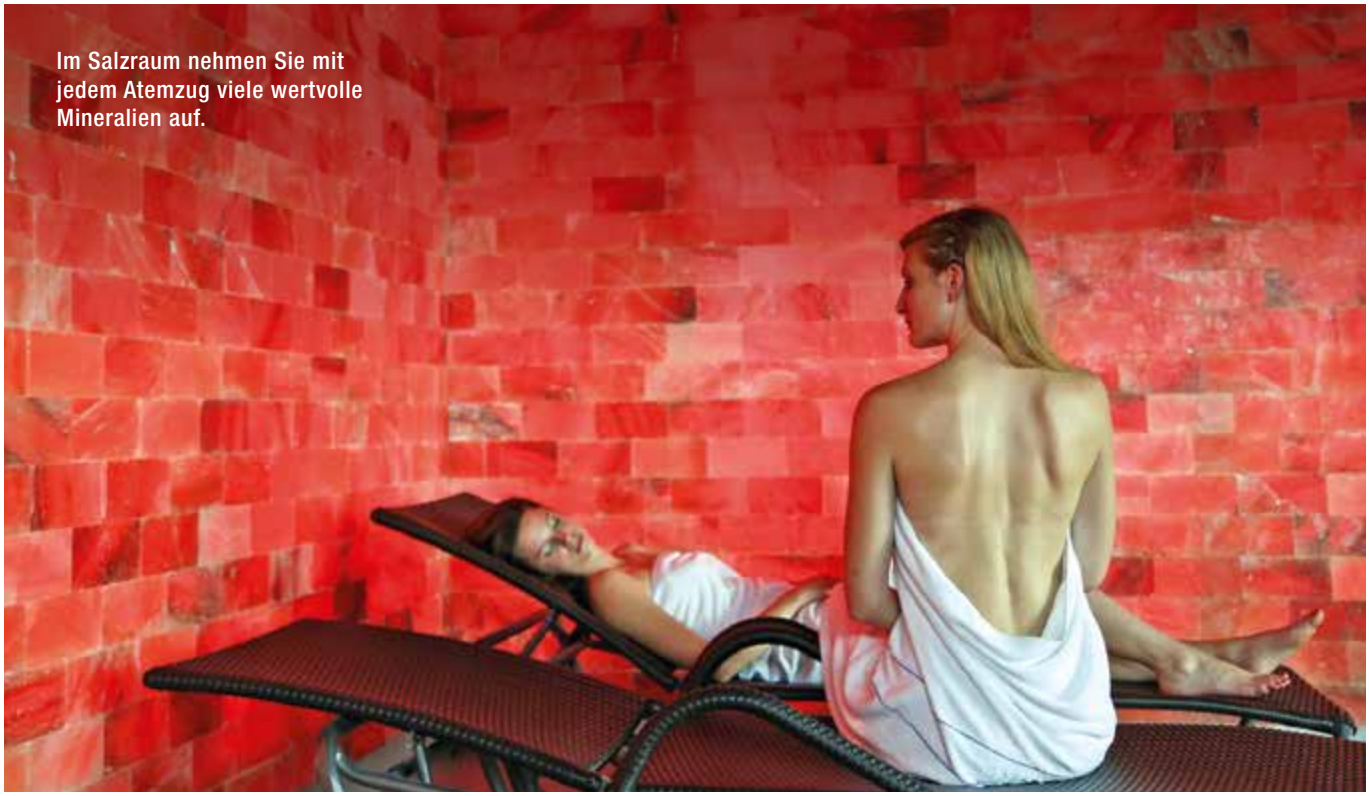
Wärmende Infrarot-Sauna

Die in der Decke eingelassenen Infrarot-Wärmestrahler halten die Temperatur im Salzraum auf rund 40 Grad was einen saunaähnlichen Effekt bewirkt.

Sauna zur Verjüngung der Haut:

Sauna-Bäder verlangsamen die Hautalterung, weil sich die Blutgefässe bei der Hitze in der Sauna erweitern und bei der anschliessenden Abkühlung der Haut und des Körpers wieder zusammenziehen.

Dieses natürliche «Gefässtraining» bewirkt eine Straffung der Haut.



Im Salzraum nehmen Sie mit jedem Atemzug viele wertvolle Mineralien auf.

Kneippweg – Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur zu führen, ermöglicht es einem, aktiv vorzubeugen und Heilung zu finden.

Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) vor 150 Jahren zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht – mit Erfolg. Als er an Tuberkulose erkrankte, heilte er sich durch eiskalte Bäder in der Donau und entwickelte später aus dieser Erfahrung sein Gesundheitskonzept, mit dem er Kranke heilte und letztlich weltweite Bekanntheit erlangte. Gleichzeitig wies er immer wieder auf die vorbeugende Wirkung einer gesunden Lebensweise hin.

Kneippen – Wirkung

Sanfte Reize wecken Lebenskräfte, mittlere Reize stärken Lebenskräfte (Sebastian Kneipp). Die Wirkungen von Tretbädern werden durch die Temperatur und die mechanischen Reize aktiviert. Sie stärken die Abwehrkräfte und das vegetative Nervensystem und wirken harmonisierend auf alle Systeme im Körper.

Kneipp-Anwendungen stärken die Abwehr und aktivieren die Selbstheilungskräfte.

Die Kneipp-Therapie

Die Kneipp-Therapie ist ganzheitlich und zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie beruht auf dem Prinzip der Übung und des Trainings zur Harmonisierung aller körperlichen und geistig-seelischen Funktionen und ist weit mehr als eine Heilmethode.

Abkühlbecken und Kneippweg

Die Kneipp-Therapie basiert auf fünf Elementen: Lebensordnung, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Wasser.

Anwendung Kneippweg

Schreiten Sie abwechslungsweise durch das Warm- und Kalttretbecken. Wir bitten Sie vor der Anwendung zu duschen.

Nutzen Sie nach der Sauna das Kneippbecken oder nehmen Sie ein entspannendes Fussbad.

Für jeden das passende Angebot.

Preise und Abos – Wellness & Spa

1 Basisabo
Wellness & Spa

1 Jahr	CHF	1050.00
6 Monate	CHF	685.00
3 Monate	CHF	445.00
6 Wochen	CHF	290.00
3 Wochen	CHF	185.00
10 Tage	CHF	120.00
5 Tage	CHF	80.00
3 Tage	CHF	50.00
1 Tag	CHF	35.00

2 Zusatzabo 1
Fitness od. Kurse

1 Jahr	+ CHF	200.00
6 Monate	+ CHF	130.00
3 Monate	+ CHF	85.00
6 Wochen	+ CHF	55.00
3 Wochen	+ CHF	35.00
10 Tage	+ CHF	25.00
5 Tage	+ CHF	15.00
3 Tage	+ CHF	10.00
1 Tag	+ CHF	5.00

3 Zusatzabo 2
Kurse od. Fitness

1 Jahr	+ CHF	200.00
6 Monate	+ CHF	130.00
3 Monate	+ CHF	85.00
6 Wochen	+ CHF	55.00
3 Wochen	+ CHF	35.00
10 Tage	+ CHF	25.00
5 Tage	+ CHF	15.00
3 Tage	+ CHF	10.00
1 Tag	+ CHF	5.00

Wellness-Abos und Tageseintritte

Beinhaltet die Nutzung von: Totes Meer Therme, Sport- und Relaxbad, Wellness-Bar, Liegebereich Bad, Garten, Wellness-Restaurant, Feuersauna, Dampfbad, Bio-Sauna, Salzraum, Sauna-Bar, Sauna-Zeremonien, Kneippweg- und Abkühlbecken, Sauna-Dachterrasse und dem Sauna-Ruheraum sowie die Teilnahme für Aquakurse wie Aqua-Fitness, Aqua-Power, Aqua-Rider und Aqua-Zumba. Der Outdoor-Fitnesspark gehört ebenfalls zum Wellness & Spa.

Zusatzabos Fitness und Kurse

Die Zusatz-Abos oder -Eintritte beinhalten im Preis die zusätzliche Nutzung des jeweiligen Angebots während der gewählten Zeit. Es können auch Abos unterschiedlicher Länge miteinander kombiniert werden. **Zusatzabos dürfen nicht länger sein als das Basisabo.**

Online Abo-Konfigurator

Stellen Sie jetzt online Ihr persönliches Fitness Island-Abo zusammen unter:

www.fitness-island.ch/preise/abo-konfigurator

Packages – Jetzt online reservieren.

Floating-Entspannung

Schweben Sie in der Totes Meer Therme und mit AlphaSphere der totalen Entspannung entgegen!

- 1 Wellness & Spa Tageseintritt
- 1 Anwendung AlphaSphere
- 1 3 dl Mineral nach Wahl

CHF 49.00

After Work Spa

Entfliehen Sie dem Alltag und tauchen Sie ein in die Wellness & Spa Welt von Fitness Island.

- 1 Wellness & Spa Tageseintritt
- 1 Anwendung AlphaSphere
- 1 3 dl Mineral nach Wahl
- 1 Snack nach Wahl

CHF 59.00

Day Spa

Entfliehen Sie dem Alltag und tauchen Sie ein in die Wellness & Spa Welt von Fitness Island.

- 1 Wellness & Spa Tageseintritt
- 1 Anwendung AlphaSphere
- 2 3 dl Mineral nach Wahl
- 1 Essen (Baguette, Snack oder Fitnessteller nach Wahl)

CHF 69.00

«EINFACH ABSCHALTEN»

Wellness-Wochenende **Easy**

Geniessen Sie Ihr perfektes Wellness-Wochenende: 2 Tage von 6.00 bis 23.00 Uhr im Fitness Island mit einer Übernachtung im Hotel.

Im Wellness-Wochenende Easy können Sie 2 Tage lang das gesamte Angebot von Fitness Island (Wellness, Fitness und Kurse) uneingeschränkt nutzen und geniessen.

Darin enthalten ist eine Übernachtung im gemütlichen Hotel Schäfli in Uzwil. Das Angebot ist natürlich auch unter der Woche buchbar (gegen Aufpreis).

Jetzt gleich online reservieren.

Gerne helfen wir Ihnen bei der Planung ihres Aufenthaltes. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter: Tel. 071 577 07 07 oder per Email: info@fitness-island.ch.

Folgende Leistungen sind inbegriffen:

- **2 Tageseintritte Fitness Island** – Wellness, Fitness und Kurse
- **1 Übernachtung im Hotel Schäfli** – Übernachten Sie im gut geführten Hotel Schäfli in Uzwil im Schäfli- oder Lamm-Zimmer. Die Zimmer sind mit Schreibtisch, kostenlosem Breitband-Internet, 32-Zoll-Flachbildfernseher, Kabel-TV, Dusche/WC, und Haartrockner ausgestattet.
- **1 Anwendung AlphaSphere** Tiefenentspannung

für eine Person im Einzelzimmer:	CHF	**180.00**
für zwei Personen im Doppelzimmer: (147.50 je Person)	CHF	**295.00**

Optional:

– Frühstück im Hotel Uzwil: pro Person	CHF	15.00
– 3-Gang-Abendessen im Hotel Uzwil: pro Person	CHF	40.00
– Transfer Hotel – Fitness Island je Fahrt Pauschal	CHF	30.00

Wellness-Wochenende **Silber**

Geniessen Sie Ihr perfektes Wellness-Wochenende: 2 Tage von 6.00 bis 23.00 Uhr im Fitness Island mit einer Übernachtung im Hotel.

Im Wellness-Wochenende Silber können Sie 2 Tage lang das gesamte Angebot von Fitness Island (Wellness, Fitness und Kurse) uneingeschränkt nutzen und geniessen.

Darin enthalten ist eine Übernachtung im gemütlichen Hotel Schäfli in Uzwil mit Frühstück. Das Angebot ist natürlich auch unter der Woche buchbar (gegen Aufpreis).

Jetzt gleich online reservieren.

Gerne helfen wir Ihnen bei der Planung ihres Aufenthaltes. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter: Tel. 071 577 07 07 oder per Email: info@fitness-island.ch.

Folgende Leistungen sind inbegriffen:

- **2 Tageseintritte Fitness Island** – Wellness, Fitness und Kurse
- **1 Übernachtung im Hotel Schäfli** – Übernachten Sie im gut geführten Hotel Schäfli in Uzwil im Schäfli- oder Lamm-Zimmer. Die Zimmer sind mit Schreibtisch, kostenlosem Breitband-Internet, 32-Zoll-Flachbildfernseher, Kabel-TV, Dusche/WC, und Haartrockner ausgestattet.
- **1 Frühstück** im Hotel Uzwil
- **1 Massage** – Klassische Massage, Sport-Massage, Fussmassage oder Schröpfkopf-Behandlung (25 Minuten)
- **1 Anwendung AlphaSphere** Tiefenentspannung

für eine Person im Einzelzimmer:	CHF	**225.00**
für zwei Personen im Doppelzimmer: (197.50 je Person)	CHF	**395.00**

Optional:

– 3-Gang-Abendessen im Hotel Uzwil: pro Person	CHF	40.00
– Transfer Hotel – Fitness Island je Fahrt Pauschal	CHF	30.00

Wellness-Wochenende **Gold** ★★★★

Geniessen Sie Ihr perfektes Wellness-Wochenende: 2 Tage von 6.00 bis 23.00 Uhr im Fitness Island mit einer Übernachtung im Hotel.

Im Wellness-Wochenende Gold können Sie 2 Tage lang das gesamte Angebot von Fitness Island (Wellness, Fitness und Kurse) uneingeschränkt nutzen und geniessen.

Darin enthalten ist eine Übernachtung im Hotel Uzwil mit Frühstück und 3-Gang Abendessen. Das Angebot ist natürlich auch unter der Woche buchbar (gegen Aufpreis).

Jetzt gleich online reservieren.

Gerne helfen wir Ihnen bei der Planung ihres Aufenthaltes. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter: Tel. 071 577 07 07 oder per Email: info@fitness-island.ch.

Folgende Leistungen sind inbegriffen:

- **2 Tageseintritte Fitness Island** – Wellness, Fitness und Kurse
- **1 Willkommens-Apero** im Hotel Uzwil oder Fitness Island
- **1 Übernachtung in Deluxe-Zimmer im 4-Sterne-Hotel Uzwil.** Die Zimmer sind mit Klimaanlage, Telefon, Satelliten-Flachbildfernseher, Video-on-Demand, Dusche, Haartrockner, Nespresso Kaffeemaschine, Minibar, W-Lan und Zimmersafe ausgestattet.
- **1 Frühstück** im Hotel Uzwil
  3 Gang Abendessen im Hotel Uzwil oder Fitness Island
- **1 Massage** – Klassische Massage, Sport-Massage, Fussmassage oder Schröpfkopf-Behandlung (25 Minuten)
- **1 Anwendung AlphaSphere** Tiefenentspannung

für eine Person im Einzelzimmer:	CHF	**395.00**
für zwei Personen im Doppelzimmer: (297.50 je Person)	CHF	**595.00**

Optional:

Transfer Hotel – Fitness Island je Fahrt Pauschal	CHF	30.00

Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Massagen können bei vielen Beschwerden helfen und verbessern das allgemeine Wohlbefinden.

Es gibt eine Vielzahl von Massagen mit unterschiedlichen Wirkungen und Ausprägungen. Die wichtigsten Nutzen der Massagen sind: Entspannung der Muskulatur, Schmerzlinderung, lösen von Verklebungen und Narben, lokale Steigerung der Durchblutung, verbesserte Wundheilung, Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz, Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe, psychische Entspannung und Reduktion von Stresssymptomen.

Gerade für Fitness-Nutzer und Sportler ist die entspannende Wirkung der Massage sehr wertvoll, da damit die Muskulatur wieder entspannt, schmerzfrei und leistungsfähiger wird. Jeder Profisportler ist sich der leistungsfördernden und wohltuenden Wirkung von Massagen bewusst und möchte keinesfalls darauf verzichten. Die weiteren Wellness- und Kosmetik-Angebote ergänzen die Massagen, indem sie die positiven, entspannenden und reinigenden Wirkungen gegenseitig verstärken.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über das Massage-Angebot von Fitness Island.

Tiefe Entspannung bei einer wohltuenden Gesichtsmassage.

Klassische Massage

Der Klassiker unter den Massagen wird auch «schwedische Massage» genannt. Sie ist seit Jahrzehnten eine der bekanntesten und beliebtesten Massagen weltweit.

Die Klassische Massage besteht aus fünf grundlegenden Handgriffen:

Die Klassische Massage besteht aus fünf grundlegenden Handgriffen.

Effleurage – Streichung

Während der Behandlung dient die Streichung als Erholungspause zwischen den stärkeren Griffen. Zum Abschluss der Massage wird die Streichung zur Entspannung der Muskulatur angewendet.

Petrissage – Knetung

Haut und Muskulatur werden zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger oder mit der ganzen Hand gefasst und geknetet sowie gewalkt um Verspannungen zu lösen.

Friktion – Reibung

Die Fingerspitzen oder die Handballen führen kleine, kreisende und punktuelle Bewegungen auf dem Muskel aus. Dieser Griff ist sehr effektiv bei Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur.

Tapotement – Klopfung

Mit der Handkante, der flachen Hand oder den Fingern werden kurze, schlagende Bewegungen auf den Körper ausgeführt. Diese fördern die periphere Durchblutung und verändern den Tonus der Muskulatur.

Vibration – Erschütterung

Durch die Fingerspitzen oder auch mit der flachen Hand werden Vibrationen durch Muskelzittern erzeugt. Diese Vibrationen sind muskellockernd und haben eine krampflösende Wirkung.

Tipps zur Massage:

Duschen Sie vor der Massage zu Hause oder bei uns. Sie können dafür kostenlos die Duschen und Umkleiden mit Garderobenkästen im Fitness Island benutzen. Massagen sollten grundsätzlich nach dem Training bzw. nach der körperlichen Anstrengung erfolgen, und nicht davor.

Gönnen Sie Ihrem Körper nach der Massage Ruhe und geniessen Sie eine kurze Pause.

Preise – Klassische Massage

Teilkörpermassage 25 min.	CHF 65.00
Ganzkörpermassage 50 min.	CHF 105.00
Ganzkörpermassage inkl. Gesicht, 80 min.	CHF 145.00

Sportmassage

Die Sportmassage ist eine für Sportler optimierte, klassische Massage. Sie wird «härter» und gezielter als andere Massagen ausgeführt.

Massage vor dem Sport

Mit der Massage vor dem Sport wird die Muskulatur auf die Belastung vorbereitet und die Durchblutung verbessert. Steht ein besonders hartes oder langes Training bevor, eignet sich die Sportmassage hervorragend als letzte Vorbereitung. Durch die Massage kann die Leistung verbessert, das Verletzungsrisiko vermindert und die Erholung nach dem Training beschleunigt werden.

Massage nach dem Sport

Nach dem Sport löst die Massage Krämpfe und Verklebungen, wirkt lockernd, schmerzstillend und fördert die Regeneration der Muskeln und des Körpers.

Mit einer Sportmassage werden Sie optimal auf Ihr nächstes Training oder auf Ihren nächsten Wettkampf vorbereitet.

Preise – Sportmassage

Teilkörpermassage 25 min.	CHF 65.00
Ganzkörpermassage 50 min.	CHF 105.00
Ganzkörpermassage inkl. Dehnen, 80 min.	CHF 145.00

Eine Sportmassage ist ideal vor oder nach sportlichen Aktivitäten.

Aromaöl Massage

Spezielle ätherische Öle in Kombination mit einer sanften Massage haben eine wohltuende Wirkung für alle Sinne.

Bei der Aromaöl Massage wird hauptsächlich mit fliessenden Streichungen, tiefer Strukturarbeit und passiven Gelenkbewegungen gearbeitet. Dabei wird mehr Öl als bei anderen Massagen verwendet.

Aromatherapie

Die feinen Duftnoten der ätherischen Öle wirken beruhigend, befreien Sie von Stress, verbessern das Wohlbefinden und beleben die Sinne.

Bei der Aromaöl Massage wird mehr Öl verwendet als bei anderen Massagen.

Preise – Aromaöl Massage

Teilkörpermassage 25 min.	CHF 65.00
Ganzkörpermassage 50 min.	CHF 105.00
Ganzkörpermassage inkl. Gesicht, 80 min.	CHF 145.00

Tipps zur Massage:

Das Ziel einer Massage ist die maximale Entspannung, diese beginnt schon vor der Massage. Nehmen Sie sich deshalb genügend Zeit und treffen Sie früh genug vor dem Massage-Termin ein, um unnötigen Stress zu vermeiden.

Die Hot Stone Massage eignet sich für besonders tief liegende Verspannungen und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Hot Stone- und Lava Shell Massage

Bei der Hot Stone Massage werden Basalt-Steine eingesetzt, welche auf etwa 60 Grad erwärmt werden.

Im Gegensatz zur klassischen Massage, wo mit Händen, Fingern und Ellenbogen massiert wird, kommen bei der Hot Stone Massage hauptsächlich warme Lavasteine zum Einsatz. Sie eignet sich gut bei besonders tief liegenden Verspannungen und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Zudem bewirkt die Hot Stone Massage eine verbesserte Durchblutung und regt den Stoffwechsel an.

Urzeitlicher Hintergrund

Die Behandlung mit warmen Steinen ist in vielen Erdteilen unabhängig voneinander entwickelt worden. Im asiatischen, pazifischen und amerikanischen Raum, wurde die Hot Stone Massage aus Urzeiten übermittelt.

Lava Shell Massage

Die Lava Shell Massage wird mit warmen Venusmuscheln durchgeführt und ist eine Kombination der klassischen und der Hot Stone Massage.

Massage mit Tiefenwirkung

Die warmen Venusmuscheln gleiten bei der Lava Shell Massage mit unterschiedlichem Druck über den Körper. Dies löst wirksam jegliche Muskelverspannungen und hilft beim Stressabbau. Dank der Wärme in Kombination mit der glatten Oberfläche der Muscheln sind auch tiefe Muskelpartien erreichbar. Diese wirksame Massage hilft bei verschiedenen Verspannungsproblemen sowie bei Kopfschmerzen und vielem mehr.

Mithilfe der Venusmuscheln können auch tiefe Muskelpartien gelockert werden.

Tipps zur Massage:

Richten Sie es sich vor der Massage möglichst bequem ein und nehmen Sie Bademantel und Badeschlarpen mit. So fühlen Sie sich wohl, frieren nicht und können sich besser entspannen.

Preise – Hot Stone Massage

Teilkörpermassage 50 min.	CHF 110.00
Ganzkörpermassage 80 min.	CHF 150.00
Ganzkörpermassage inkl. Gesicht, 110 min.	CHF 190.00

Preise – Lava Shell Massage

Ganzkörpermassage 50 min.	CHF 110.00
Ganzkörpermassage 80 min.	CHF 150.00

Lomi-Lomi – die Königin der Massagen.

Die traditionelle, hawaiianische Lomi-Lomi Massage soll nicht nur der Entspannung dienen, sondern auch Körper, Geist und Seele reinigen.

Bei der Lomi-Lomi Massage werden nicht nur die Hände, sondern auch die Unterarme und Ellenbogen eingesetzt. Mit viel Öl werden fliessende und leicht schaukelnde Massagebewegungen durchgeführt.

Mit der Lomi-Lomi Massage können nicht nur Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen behandelt, sondern auch innere Blockaden aufgelöst werden.

Die Massage beginnt am Rücken, der nach schamanischer Sichtweise der Ort der Vergangenheit ist. Anschliessend wird der vordere Teil des Körpers bearbeitet. Der Bauch gilt als Ort der Gefühle und Erinnerungen.

Die Lomi-Lomi Massage besteht aus fliessenden Massage-Bewegungen.

Lomi-Lomi Heilkunst

Die Massage wurde von schamanischen Heilern und von Priestern bei Initiationsriten ausgeübt. In Europa wird die Lomi-Lomi Massage erst seit Ende des 20. Jahrhunderts angewendet.

Tipps zur Massage:

Trinken Sie vor und nach der Massage viel Wasser. Durch die Massage werden die Durchblutung und Entschlackung angeregt. Durch Wasserzufuhr können Schadstoffe besser aus Ihrem Körper ausgeschwemmt werden.

Preise – Lomi-Lomi Massage

Ganzkörpermassage 50 min.	CHF 110.00
Ganzkörpermassage 80 min.	CHF 150.00
Ganzkörpermassage inkl. Gesicht, 110 min.	CHF 190.00

Bei der Lomi-Lomi Massage kommen nicht nur die Hände, sondern auch die Unterarme und Ellenbogen zum Einsatz.

Fussreflexzonen-Massage

Die Fussreflexzonen-Massage kann Spannungen abbauen, Schmerzen lindern und den Energiefluss im Körper wiederherstellen.

Bei der Fussreflexzonen-Massage werden genau festgelegte Reflexzonen an den Füssen mit einer spezifischen und fliessenden Drucktechnik stimuliert. Früher, als die Menschen noch barfuss gingen, wurden diese Reflexzonen natürlich durch die Unebenheiten des Untergrunds angeregt. Die Reflexzonen der Füsse sind mit den einzelnen Körperteilen oder Organen verbunden. Die Fussreflexzonen-Massage kann die Durchblutung der Organe verbessern und Spannungen abbauen.

Preise – Fussmassage

Fussmassage mit Fussbad und Peeling, 25 min.	CHF 65.00
Fussreflexzonen-Massage 50 min.	CHF 105.00

Schwangerschafts-Massage

Sanfte, achtsame Berührungen und Ausstreichungen schenken dem Baby und der Mutter Wohlbefinden und Erholung.

Rückenschmerzen und Verspannungen gehören zu den bekannten Beschwerden während der Schwangerschaft. Die achtsamen Berührungen und gezielten Massagetechniken bringen wohltuende Entspannung und Erleichterung für Mutter und Kind.

Warme ätherische Öle und biologische Mersea Pflegeprodukte vom Toten Meer pflegen zusätzlich die Haut der Mutter.

Die Massage ist in jedem Schwangerschafts-Stadium geeignet.

Preise – Schwangerschafts-Massage

Ganzkörpermassage 50 min.	CHF 105.00
Ganzkörpermassage inkl. Gesicht, 80 min.	CHF 145.00

Schröpfkopf-Massage

Schröpfkopf-Massagen werden mit Hilfe von Schröpfgläsern und deren Unterdruck durchgeführt.

Die Schröpfgläser werden auf verhärtete Stellen gesetzt. Durch das Erwärmen und das anschliessende Abkühlen der Schröpfgläser, wird ein Unterdruck im Schröpfglas erzeugt.

Bei der Schröpfmassage werden die gesetzten Schröpfköpfe über die eingeölte Haut bewegt und diese so massiert.

Schröpfen hilft bei Migräne, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Depressionen, Rheuma, Bandscheibenproblemen, Hexenschuss, Knieproblemen, Bronchitis, Asthma, Nierenschwäche, Herz-Kreislauferkrankungen, Verdauungsproblemen, Organproblemen sowie weiteren Beschwerden. Die Schröpfkopfmassage löst zudem Verhärtungen im Haut- und Bindegewebe.

Schröpfkopf-Massage

Schröpfkopf-Behandlung 50 min.	CHF 105.00
Schröpfkopf-Massage 80 min.	CHF 145.00

«ENTSPANNEN UND LOSLASSEN»

Preise

Klassische-, Sport- und Aromaöl Massage

Teilkörpermassage	25 min.	CHF 65.00
Ganzkörpermassage	50 min.	CHF 105.00
Ganzkörpermassage inkl. Gesicht und Dehnen (nur Sportmassage)	80 min.	CHF 145.00

Lomi-Lomi Massage

Ganzkörpermassage	50 min.	CHF 110.00
Ganzkörpermassage	80 min.	CHF 150.00
Ganzkörpermassage inkl. Gesicht	110 min.	CHF 190.00

Fussreflexzonen-Massage

Fussmassage mit Fussbad & Peeling	25 min.	CHF 65.00
Fussreflexzonen-Massage	50 min.	CHF 105.00

Schwangerschafts-Massage

Ganzkörpermassage	50 min.	CHF 105.00
Ganzkörpermassage inkl. Gesicht	80 min.	CHF 145.00

Hot Stone Massage

Ganzkörpermassage	50 min.	CHF 110.00
Ganzkörpermassage	80 min.	CHF 150.00
Ganzkörpermassage inkl. Gesicht	110 min.	CHF 190.00

Lava-Shell Massage

Ganzkörpermassage	50 min.	CHF 110.00
Ganzkörpermassage	80 min.	CHF 150.00

Schröpfkopf-Massage

Schröpfkopf-Behandlung	50 min.	CHF 105.00
Schröpfkopf-Massage	80 min.	CHF 145.00

Jetzt online reservieren.

Reservieren Sie Ihren gewünschten Massage-Termin schnell und einfach online unter: **www.fitness-island.ch/massagen**

Packages – Jetzt online reservieren.

After Work Spa Silber

Tauchen Sie ein in die Wellness & Spa Welt von Fitness Island und lassen Sie sich verwöhnen.

- 1 Wellness & Spa Tageseintritt
- 1 Anwendung AlphaSphere
- 1 Massage nach Wahl, 25 min. (Klassische Massage oder Sportmassage)
- 1 3 dl Mineral nach Wahl
- 1 Snack nach Wahl

CHF 130.00

After Work Spa Gold

Tauchen Sie ein in die Wellness & Spa Welt von Fitness Island und lassen Sie sich verwöhnen.

- 1 Wellness & Spa Tageseintritt
- 1 Anwendung AlphaSphere
- 1 Massage nach Wahl, 50 min. (Aromaöl-, Klassische- Sport-, Hot Stone- oder Fussreflexzonen-Massage)
- 1 Anwendung Collarium (8 min.) oder Solarium (10 min.)
- 2 Getränke nach Wahl: 3 dl Mineral, Tee oder Fruchtsaft
- 1 Snack nach Wahl

CHF 180.00

Day Spa Gold

Tauchen Sie ein in die Wellness & Spa Welt von Fitness Island und lassen Sie sich verwöhnen.

- 1 Wellness & Spa Tageseintritt
- 1 Anwendung AlphaSphere
- 1 Massage nach Wahl, 50 min. (Aromaöl-, Klassische- Sport-, Hot Stone- oder Fussreflexzonen-Massage)
- 1 Anwendung Collarium (8 min.) oder Solarium (10 min.)
- 4 Getränke nach Wahl: 3 dl Mineral, Tee oder Fruchtsaft
- 2 Essen (Baguette, Snack oder Fitnessteller nach Wahl)

CHF 220.00

Schönheit und Wohlbefinden.

Bringen Sie Ihre natürliche Schönheit in Schwung und lassen Sie sich verwöhnen durch die Kosmetik-Angebote von Fitness Island.

Mit professionellen, kosmetischen Behandlungen verhelfen wir Ihnen zu neuer Energie, gepflegter Haut, gepflegten Nägeln und einer frischen Ausstrahlung. Zudem geben wir Ihnen hilfreiche Tipps auf Basis eines umfassenden Beratungsgesprächs für die typgerechte Hautpflege.

Bei der kosmetischen Behandlung Ihrer Haut kommen ausschliesslich exklusive Produkte mit wertvollen Inhaltsstoffen von Mersea zum Einsatz. Mersea-Produkte werden in Israel mit Salz und Mineralien aus dem Toten Meer produziert. Um sicher zu gehen, dass die Behandlung Ihre wohltuende Wirkung entfalten kann, bitten wir Sie, uns auf vorhandene Allergien oder andere ärztliche Verordnungen hinzuweisen.

Alle Kosmetikangebote von Fitness Island dürfen Sie natürlich auch ohne Eintritt in den Fitness- und Wellnessbereich buchen. Schalten Sie ab, lassen Sie sich fallen und schöpfen Sie neue Kraft!

Bei unseren kosmetischen Behandlungen kommen ausschliesslich exklusive Pflegeprodukte von Mersea zum Einsatz.

Kosmetikbehandlungen

Gesichtspflege

Botoderm Effekt® – Liften ohne Skalpell Vorreinigung, Peeling, Ausreinigen, Serum, Gesichtsmassage, liftende Augen- und Gesichtsmaske, Spezialpflege, 75 min.	CHF 135.00
Anti-Aging – für reife Haut Vorreinigung, Peeling, Ozonbedampfung, Ausreinigen, Ageless-Maske, spez. Anti-Aging-Gesichtsmassage, Pflege, 75 min.	CHF 115.00
Klassisch Vorreinigung, Peeling, Ozonbedampfung, Ausreinigen, Salzkompresse, Maske, Gesichtsmassage, Pflege, 75 min.	CHF 115.00
Tiefenreinigung – für unreine Haut Vorreinigung, Peeling, Ozonbedampfung, Tiefenausreinigung, Salzkompresse, Spezialmaske, Spezialpflege, 75 min.	CHF 115.00
Express Vorreinigung, Peeling, Ausreinigen, Maske, Pflege, 50 min.	CHF 90.00
Männersache Vorreinigung, Peeling, Ozonbedampfung, Ausreinigen Gesichts-Kopfmassage, Maske, Pflege, 75 min.	CHF 115.00

Optional:

– Wimpern färben	+ CHF 15.00
– Augenbrauen zupfen	inklusive
– Augenbrauen färben	+ CHF 15.00

Haarentfernung

Haarentfernung mit Warmwachs, 25 min.	CHF 60.00
Haarentfernung mit Warmwachs, 50 min.	CHF 95.00
Haarentfernung mit Warmwachs, 80 min.	CHF 130.00

Maniküre

SPA Maniküre ohne Lack Handbad, Handpeeling, Nagelhaut entfernen Nägel feilen, Handmassage, 50 min.	CHF 85.00
SPA Maniküre mit Lack Handbad, Handpeeling, Nagelhaut entfernen Nägel feilen, Handmassage, 75 min.	CHF 110.00

Pediküre

Pediküre ohne Lack Fussbad, Nagelhaut entfernen, Nägel feilen Verhornungen lösen, Fussmassage, 50 min.	CHF 85.00
Pediküre mit Lack Fussbad, Nagelhaut entfernen, Nägel feilen Verhornungen lösen, Fussmassage, 75 min.	CHF 110.00

Jetzt online reservieren.

Reservieren Sie Ihren gewünschten Termin für eine Kosmetikbehandlung schnell und einfach online unter:
www.fitness-island.ch/kosmetik

Lassen Sie sich von Kopf bis Fuss verwöhnen.

Wollen Sie Ihrem Körper und Ihrer Haut etwas Gutes tun? Verwöhnen Sie sich und Ihren Körper mit einer exklusiven Wellnessbehandlung.

Mit unseren exklusiven Wellnessanwendungen von Mersea gönnen Sie sich einen Kurzurlaub und tanken neue Energie. Alle Wellnessbehandlungen lassen sich auch zu zweit geniessen. Gerne stellen wir Ihnen ein individuelles Verwöhnprogramm zusammen oder beraten Sie bei der Auswahl von unseren Angeboten.

Verschiedene Körperpeelings online buchen

Peeling nach Wahl	
50 min.	CHF 90.00

Mersea Seifenbürstenmassage
Die Seifenbürstenmassage, ein altes römisch-irisches Reinigungsritual, ist ein sanftes Peeling für Ihre Haut und eine wohltuende Massage für den ganzen Körper. Wählen Sie dabei eine Mersea Totes-Meer-Mineralseife nach Wunsch aus.

Aromaöl-Meersalzpeeling
Durch dieses Totes Meersalzpeeling mit Aromaöl werden abgestorbene Hautzellen gelöst und die Durchblutung gefördert. Ihre Haut wirkt frischer, jünger und gepflegt.

Zuckerpeelings
Mango-Grüntee: Sanftes Zuckerpeeling mit Mango-Grüntee. Fruchtig aber dennoch sanft – dieses Peeling ist auch für sensible Haut geeignet. Das Mango-Grüntee-Öl bewirkt, dass die Haut nachhaltig befeuchtet wird.

Hawaiianisch-Kokos: Exotisches Zuckerpeeling mit Kokosflocken und Hawaiianischem Öl. Durch den sinnlichen Duft fühlen Sie sich wie auf einer fernen Urlaubsinsel.

Reinigende und entschlackende Körperpackungen.

Körperpackungen haben eine entschlackende, reinigende, durchblutungsfördernde und anregende Wirkung auf den Organismus.

Mersea Totes Meer Mineralschlamm

Diese einzigartige Körperpackung mit Mineralschlamm vom Toten Meer wirkt nicht nur entgiftend: Durch den sehr hohen Anteil an Mineralien und Spurenelementen wird Ihre Haut auch optimal genährt. Gleichzeitig eignet sich diese Packung sehr gut, um den PH-Haushalt Ihrer Haut zu normalisieren.

Aloe-Vera-Gel Packung

Ideal nach dem letzten Saunagang, um die Haut zu kühlen und zu befeuchten. Auch als Anwendung bei empfindlicher, sensibler Haut geeignet.

Algen-Packung

Mineralien, Spurenelemente und eine Extraportion Feuchtigkeit: Dieses Peeling befreit Ihren Körper sanft und pflegend von abgestorbenen Hautschüppchen. Ein Algenpeeling wirkt gleichzeitig straffend und verfeinert das Hautbild.

Ananas-Heilerde-Creme

Heilerde ist ein natürliches Mittel gegen unreine Haut. Durch die Anwendung werden selbst medikamentöse Rückstände aus der Haut gelöst. Die Enzyme in der Ananas befreien die Haut von abgestorbenen Hautzellen. Die vielen weiteren positiven Eigenschaften der Ananas wirken wie ein Schönheits- und Jugend-Elixier.

Verschiedene Körperpackungen

Körperpackung nach Wahl, 50 min.	CHF 90.00

Zusatzbehandlungen während Körperpackung:

– Mersea Klärende Mineralschlamm-Gesichtsmaske	CHF 20.00
– Mersea Feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske	CHF 20.00
– Mersea Feuchtigkeitsspendende Haarmaske	CHF 20.00
– Gesichtsmassage	CHF 15.00

Lassen Sie sich und Ihren Körper durch eine entgiftende und reinigende Schlammpackung verwöhnen.

Wellness für den Gaumen.

Lassen Sie sich Schweizerisch kulinarisch verwöhnen.

Als regionales Schweizer Unternehmen verarbeiten wir in unserer Küche wo möglich und sinnvoll Schweizer Lebensmittel. Wo dies nicht möglich ist, arbeiten wir mit zuverlässigen, ausländischen Partnern zusammen. Schweizer Lebensmittel halten nicht nur unsere sehr wichtige regionale Landwirtschaft am Laufen und Leben, sondern sind qualitativ mit Sicherheit und Rückverfolgbarkeit jedem ausländischen Lebensmittelprodukt überlegen.

Der geplante und sorgsame Umgang sowie die frische Zubereitung der Lebensmittel garantieren immer frische Qualität auf Ihrem Teller. Haben Sie daher bitte etwas Verständnis für die Zubereitungszeit.

Gesund, ausgewogen, vielfältig und individuell

Bei allen unseren Speisen verwenden wir hauptsächlich frische und gesunde Zutaten und achten auf eine schonende Zubereitung. Lassen Sie sich inspirieren und kulinarisch verwöhnen – in unserer Menükarte ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen.

Würziges Rindfleisch Tatar

In der Schweizer Metzgerei aus Schweizer Fleisch vorbereitet, wird jede Portion einzeln frisch in der Küche verarbeitet und mit der von Ihnen gewünschten Geschmacksnote versehen. Unser Koch macht Ihnen unser Tatar nicht nur mild, medium oder scharf, sondern Sie können zusätzlich die Verfeinerung mit Cognac, Calvados oder Whisky wählen. Dazu servieren wir Ihnen biologischer Holzofentoast aus regionaler Produktion, wahlweise weiss oder Vollkorn.

Rauchlachs
Unser Lachs kommt aus guter Norwegischer Zucht und wird in der Schweiz verarbeitet. Zum Lachs servieren wir Ihnen unser feines Toastbrot nach Wahl.

Für den kleinen Hunger
Als Snack haben Sie die Wahl zwischen Schweizer Pouletsticks, Schweizer Feuerwürstchen sowie Baguettes mit Lachs oder Tatar.

Fitnessteller
Unsere Fitnessteller kombinieren einen knackigen Salat mit Lachs, Poulet, Ei oder Feuerwürstchen.

Knusprige Baguettes
Unsere feinen Baguettes werden, wie alles unser Brot, aus biologischen Zutaten hergestellt und im Holzofen vorgebacken und dann bei uns täglich frisch aufgebacken. Unsere «Eingeklemmte» oder Baguettes sind mit Schweizer Schinken, Lachs, Ei oder Poulet erhältlich.

Saucen
Neben den «konventionellen» Saucen erhalten Sie bei uns zu allen Speisen die kalorienarmen Saucen von Waldenfarms nach Wahl. Wählen Sie einfach bei der Bestellung die gewünschte Sauce aus.

Restaurant und Wellnessbar beim Sport- und Relaxbad im 3.Stock.

Getränke
Neben Schweizer Getränken wie Feldschlösschen Bier, hausgemachtem Eistee oder dem Tessiner Gazzosa stehen auch eine Vielzahl bekannter und qualitativ hochwertiger internationaler Getränke und Drinks auf unserer Getränkekarte.

Shakes
Eiweiss- oder Kohlenhydrate-Shakes in verschiedenen Zusammensetzungen und Geschmacksrichtungen runden unser Angebot ab.

Unser gesamtes Angebot an Speisen und Getränken ist im Wellness-Restaurant, im Wellnessgarten, auf der Terrasse, an der Fitness- und Saunabar sowie selbstverständlich im Restaurant erhältlich.

Öffnungszeiten Küche:

Mo - Fr: 11.30 - 13.00 Uhr und 18.00 - 21.30 Uhr (13.00 - 18.00 Uhr eingeschränkter Küchendienst)

Sa und So durchgehend von 11.30 - 21.30 Uhr.

Getränke sind von 6.00 - 23.00 Uhr erhältlich.

Wir verwenden vorwiegend regionale Schweizer Produkte und legen besonders Wert auf eine gesunde und schonende Zubereitung.

Geschmacklich und optisch bis ins letzte Detail abgestimmt.

Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr körperliches Wohlbefinden.

Fitness bei Fitness Island bedeutet ein ganzheitliches, auf Sie massgeschneidertes Trainings- und Fitness-Konzept.

Dieses Konzept wird auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche von Ihrem Trainer nach Wahl optimiert. Dieser begleitet Sie durch Ihre gesamte Zeit bei Fitness Island. Dabei spielt es keine Rolle, welche Ziele Sie verfolgen, wie viel Zeit Sie investieren wollen und welche Voraussetzungen Sie mitbringen. Wir richten uns ganz nach Ihnen und Ihren Bedürfnissen. Standardprogramme gibt's bei uns nicht.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über unser vielseitiges Fitness-Angebot.

Dank den hellen, klimatisierten Räumen haben Sie zu jeder Jahreszeit optimale Trainings-Voraussetzungen.

Perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Über hundert Fitnessgeräte befinden sich auf zwei Stockwerken verteilt in hellen, klimatisierten Räumen und stehen täglich von 06.00 bis 23.00 Uhr zur freien Verfügung. Damit haben Sie zu jeder Jahreszeit optimale Trainingsvoraussetzungen.

Leistungsfördernde Wirkung

Fitness-Training erhöht nicht nur nachweislich Ihre Lebenserwartung durch Senkung des Risikos für Zivilisationskrankheiten, wie Fettleibigkeit und Herzinfarkt, sondern fördert auch Ihre Konzentrations- und Lernfähigkeit. Sie leben durch ein regelmässiges Fitness-Training also nicht nur länger, sondern auch noch besser. Dies gilt nicht nur für sportliche Leistungen, sondern insbesondere für alle Aufgaben und Herausforderungen im Alltag und dem ganzen Leben.

Gesundheitsfördernde Wirkung

Bewegungsmangel bzw. mangelnde Bewegung und Sport wird u.a. nachweislich für viele Krankheiten und Beschwerden verantwortlich gemacht. Eine halbe Stunde sportliche Bewegung täglich oder 2-3 maliges Fitness-Training pro Woche hält Sie fit und Ihre Gesundheit in Schuss.

Im Fitnessbereich steht Ihnen eine Vielzahl von modernen Trainingsgeräten zur Verfügung.

Nach dem Training die richtige Entspannung und Regeneration

Zu einem guten Fitness-Programm gehört neben der passenden Ernährung, auch die richtige Entspannung nach dem Sport oder Training. Nutzen Sie hier unser Wellness- und Massageangebot und gönnen Sie sich die Entspannung, die Sie brauchen.

Fitness – Geschichte:

Fitness hat zwei Ursprünge: Einerseits gab es die Fitness-Bewegung in den USA, die den Zweck hatte, die persönliche Gesundheit zu kommerzialisieren. Bis heute kommen viele Fitness-Trends aus den USA.

Andererseits entstand in Europa die Fitness-Bewegung um Friedrich Ludwig Jahn im Jahre 1810 mit der Absicht, eine starke Bürgerwehr, zur Befreiung von Preussen aus Napoleons Herrschaft, zu schaffen. Sport war damals also stark politisch motiviert. Am Ende des 19. Jahrhunderts entstanden dann die ersten richtigen Fitnessanlagen als Ausgleich zu der – aufs damalige Leben sehr einflussreichen – Industrie.

Einer der bedeutendsten Pioniere der Fitness-Bewegung und des Bodybuildings unserer Zeit ist Arnold Schwarzenegger.

Im Fitness Island finden Sie auf zwei Stockwerken verteilt über 100 Fitnessgeräte.

Persönliche Beratung steht bei uns im Vordergrund.

Jeder Mensch ist anders und einmalig – deshalb legen wir viel Wert auf eine persönliche, individuelle Beratung und Betreuung.

Unsere Kunden können daher Ihren persönlichen Trainer selber wählen oder den bestehenden Trainer nach Wunsch wechseln. Das Ziel ist eine optimale persönliche Zusammenarbeit zwischen Ihnen als Kunde und unseren Trainern. Umso besser wir Sie und Ihre Bedürfnisse kennen, desto besser können wir Sie rund ums Thema Fitness begleiten und beraten.

Die Fitness-Trainer stehen Ihnen während den gesamten Öffnungszeiten täglich von 6.00 bis 23.00 Uhr für alle Anliegen betreffend Fitness, Trainingsplan, Krafttraining, Ausdauertraining, Reha, Muskelaufbau, Abnehmen, Fitnessgeräten, Übungen, Kurse, Ernährung u.v.m. gerne zur Verfügung.

Professionelles Personal-Training

Beim Personal-Training werden Sie von unserem Personal-Trainer in allen Belangen rund ums Training und zum Erreichen der definierten Ziele persönlich unterstützt und begleitet, egal wo und wann Sie möchten. Sie bestimmen, ob das Training im Studio oder outdoor z.B. im Wald auf einer Finnenbahn stattfindet.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche und intensive Krafttrainingseinheiten, fordernde Ausdauertrainings, entspannende Dehnübungen und einen motivierten Trainer, der Sie immer wieder zu neuen Höchstleistungen anspornt.

Probetraining reservieren.

Reservieren Sie ein Probetraining mit Beratung schnell und einfach online unter: **www.fitness-island.ch/trainer**

Ihr persönlicher Trainer steht Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Preise – Personal-Training

Personal-Training Einzel		60 min.	CHF 120.00
Personal-Training 2er Gruppe	pro Pers.	60 min.	CHF 80.00
Personal-Training 3er Gruppe	pro Pers.	60 min.	CHF 70.00
Personal-Training Package Einzel		6 x 60 min.	CHF 600.00
Personal-Training Package 2er Gruppe	pro Pers.	6 x 60 min.	CHF 420.00
Personal-Training Package 3er Gruppe	pro Pers.	6 x 60 min.	CHF 360.00

Durch optimal auf Sie abgestimmte Übungen erreichen Sie Ihre gewünschten Trainingsziele.

Massgeschneiderte Ziele und Erfolge.

Eine richtige Trainingsplanung bildet die Basis für das Erreichen Ihrer persönlichen Ziele und den richtigen Weg dorthin.

Fitness-Test und Anamnese

Jede Person bringt eine andere Voraussetzungen und Anatomie mit. Dieser Ausgangszustand wird in der sogenannten «Anamnese» erhoben. Wenn gewünscht, werden weitere Messungen wie Körperfett, Muskelverteilung usw. durchgeführt, damit der Trainingsplan noch effizienter auf Sie abgestimmt werden kann.

Körperfett-Messungen

Mit unserem Analyse-System ermitteln wir Gewicht, Muskelmasse, Fettmasse, Körperwasser, den prozentualen Körperfettanteil und den Grundumsatz. Das System zeigt die Verteilung in Armen, Beinen und Rumpf an. Die Messmethode wird BIA (Bioelektrische Impedanz Analyse) genannt. Das System schickt einen schwachen, elektrischen Impuls durch den Körper, womit dann die Masse der unterschiedlichen Gewebe eruiert und bestimmt werden kann. Mit dem InBody-System kann in regelmässigen Abständen Ihr Trainingsfortschritt aufgezeigt und ihr Trainingsplan und Ernährungsplan optimiert werden.

Trainingsziel

Nachdem Ihre persönlichen Voraussetzungen erhoben sind, können Sie zusammen mit Ihrem Fitness-Trainer Ihre Trainingsziele (z.B. Muskelaufbau, Reduktion von Gewicht oder Körperfettanteil usw.) definieren. Ihr Trainer hilft Ihnen dabei, unter Berücksichtigung Ihrer Möglichkeiten (Anzahl Trainings je Woche, Trainingsstunden, körperliche Voraussetzungen) realistische Trainingsziele zu definieren.

Trainings-Schwerpunkte wie z.B. Abnehmen, Muskelaufbau oder Stärkung des Rückens werden dabei zusammen mit dem Fitness-Trainer definiert.

Trainingsplan

Der Trainingsplan soll Sie schnell und effektiv zu Ihren Zielen bringen. Egal, ob Sie einfach nur zum Ausgleich trainieren, Muskeln aufbauen oder Gewicht reduzieren wollen, der Plan wird genau auf Sie und Ihre Ziele abgestimmt.

Dabei wird eine Auswahl aus unseren über 100 Fitnessgeräten und 600 Fitness-Übungen für Ausdauer und Kraft getroffen. Selbstverständlich gehören auch Dehn- und Koordinations-Übungen zum Trainingsprogramm. Fixe Programme gibt's bei uns nicht, Sie können bei uns alles und auf jedes Ziel hin trainieren.

Mit dem Trainingsplan wird eine persönliche Auswahl von über 100 Fitnessgeräten getroffen.

Die Trainingspläne werden auf Wunsch laufend optimiert und angepasst.

Ernährungsberatung

Nicht nur das Training ist entscheidend für den Erfolg, sondern auch die Ernährung. Eine einfache Ernährungsberatung ist deshalb bei unserer Trainingsplanung inbegriffen.
Gerne beraten wir Sie auch detailliert zur Ernährung, um noch mehr aus Ihrem Fitness-Training herauszuholen. Wenden Sie sich dazu an Ihren Trainer oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Egal ob Krafttraining, Gewichtsreduktion oder Rückentraining, zusammen mit Ihnen definieren wir die richtigen Übungen für das Erreichen Ihrer Ziele.

«KRAFT UND AUSDAUER»

Nutzen Sie unser Aktiv-System für ein noch effektiveres Training.

Nutzen Sie unser elektronisches Trainings-System. Darin sind all Ihre Trainingspläne und Geräte-einstellungen gespeichert.

Unser System führt Sie durch das gesamte Training und macht das Fitness-Training papierlos, komfortabel und qualitativ besser, da die Übungen gemäss Vorgabe auf dem Bildschirm am Fitnessgerät ausgeführt und Fehler direkt angezeigt werden.

Sie oder Ihr Trainer können über das Internet oder das Trainings-App das Training und die Fortschritte kontrollieren und die Trainingspläne entsprechend optimieren. Sämtliche Ausdauer- und Kraftgeräte, ausser den Zirkel-Geräten, sind am Aktiv-System angeschlossen.

Sie oder Ihr Trainer können über das Internet oder dem Trainings-App die Fortschritte jederzeit kontrollieren.

Fitness Island App

Mit dem Fitness Island App lassen sich alle Trainingsdaten mobil abrufen. So haben Sie jederzeit Zugang zu Ihrem persönlichen Trainingsplan und können sich mit Ihrem persönlichen Trainer abstimmen (z.B. bei der Erstellung eines Heimtrainingsplans).

Ebenfalls haben Sie mit unserer App die gesamten Kurs- und Trainingsdaten in Echtzeit und mobil dabei – egal wo Sie sich gerade befinden. So können Sie sich Zuhause oder in Ihren Ferien die einzelnen Übungen anschauen und über ihr Smartphone dokumentieren. Der Trainer hat damit jederzeit den Überblick über Ihre Trainingsaktivität und kann den Trainingsplan Ihren aktuellen Bedürfnissen entsprechend anpassen oder Ihnen einen speziellen Trainingsplan für Zuhause erstellen.

Auf diese Weise sind Sie bestens betreut, auch wenn Sie es aus zeitlichen Gründen nicht regelmässig ins Fitness-Center schaffen. Plätze in Fitness-Kursen können mobil über das Trainings-App reserviert werden.

Regeneration zwischen den Trainingseinheiten

Der Regeneration zwischen den einzelnen Trainings kommt eine ebenso grosse Bedeutung zu, wie dem Kraft- und Ausdauertraining selbst sowie der Ernährung. Nutzen Sie als Ausgleich zum Training regelmässig unsere Wellness & Spa- sowie Massage-Angebote um die Regeneration zu verbessern und die Abwehrkräfte zu stärken.

Dank des Aktiv-Systems werden Fehler bei der Ausführung der Übung direkt auf dem Bildschirm angezeigt.

Mit der Fitness Island App lassen sich alle Trainingsdaten mobil abrufen. So haben Sie jederzeit Zugang zu Ihrem persönlichen Trainingsplan.

Jetzt herunterladen!

Das Fitness Island App können Sie einfach und schnell über den iTunes- oder Google Play-Store kostenpflichtig herunterladen.

Effektives und effizientes Krafttraining.

Krafttraining ist praktisch für jeden und jedes Alter geeignet und nützlich. Bereits 2-3 maliges Krafttraining pro Woche von nur 30 Minuten zeigt spür- und messbare Wirkung.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Sportarten, die ein taktisches Ziel definiert haben, liegt das Ziel des Krafttrainings ausschliesslich im gezielten, individuellen Trainieren der Skelettmuskulatur. Neben dem Muskelaufbau oder der Rehabilitation bildet es die (sinnvolle) Grundlage vieler Fitness-Programme.

Das Krafttraining ist zudem die Basis für viele Sportarten wie Gewichtheben, Kampfsport, Sprints und vieles mehr. Ebenfalls dient es als wertvolle Ergänzung für z.B. Marathonläufer, Radfahrer usw., und auch zu Kompensation einseitiger Belastungen im Sport oder bei der Arbeit.

Krafttraining stärkt nicht nur die Muskeln, sondern durch die Belastung des passiven Bewegungsapparates mit Knochen, Sehnen und Bändern. Es regeneriert durch die gesunden Bewegungen auch die Gelenke.

Das Krafttraining bildet die Grundlage für viele weitere Sportarten.

Je nach Trainingsziel wird beim Krafttraining mit unterschiedlichen Wiederholungs- und Satzzahlen gearbeitet.

Krafttrainings-Arten

Krafttraining wird an Fitnessgeräten mit Gewichten, mit Hanteln, an Kabelzügen und mit freien Übungen ausgeführt. Bei Fitness Island stehen Ihnen dazu eine Vielzahl von Geräten und Übungen zur Verfügung.

Ziele des Krafttrainings

Die Ziele des Krafttrainings sind je nach Person sehr unterschiedlich. Der grosse und unerreichte Vorteil gegenüber jeder anderen Trainingsmethode ist, dass aufgrund der Vielzahl von Übungen jeder Muskel einzeln trainiert und das gesamte Trainingsprogramm individuell auf die besonderen persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden kann. Egal, ob Sie den Rücken stärken, abnehmen oder an einem Wettkampf teilnehmen wollen. Mit einem gezielten Krafttraining kommen Sie Ihrem Ziel schneller und einfacher näher als mit jedem anderen Trainingskonzept.

Methoden beim Krafttraining

Je nach Trainingsziel wird beim Krafttraining mit unterschiedlichen Wiederholungs- und Satzzahlen gearbeitet. Die Aufteilung der trainierten Muskelgruppen (Splitt-Training), die Abfolge der trainierten Muskeln (z.B. Super-Sätze), die Bewegungsgeschwindigkeit wie auch die Pausen zwischen den einzelnen Sätzen hängen vom Trainingsziel ab. Grundsätzlich gilt: Besser ein kürzeres und härteres Krafttraining als lange und ermüdende Trainingseinheiten (im Gegensatz zum Ausdauertraining). Eine gute Richtgrösse für eine Krafttrainingseinheit, ohne Ausdauerteil, beträgt 30 - 60 Minuten.

Krafttraining stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch den gesamten Bewegungsapparat.

Schmerz = Wirkung

Eines haben alle Krafttrainingsmethoden gemeinsam: Das Krafttraining soll einen Reiz im Muskel auslösen und die

Für optimale Effekte auf den Muskelaufbau haben sich 8-12 Wiederholungen bewährt.

trainierten Muskeln sollen sich aufgrund dieses Reizes den Belastungen anpassen (Superkompensation, Muskelaufbau). Dafür müssen die Belastungen immer bis zur Belastungsgrenze und etwas darüber ausgeführt werden, was immer Schmerzen im trainierten Muskel verursacht. Wichtig dabei ist, dass der Schmerz im Muskel und nicht in den Gelenken und Sehnen auftritt.

Gewichte und Wiederholungen

Die Gewichte für das Krafttraining hängen einerseits von der Übung und andererseits von den Trainingszielen und damit der Trainingsplanung ab. Schwere Gewichte mit wenigen Wiederholungen (1-8) je Übung trainieren die starken, schnellen Muskelfasern Typ 2, erfordern aber auch gleichzeitig eine hohe Leistung vom Nervensystem und vom passiven Bewegungsapparat wie Gelenke, Sehnen und Bänder. Krafttrainings mit schweren Gewichten sollten daher nicht über einen längeren Zeitraum ausgeführt werden (max. 2-3 Monate), da sonst die Verletzungsgefahr überproportional zum Nutzen ansteigt.

Viele Wiederholungen (über 12-16) stellen keine grosse Belastung für den Bewegungsapparat mehr dar, die Wirkung

Grundsätzlich bringt ein kürzeres und härteres Krafttraining mehr Erfolge.

auf das generelle Muskelwachstum ist aber auch nicht mehr sonderlich ausgeprägt, die gesundheitliche Wirkung der Bewegung steht im Vordergrund.

Für optimale Effekte auf den Muskelaufbau und die Körperzusammensetzung haben sich 8-12 Wiederholungen bewährt.

Die Übungen sollten dabei regelmässig (alle 3-6 Monate) gewechselt werden, um eine Gewöhnung des Muskels des Trainierenden und damit einer Verringerung des Trainings-Reizes zu verhindern.

Reha-Training

Im Fitness-Studio verstehen wir unter Reha-Training das weiterführende Krafttraining in Folge einer Verletzung am Stütz- oder Bewegungsapparat nach abgeschlossener Behandlung beim Physiotherapeut.

Um das Gelenk, welches verletzt wurde, wieder zu stabilisieren und für den Alltag belastungsfähig zu machen, kommen verschiedene Trainingsmethoden in Frage. Oft wird der Kunde bei seinem ersten Training im Fitness-Studio vom Physiotherapeuten begleitet, um mit dem Trainer das weitere Vorgehen im Training zu planen. Das MTT (Medizinische Trainings Therapie) kann im Fitness-Studio unter Aufsicht des Trainers weitergeführt und anschliessend in einem fliessenden Übergang ins Fitnesstraining eingeführt werden.

Unsere Wellness & Spa Angebote bieten dabei die optimale Gelegenheit, um ein gelenkschonendes Training zu absolvieren, sei es mit Schwimmen, Aqua-Spinning, Aqua-Fit, oder einfach entspannen bei einer wohltuenden Massage.

Unsere Kunden sagen:

«Die unzähligen Fitnessgeräte bieten enorm viel Abwechslung»

Bruno Frei aus Bronschhofen ist Stammgast im Fitness Island und nennt es liebevoll «Mein Wohnzimmer»

Was zeichnet Fitness Island für Dich aus?

Nicht etwas alleine sondern der Ablauf eines Gesamten: Ich gehe fitten, gehe schwimmen, geniesse auf dem Dach das Tote Meer-Bad und die schöne Aussicht. Anschliessend relaxe ich in der Sauna und gönne mir am Schluss ein kühles Bier.

«Fitness Island zeichnet nicht etwas alleine sondern der Ablauf eines Gesamten aus.»

Wie bist Du auf das Fitness Island gestossen?

Gekannt habe ich Fitness Island schon länger. Als ich mal eine Zeit lang krank war, musste ich etwas umstellen. Da war es doch nur logisch, als Bronschhofer, ins Fitness Island zu gehen.

Bruno Frei ist Stammgast im Fitness Island.

Wie empfindest Du das Ambiente im Fitness Island?

Grosse Klasse. Alle Altersgruppen von jung bis alt aus verschiedenen Kulturen sind anwesend mit den gleichen Interessen. Einfach einmalig und herrlich eben.

Wenn Du mal nicht im Fitness Island bist, wo findet man Dich?

Ich wandere sehr gerne. Zweimal im Jahr mache ich Wander- und Wellness-Ferien im Südtirol. Auch Mountainbike fahren fehlt nicht.

Du bist aber mehr in der Fitness- als in der Relax-Zone. Warum?

So ist es. Da hat es nahezu unzählige Geräte die allen, Frau/Mann, enorm viel Abwechslung bieten.

Du kommst alleine und gehst wieder alleine. Verträgt eine Partnerschaft diese hohe Kadenz die Du an den Tag legst?

Wahrscheinlich nicht. Meine letzte Scheidung, datiert aus dem Jahre 2000 somit auch meine letzte langjährige Beziehung. Ich bin wohl die personifizierte lebende Person die sich als Lebe- und Genussmensch gibt. Und das ist auch so richtig für mich. Punkt.

Möchtest Du zum Schluss noch eine Botschaft an die Trainierenden geben?

Sagt doch einfach hallo, und schreitet positiv durchs Leben. Habt ein Lächeln auf dem Gesicht und strahlt mehr positive Laune aus. Ein griesgrämiges Gesicht braucht zudem mehr Muskeln als ein freundliches und ein freundliches Gesicht macht einem einfach sympathischer.

Funktion und Aufbau der Muskeln.

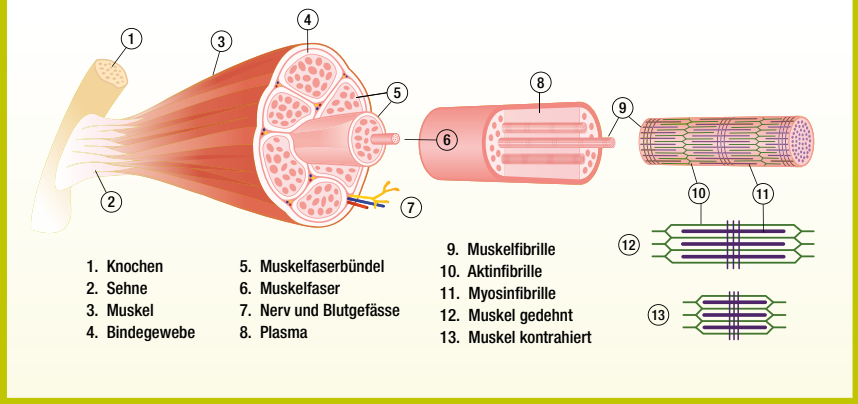
Die über 400 Skelettmuskeln des Menschen verbinden Knochen, sind für die aktive Bewegung, die Haltung, den Schutz, den Energiestoffwechsel und die Wärmeproduktion verantwortlich.

Aufgaben der Muskulatur:

Bewegung: Die Muskeln ermöglichen durch das Zusammenspiel von Kontraktion (Verkürzen) und Erschlaffen die Bewegung unseres Bewegungsapparates. Auch ermöglichen sie das Dosieren der Bewegung z.B. langsam gehen oder schnell Rennen, etwas sanft anheben oder etwas wegschleudern.

Haltung und Schutz: Unsere Skelettmuskulatur erhält den permanenten Befehl vom Nervensystem, eine leichte Körperspannung (Muskeltonus) zu halten, damit wir ohne bewusste Anstrengung z.B. sitzen können. Automatische Auffangbewegungen bei Stürzen und komplexe Bewegungsabläufe werden vom Nervensystem unbewusst koordiniert. Eine gut funktionierende, trainierte und damit leistungsfähige Muskulatur hat eine unersetzliche und sehr wichtige Schutzfunktion, gerade im hohen Alter.

Wärmegewinnung und Stoffwechsel: Bei jeder Muskelfunktion wird Energie verbraucht, wobei über die Hälfte der Energie nicht in Bewegung, sondern in Wärme umgewandelt wird. Die Wärme der Muskeln braucht unser Körper, um auf Betriebstemperatur zu bleiben. Hat unser Körper zu viel Wärme, wird über Schwitzen (Verdunsten von Schweiss) Wärme abgeführt, ist zu wenig Wärme vorhanden, wird über Muskelzittern Energie verbraucht und damit Wärme produziert. Ein erhöhter Energieverbrauch ist zudem beim Abnehmen wünschenswert, denn nur wenn mehr Energie verbraucht als zugeführt wird, ist ein gesundes und nachhaltiges Abnehmen möglich.



Der Aufbau des menschlichen Muskels

Myofilamente sind fadenförmige Proteinfilamente die den Hauptbestandteil einer Muskelzelle darstellen. Sie bestehen aus Proteinpolymeren, Aktin und Myosin. Aus mehreren Myofilamenten wird ein Sarkomer, darunter versteht man die kleinste kontraktile Einheit eines Muskels.

Sarkomere befinden sich in den Myofibrillen. Aus mehreren Myofibrillen entsteht dann eine Muskelfaser, aus mehreren Muskelfasern der Muskelfaserbündel und mehrere dieser Muskelfaserbündel bilden dann zusammen den Skelettmuskel.

Muskelmasse

Die Leistungsfähigkeit der Muskeln hängt direkt mit deren Masse zusammen. Die Skelettmuskulatur beträgt im Schnitt ca. 40-50 Prozent des Körpergewichts des Menschen. Je nach Alter und Trainingszustand variiert die Muskelmasse von nur 20 Prozent bei der Geburt auf bis zu 65 Prozent bei Kraftsportlern. Ein hoher Anteil an Muskelmasse zu erhalten und Muskeln aufzubauen ist insbesondere in zunehmendem Alter erstrebenswert, wenn die Muskelmasse und die Beweglichkeit naturgemäss sinken.

Muskelfasern

Es gibt zwei Hauptarten von Muskelfasern: Typ 1 auch Slow-twitch oder rote Muskelfasern und Typ 2 Fast-twitch oder weisse Muskelfasern genannt.

Von Mensch zu Mensch variiert die Zusammensetzung und Verteilung der Muskelfasertypen je nach Genetik, Arbeit oder Training. Durchschnittlich hat der Mensch mehr Typ 1 als Typ 2 Muskelfasern, die Aufteilung ist im Schnitt ca. 55 zu 45 Prozent.

«VERFOLGE DEIN ZIEL»

Nachhaltiger Muskelaufbau.

Um die Muskeln leistungsfähig zu halten, müssen diese regelmässig trainiert werden. Untrainierte Muskeln bauen sich ab bzw. bilden sich schnell zurück.

Bewegungsmangel, zunehmendes Alter oder beides zusammen führen generell zu einem Rückgang der Muskelmasse.

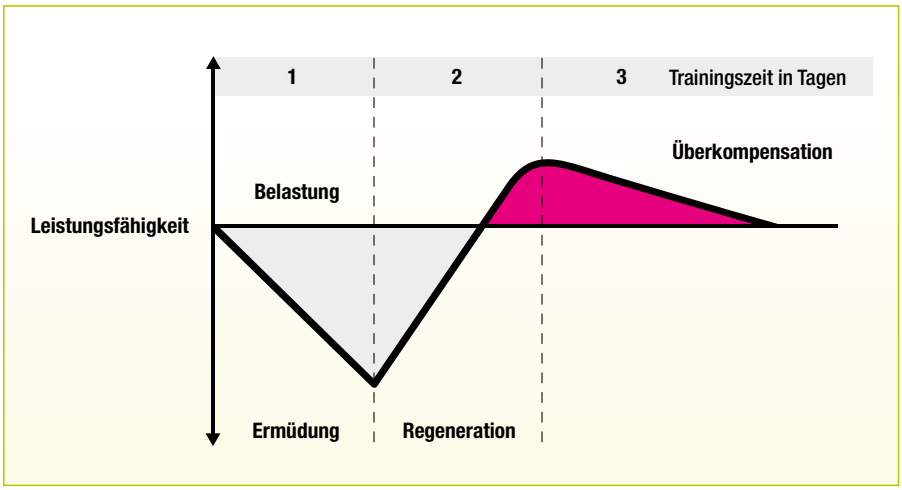
Muskelaufbau durch Super-Kompensation / Überkompensation

Um Muskeln zu erhalten und aufzubauen, muss man das Super-Kompensations-Prinzip verstehen. Während dem Trainingsreiz oder der Belastung durch ein Krafttraining des Muskels, welches eine Ermüdung und sogleich Abbau des Muskels zur Folge hat, beginnt die Muskulatur mit der Regeneration des Muskelgewebes. Der Körper kompensiert dabei in der Erholungsphase zuerst den zuvor erfolgten Abbau des Muskels. Die Überkompensation, d.h. der eigentliche Muskelaufbau zum Ausgangszustand, erfolgt daher erst nach einer gewissen Zeit.

Regenerationszeit

Der Muskel wird also nicht während dem Krafttraining aufgebaut, sondern danach. Der Muskel wird während dem Training sogar abgebaut, weshalb der Regenerationszeit eine extrem wichtige Bedeutung zukommt. Ist die Regenerationszeit zu kurz, zu lang, oder fehlen wichtige Nährstoffe wie genügend Eiweiss, geht der Trainingseffekt für den Muskelaufbau verloren bzw. ist viel geringer. Der generelle gesundheitsfördernde Effekt der Bewegung bleibt natürlich immer erhalten, ausser man gerät in ein gesundheitsschädigendes Übertraining durch ungenügende Regeneration.

Gerade hier unterläuft vielen Trainierenden der Fehler, dass sie versuchen, nachlassende Trainingsfortschritte mit mehr, härteren und längeren Krafttrainings zu beschleunigen, was genau verkehrt ist.



Das Super-Kompensationsprinzip zu verstehen und richtig anzuwenden ist der Schlüssel zu einem nachhaltigen Muskelaufbau.

Je grösser und stärker die Muskulatur wird, desto härter und schwerer kann man diese trainieren (was man auch automatisch macht) und je wichtiger und länger wird damit die Regenerationszeit. Dazu kommt, dass mit zunehmendem Alter, schon ab dem 30. Altersjahr, die Regenerationsgeschwindigkeit abnimmt, womit noch längere Regenerations-Zeiten notwendig sind.

Der Schlüssel zum Erfolg

Das Super-Kompensationsprinzip zu verstehen und richtig anzuwenden, ist der Schlüssel zu einem nachhaltigen Muskelaufbau. Eine laufend optimierte Trainingsplanung und regenerationsfördernde Massnahmen sichern den langfristigen Muskelaufbau und die Muskelerhaltung. Unsere Fitness-Trainer helfen Ihnen gerne dabei.

Der Muskel wird nicht während dem Krafttraining aufgebaut, sondern danach.

Richtig und gesund Abnehmen.

Um gesund und schnell abnehmen zu können, muss man zuerst die Ursachen für sein «Übergewicht» herausfinden um diese nachhaltig zu beheben. Wir helfen Ihnen beim erfolgreichen abnehmen. Garantiert.

Folgen von Übergewicht

Übergewicht sieht nicht nur schlecht aus und fördert Cellulite, sondern ist ungesund, verkürzt die Lebenserwartung und verschlechtert die allgemeine Lebensqualität. Die Gelenke, das Herz-Kreislaufsystem und nicht zuletzt die Psyche leiden unter Übergewicht. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist zudem bei Übergewicht vermindert. Dies kann mit dem richtigem Abnehmen behoben werden.

Falsche Versprechungen

Vergessen Sie alle Wundermittelchen, Spezialdiäten und übertriebene Massnahmen. Meist haben solche fragwürdigen Diät-Methoden eine kurzfristige Entwässerung des Körpers (70 Prozent des Körpers besteht aus Wasser) zur Folge, was zwar zu einem kurzfristigen, starken Gewichtsverlust führt, aber überhaupt nichts mit nachhaltigem, und gesundem Abnehmen zu tun hat. Der Gewichtsverlust besteht grösstenteils nur aus Wasser, das der Körper aber unbedingt zur Funktion braucht. Bereits Wasserverluste von wenigen Prozent reduzieren die Leistungsfähigkeit des Körpers in hohem Masse. Solche «Diät-Schocktherapien» haben zur Folge, dass man den Körper «schädigt» und dazu zwingt, den Metabolismus (Stoffwechsel) herunterzufahren, was zu Unwohlsein, Depressionen, Kopfschmerzen, verringerte Leistungsfähigkeit, Anfälligkeit für Krankheiten wie auch zum berüchtigten «Jo-Jo-Effekt» führt.

Erfolgreich abnehmen

Um richtig und nachhaltig abzunehmen, sind einige physiologische Grundsätze zu beachten und, darauf basierend, ein strukturiertes zielführendes Vorgehen anzuwenden.

Energiezufuhr

Die Energiezufuhr muss mit dem Energieverbrauch ausgeglichen bzw. abgestimmt sein, denn das Körpergewicht nimmt bei zu viel Energiezufuhr zu und bei zu wenig Energiezufuhr ab (aber nur in einem bestimmten Masse). Die Qualität der Energie- und Nährstoffzufuhr ist für nachhaltiges Abnehmen von entscheidender Bedeutung (keine Einfachzucker, viel Eiweiss, gesunde Fette, genügend Ballaststoffe, wenig Kohlenhydrate).

Tipps zum Abnehmen:

Genügend Schlaf – Ein Erwachsener Mensch sollte ca. 7 - 8 Stunden schlafen pro Tag. Der Schlaf hat einen entscheidenden Einfluss auf den Blutzuckerspiegel (Heisshungerattacken) und auf verschiedene Hormone, die das Hungergefühl und das Sättigungsgefühl steuern. Bei zu wenig Schlaf werden diese Vorgänge gestört und das Abnehmen behindert.

Energieverbrauch

Der Energieverbrauch (Gesamtenergieumsatz) besteht aus Grundumsatz (Ruheumsatz) und Leistungsumsatz. Der Grundumsatz je Tag beträgt nach einer Faustregel bei der Frau: Gewicht in kg x 0.9 x 24 Stunden = kcal, bei einem Mann: Gewicht in kg x 1 x 24 Stunden = kcal. Eine 60 kg schwere durchschnittliche Frau hat also einen Grundumsatz von 1296 kcal je Tag, ein 80 kg schwerer durchschnittlicher Mann von 1920 kcal je Tag. Dabei ist zu beachten, dass der Grundumsatz bei gleichem Körpergewicht je 1 kg Muskelmasse um ca. 100 kcal zu- oder abnimmt. Der Leistungsumsatz variiert bei leichter Arbeit von unter 60 kcal/Std. (Frau) und steigt bei schwerer Arbeit auf über 200 kcal/Std an (Mann).

Tipps zum Abnehmen:

Mischkost – Die drei Hauptnährstoffe Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate sollten in einem gesunden Verhältnis zueinander eingenommen werden. Eiweiss 20 - 30 %, Fett 30 - 40 %, Kohlenhydrate 20 - 30 %. Eine zu hohe Zufuhr von Kohlenhydraten führt zur Einlagerung von Fett und einer erhöhten Ausschüttung von Insulin, welches die Fettverbrennung blockiert und so das Abnehmen verunmöglicht.

Der Gesamtenergieumsatz kann also je nach Anatomie und Bewegung von gut über 1500 kcal/Tag (Frau im Ruhezustand, Büroarbeit) bis zu 5000-9000 kcal/Tag (männlicher Spitzensportler, Schwerarbeiter) variieren. Das sind Unterschiede vom fünf- bis zehnfachem Energieverbrauch.

Fazit

Daraus leiten wir folgende grundsätzliche Massnahmen zur Gewichtsreduktion ab: Mehr Bewegung und mehr Muskelmasse = massiv höherer Energieverbrauch. Gesunde, frische und ausgeglichene Ernährung mit viel Eiweiss und Ballaststoffen, gesunden Fetten im Masse und wenig Kohlenhydrate = erheblich weniger Energiezufuhr und ein gut laufender, gesunder (Fett-) Stoffwechsel.

Eine gesunde, frische und ausgeglichene Ernährung ist einer der wichtigsten Grundsätze um erfolgreich abzunehmen.

Das Ziel ist, dass Sie Freude an der bewussten Bewegung und Ernährung entwickeln um das Wunschgewicht zu halten.

Strukturiertes Vorgehen zum erfolgreichen Abnehmen:

1. Ist-Zustand erheben

Unsere Trainer erheben mit Ihnen zusammen den Ist-Zustand inkl. einer Anamnese. Dazu gehören Ihre aktuelle Körperzusammensetzung inkl. Fett- und Muskelverteilung durch eine Analyse mit dem InBody-System. Sie notieren sich über ein paar Tage Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten auf, anhand dessen kann dann Ihr Energieverbrauch und Ihre Energiezufuhr berechnet werden.

2. Soll-Zustand definieren

Zusammen erarbeiten wir erreichbare Ziele in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Abnehmen, Körperzusammensetzung und Fitness. Sie entscheiden dabei, wieviel Zeit Sie in sportliche Aktivitäten investieren möchten.

3. Ernährungs- und Trainingsplan

Aufgrund der nun bekannten Rahmenbedingungen wie Ihrem Energieverbrauch, Ihrer Energiezufuhr, wie auch Ihrer Investitionsbereitschaft (Zeit und Schweiss…) und des definierten, realistischen Ziels, entwickelt Ihr Trainer einen spezifischen Trainings- und Ernährungsplan. Sie werden anschliessend ins Fitness-Training eingeführt und über sinnvolle, ergänzende Aktivitäten beraten. Damit können Sie nun mit dem richtigen Abnehmen starten.

4. Abnehmen begleiten und Trainingsplan optimieren

Regelmässige Standortbestimmungen, Körpermessungen und Anpassungen im Trainingsplan garantieren Ihnen den nachhaltigen Erfolg beim Abnehmen und anschliessendem Halten des erreichten Idealgewichts.

5. Idealgewicht halten

Das Ziel ist, dass Sie Freude an der bewussten Bewegung und Ernährung sowie dem damit verbundenen Körpergefühl entwickeln, bei dem Sie eigenständig die Balance zwischen Ernährung und Bewegung halten können. So können Sie Ihr Wunschgewicht halten oder weiter reduzieren.

Tipps zum Abnehmen:

Ausreichend Trinken – Der menschliche Körper besteht aus 70 Prozent Wasser. Nach einem Verlust von ca. einem halben Prozent meldet der Körper sich mit dem Durstgefühl. Regelmässiges Trinken ist nicht nur für das Abnehmen essentiell, sondern auch wichtig für die Konzentration und Leistungsfähigkeit.

«MIT VOLLEM EINSATZ DABEI»

Für jeden das passende Angebot.

Preise und Abos – Fitness

1 Basisabo
Fitness

1 Jahr	CHF	1050.00
6 Monate	CHF	685.00
3 Monate	CHF	445.00
6 Wochen	CHF	290.00
3 Wochen	CHF	185.00
10 Tage	CHF	120.00
5 Tage	CHF	80.00
3 Tage	CHF	50.00
1 Tag	CHF	35.00

2 Zusatzabo 1
Wellness od. Kurse

1 Jahr	+ CHF	200.00
6 Monate	+ CHF	130.00
3 Monate	+ CHF	85.00
6 Wochen	+ CHF	55.00
3 Wochen	+ CHF	35.00
10 Tage	+ CHF	25.00
5 Tage	+ CHF	15.00
3 Tage	+ CHF	10.00
1 Tag	+ CHF	5.00

3 Zusatzabo 2
Kurse od. Wellness

1 Jahr	+ CHF	200.00
6 Monate	+ CHF	130.00
3 Monate	+ CHF	85.00
6 Wochen	+ CHF	55.00
3 Wochen	+ CHF	35.00
10 Tage	+ CHF	25.00
5 Tage	+ CHF	15.00
3 Tage	+ CHF	10.00
1 Tag	+ CHF	5.00

Fitness-Abos und Tageseintritte
Ein Fitness Abo oder Einzeleintritt beinhaltet die Nutzung des gesamten Indoor-Fitnessbereichs, mit sämtlichen Fitnessgeräten und -Anlagen, persönlichem Trainer, Trainingsplan, Krafttraining, Ausdauertraining, Muskeaufbau, Aktiv-Trainingssystem sowie Beratung für Gewichtsreduktion, Ernährung oder individuelle Konzepte.

Zusatzabos Wellness und Kurse
Die Zusatz-Abos oder -Eintritte beinhalten im Preis die zusätzliche Nutzung des jeweiligen Angebots während der gewählten Zeit. Es können auch Abos unterschiedlicher Länge miteinander kombiniert werden. **Zusatzabos dürfen nicht länger sein als das Basisabo.**

Jetzt online Probetraining reservieren.

Reservieren Sie ein persönliches Probetraining mit Beratung schnell und einfach online unter:

www.fitness-island.ch/trainer

Lassen Sie sich inspirieren – von über 3500 Kursen im Jahr.

Steigern Sie Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden und erhöhen Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch Group-Fitness-Training.

Wählen Sie aus über 3500 Kursen im Jahr und nutzen Sie die Motivation und Dynamik des Gruppentrainings. In unseren über sieben verschiedenen Kursräumen, Plätzen, Trainingsanlagen und Bädern werden eine Vielzahl von unterschiedlichen Kursen durchgeführt.
Viele unserer Kurse finden im Sommer draussen auf den Plätzen im Wellnessgarten, im Outdoor-Fitnesspark oder auf dem Sandplatz statt.

Im Fitness Island können Sie das ganze Jahr über trainieren, ohne dabei das schöne Wetter zu verpassen.

M.A.X-Konditionstraining – eines von vielen Kursangeboten mit hohem Spassfaktor.

Alles an seinem Platz.

Im klimatisierten und verglasten Kursraum E1 finden Kurse wie Indoor-Cycling und Kickboxen statt.

Im Kursraum E2 finden Bodypump, Pilates, Rücken-Fit, Toning Yoga, Combat, Zumba und viele weitere Kurse statt.

Der Outdoor-Kursplatz E3 ist mit einem dämpfenden, wasserdurchlässigen Bodenbelag ausgerüstet.

Auf dem Sandplatz E3 werden bei schönem Wetter verschiedene Kurse durchgeführt.

Im Sportbad werden Wasser-Kurse wie Aqua-Fitness, Aqua-Power, Aqua-Zumba und Aqua-Rider angeboten.

Im Salzraum von Fitness Island wird in den Wintermonaten regelmässig das Sauna-Yoga angeboten.

Im Outdoor-Trainingsbereich finden bei passendem Wetter TRX- und Street Workout-Kurse statt.

Auf dem Kursplatz im Garten finden bei schönem Wetter regelmässig Kurse statt.

Fitness, Sport und Bewegung im Outdoor-Fitnesspark.

Es gibt viele Gründe um im Fitness Island indoor zu trainieren: Die besten Trainingsgeräte mit einem elektronischen Trainingssystem, saubere pollenfreie und klimatisierte Luft, lange Öffnungszeiten und vieles mehr. Schönes Wetter und milde Temperaturen animieren jedoch zu einem Training draussen.

Der Fitness Island Wellnessgarten mit dem Outdoor-Trainingsbereich kombiniert das Beste aus beiden Welten: Trainieren Sie das ganze Jahr und verlagern Sie Ihr Training im Frühling und Sommer nach draussen in unseren Outdoor-Fitnesspark.

Street-Workout/Calisthenics

Der Trend, Krafttraining mit einfachen Mitteln jederzeit, überall und outdoor auszuüben, ist nichts Neues. Der Fitness Island Calisthenics Trainings-Park ermöglicht jedoch das Eigengewicht-Training im Freien mit Klimmzügen im Ober-und Untergriff (pull oder chin ups), Liegestützen (push ups), Barrenstützen (dips), Ausfallschritten (lunges), Hangwaage (front und back lever), Stützwaage (planche), Wadenheben (calf raises), Beinheben (leg raises), Rumpfaufrichten (sit ups) und Bauchpressen (crunches) mit einer professionellen Anlage im schönen Wellnessgarten inkl. frischer Outdoordusche im Anschluss an das Training.

Zusätzlich zum Eigengewichttraining: Hanteltraining

Dazu haben wir verstellbare Trainings-Bänke, Kurz- und Langhanteln sowie Kabelzüge. Mit diesen Trainings-

Der Outdoor-Fitnesspark bietet Gelegenheit für individuelle Trainings.

Der Outdoor Street-Workout Bereich

geräten können Fortgeschrittene und Anfänger ein komplettes Krafttraining im Freien vollziehen. Bekannte Kraftübungen, wie Bankdrücken, Kniebeugen, Schulterdrücken, Seitenheben, Bizepscurls und vieles mehr gehören dazu. Unsere Outdoor-Trainingsgeräte sind auch für jeden Calisthenics-Enthusiasten nützlich und bringen Abwechslung ins Training, Venice Beach CA machts vor.

Outdoor-Kurse wie TRX, Zumba, Yoga, Kickboxen usw.

Fast alle unsere Kurse werden und können bei entsprechenden Wetterverhältnissen auf unserem Kursplatz oder/und auf dem Sandplatz durchgeführt werden. Tanzen Sie mit Zumba in den Sonnenuntergang oder geniessen Sie eine Yoga-Lektion unter der Sonne zwischen den Palmen.
Die Outdoor-Kurse sind auf unserem Kursplan markiert und finden, je nach Wetter-Verhältnissen und Besucheranzahl, drinnen oder draussen statt.

Nach dem Training ins Bad oder in die Sauna

Nutzen Sie zusätzlich unseren einmaligen Wellnessbereich und geniessen Sie die synergistische Kombination von Training und Erholung.

Die Dynamik des Gruppen-Trainings spornt einem zu Höchstleistungen an.

Der Sandplatz erzeugt nicht nur Ferien-Atmosphäre sondern dient auch als Kursplatz.

Trainings-System hilft Ihnen auch outdoor zum Erfolg

Unsere Fitness-Trainer stellen Ihnen gerne auch ein individuelles Outdoor-Trainingsprogramm zusammen, selbstverständlich wird dieses individuell auf Ihr Indoor-Trainingsprogramm und Ihre weiteren sportlichen Tätigkeiten und Programme abgestimmt.

Trainieren und Relaxen zwischen Palmen im Fitness Island Garten.

Aqua-Fitness

Im Aqua-Fitness trainieren Sie mit Hilfe des Wasserauftriebes gelenkschonend Ihre Kraft und Ausdauer.

Beim Aqua-Fitness wird Ihre Muskulatur durch den Wasserwiderstand und den Einsatz von Wasser-Fitnessgeräten effektiv und gezielt gekräftigt. Zudem sorgen ausdauerbetonte Übungen für eine gute Fitness. Aqua-Fitness ist ein Ganzkörpertraining, das den Körper im Wasser gleichzeitig schont und trainiert. Gelenke und Rücken sind während dem Aqua-Fitness durch den Wasserauftrieb entlastet, da Sie im Wasser nur noch ein Zehntel Ihres Körpergewichtes wiegen (wenn Sie bis zum Hals im Wasser stehen). **Lektionsdauer:** 45 min.

Aqua-Power

Stärken Sie Kraft und Ausdauer mit dem intensiven, aber rücken- und gelenkschonenden Aqua-Power Wassertraining.

Trainieren Sie im Aqua-Power kraftvoll und gelenkschonend mit Hilfe des Widerstands im Wasser. Durch temporeiche Übungsabfolgen wird der Wasserwiderstand erhöht und Sie können Ihre Muskulatur gezielt stärken und trainieren. Die Übungen sind ausdauerbetont ausgerichtet, womit das Herz-Kreislaufsystem zusätzlich gestärkt, und Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit verbessert wird.
Lektionsdauer: 45 min.

Aqua-Rider

Velofahren im Wasser ist ein Training, das Beine und Oberkörper kräftigt und die Ausdauer trainiert.

Aqua-Rider ist ein intensives Ausdauertraining, das mit Kräftigungsübungen für den Oberkörper sinnvoll ergänzt wird. Obschon Sie gefordert werden, ist Aqua-Rider dank des Wasserauftriebes für Rücken und Gelenke sehr viel schonender als normales Radfahren. Sie profitieren zudem von einem gesunden Anticellulitis-Nebeneffekt: Ihre Beine werden beim Aqua-Rider durch die schnellen Bewegungen im Wasser und durch den Wasserdruck massiert, womit das Lymphsystem angeregt wird.
Lektionsdauer: 45 min.

Aqua-Zumba

Tanzen Sie sich im Wasser fit, ohne dabei Rücken und Gelenke zu belasten.

Zumba im Wasser nützt den Wasserwiderstand aus, um Muskeln und den Herz-Kreislauf zu kräftigen sowie die Koordination zu trainieren. Dank des Wasserauftriebes sind beim Aqua-Zumba Rücken und Gelenke entlastet. Nach dem Aufwärmen tanzen und bewegen Sie sich beim Aqua-Zumba zu verschiedenen Musikstücken und mitreissenden Choreographien durchs Wasser. Ein Wassertraining mit hohem Spassfaktor das gleichzeitig schonend für den Körper ist.
Lektionsdauer: 45 min.

Bauch-Beine-Po

Der Wunsch jeder Frau: einen flachen Bauch, schlanke Oberschenkel und einen knackigen Po. Setzen Sie das bei uns in die Realität um.

Das Bauch-Beine-Po-Training (BBP) kombiniert anspruchsvolle Kräftigungsübungen an den besagten Stellen mit Ausdauersequenzen aus dem klassischen Aerobic. Dazu stehen x-Möglichkeiten offen: Der höhenverstellbare Step, Tubes, Kurzhanteln oder Catslides sowie stehende oder liegende Positionen. Die vielen Variationen sorgen für sehr abwechslungsreiche Trainingslektionen.
Lektionsdauer: 55 min.

Bauchtanz

Der orientalische Bauchtanz stärkt den Beckenboden, Rücken und die Seele.

Tauchen Sie ein in den Tanz des Orients. Der orientalische Tanz, auch bekannt als Bauchtanz, ist ein sehr femininer und sinnlicher Tanzstil. Charakteristisch sind isolierte Bewegungen der einzelnen Körperregionen. Sie trainieren auf eine sanfte und umfassende Weise den ganzen Körper, werden beweglicher und stärken Rücken und Beckenboden. Sie fördern zudem das Gleichgewicht und die Koordination und kommen durch den positiven Einfluss auf das weibliche Selbstwertgefühl mit sich selber in Einklang. **Lektionsdauer:** 55 min.

Bodypump

Machen Sie sich stark mit dem weltweit beliebtesten Langhantel-Training, dem Bodypump.

Zu mitreissender Musik und unter Einsatz einer Langhantel mit frei wählbaren Gewichten, trainieren Sie beim Bodypump mit hoher Wiederholungszahl Ihre Kraftausdauer. Die hohe Wiederholungszahl sorgt dafür, dass Ihr Herz-Kreislauf angeregt wird und Sie schlanke, definierte Muskeln bekommen und keine dicken Muskelpakete. Die Bodypump-Lektion beinhaltet 10 Tracks für Beine, Brust, Rücken, Trizeps, Bizeps, Gesäss, Schultern, Bauch plus Aufwärmen und Dehnen. Die Musik und Choreographie beim Bodypump wechselt alle drei Monate. **Lektionsdauer:** 55 min.

CX-Worx

Stärken Sie mit nur 30 Minuten CX-Worx Rumpftraining Ihre Körpermitte.

CX-Worx ist ein kurzes, aber intensives Rumpftraining, das mit funktionellen Übungen Bauchmuskeln, Beinmuskeln, Gesässmuskeln und Rückenmuskulatur gezielt und nachhaltig kräftigt. Das 30-minütige CX-Worx-Training ist auf 6 Musiktracks aufgeteilt. Auf dem Rücken liegend wärmen Sie sich mit leichten Rumpfübungen auf. Danach wechseln sich funktionelle Kraftübungen im Stehen wie liegend auf dem Boden ab. Die Mobilisation der Rückenpartie macht den Abschluss einer kurzen und knackigen CX-Worx-Lektion. **Lektionsdauer:** 30 min.

Yoga – In der Ruhe liegt die Kraft.

Verbessern Sie mit Yoga Kraft und Beweglichkeit sowie Ihre (innere) Balance, um den Anforderungen des Alltags standzuhalten.

Mit Yoga können Sie wunderbar entspannen und dabei effektiv Kraft und Beweglichkeit fördern. Konzentriert werden verschiedene Kraft- und Dehnübungen ausgeführt. Fliessend und mit einer synchronen Atmung wechseln Sie dabei von einer Yogaposition in die Nächste und stärken und entspannen in einem. Yoga ist fordernd, doch der fliessende, ruhige Ablauf mit der langen Schlussentspannung wirkt sich sehr ausgleichend und beruhigend auf Kopf und Körper aus.
Lektionsdauer: 55 - 90 min.

Sauna-Yoga im Salzraum
Trainieren und entspannen Sie bei einer Yogalektion in der Wärme des Salzraumes. Die höhere Umgebungstemperatur lässt den Körper weicher werden. Sie kommen aber auch schneller an Ihre Grenzen in Bezug auf Ihr Herz-Kreislaufsystem. Darum spielt die Atmung bei der hohen Temperatur eine umso wichtigere Rolle, denn Sie können mithilfe der Atmung den Puls kontrollieren. Die salzige Luft reinigt dabei Ihre Lunge und Atemwege.
Lektionsdauer: 60 min.

Beim Sauna-Yoga kommen Sie ziemlich ins Schwitzen.

Qi-Gong morning warm up

Mobilisieren Sie mit den fliessenden Bewegungen im Qi-Gong Ihren Rücken und die Gelenke. Mit Qi-Gong starten Sie harmonisch und fit in den Tag.

Der ideale Start in den Tag mit Qi-Gong: Fliessend sanfte Bewegungen mobilisieren Ihre Gelenke von Kopf bis Fuss. Harmonische Qi-Gong-Bewegungen aus dem Stand stärken die Körperhaltung, fördern die Koordination und verbessern Ihr Körpergefühl. Das Qi-Gong morning warm up wird wahlweise mit Atem- und Meditationsübungen ergänzt, damit Sie den Tag ruhig und entspannt angehen können.
Lektionsdauer: 30 min.

Rücken-Fit

Bauen Sie mit Rücken-Fit eine gesunde und starke Rückenmuskulatur auf.

Ist die Rückenmuskulatur schwach und ungleichmässig ausgebildet und die Faszien verklebt, begünstigt dies massgeblich Rückenschmerzen. Ein gezieltes Training der Rückenmuskulatur rund um die Wirbelsäule hilft, Rückenschmerzen nicht nur zu lindern, sondern aktiv vorzubeugen. Im Rücken-Fit werden darum rückengerechte Körperhaltungen und Bewegungsabläufe gelernt. Die wichtigsten Muskelgruppen werden gekräftigt, die Faszien gedehnt und Sie lernen die wohltuende Wirkung der Rückenmuskulatur-Entspannung kennen. **Lektionsdauer:** 50 min.

Pilates

Verbessern Sie mit Pilates Ihre Körperhaltung durch die Stärkung von Beckenboden und Rumpfmuskulatur.

Bei der Pilates-Technik bewegen Sie die Muskeln sehr genau, langsam und gezielt, wobei besonders die tiefliegenden, kleinen Muskeln angesprochen werden. Konzentration ist eine der Grundlagen, auf welche sich Pilates stützt. Dabei wird unter Einbeziehung des Beckenbodens insbesondere die Bauch-, Gesäss- und Rückenmuskulatur gestärkt. Als Ergänzung werden im Pilates entspannende Atemtechniken gelernt, die beim Abschalten helfen.
Lektionsdauer: 55 min.

Toning Intensiv

Formen Sie Ihre Figur mit Toning Intensiv und lassen Sie ungeliebte «Pölsterli» dahin schmelzen.

Toning Intensiv ist ein funktionelles gesamtheitliches Kräftigungs-Workout. Dabei trainieren Sie den Körper mit komplexen Übungen im Ganzen, was eine Stärkung der natürlichen Bewegungsabläufe bewirkt. Mit leichten Bewegungsabfolgen wärmen Sie Ihre Muskulatur auf und bringen Ihren Kreislauf in Schwung. Mit freien und dreidimensionalen Übungen wie Ausfallschritten, Kniebeugen, Sprüngen und Stütz-Varianten kräftigen Sie beim Toning Intensiv verschiedene Muskelketten um mehr Stabilität im Rumpf zu erlangen. **Lektionsdauer:** 55 min.

Unsere Kunden sagen:

«Ich schätze das breite Kursangebot und die motivierten Kursinstruktoren»

Caroline Hug aus Wil SG, trainiert nun schon seit bald vier Jahren im Fitness Island und besucht täglich die vielen, attraktiven Kurse.

Was schätzen Sie im Fitness Island?

Die Abwechslung macht mein Training sehr spannend und interessant. Ich schätze die jeweiligen Kursinstruktoren sehr, da sie immer sehr motivierend, freundlich und aufgestellt sind.

Was zeichnet Fitness Island aus?

Was ich im FI auch super finde ist, dass man im Sommer fast alle Kurse im Freien besuchen kann. Nach einem Tag im Büro, ist das ein wunderbarer Ausgleich und man kann auch noch frische Luft tanken. Ein weiteres Highlight ist für mich das Sauna-Yoga, das in der kalten Jahreszeit einmal im Monat stattfindet.

Welche Angebote nutzen Sie am meisten?

Am liebsten gehe ich ins Indoor-Cycling und ins TRX. Aber auch mal ruhigere, aber nicht weniger anstrengende Stunden wie Yoga oder Pilates sind eine willkommene Abwechslung in meinem wöchentlichen Trainingsprogramm.

Caroline Hug ist seit 4 Jahren regelmässiger Gast im Fitness Island.

Ab und zu gönne ich mir auch mal einen Wellness-Tag im Fitness Island. Vor allem die Meersalz-Therme auf dem Dach unter freiem Himmel ist absolut genial. Man kann da so richtig entspannen und die Seele baumeln lassen. Aber auch die verschiedenen Saunen, die angeboten werden, sind sehr zu empfehlen. Alles in allem ein wunderbarer Ort zum trainieren und entspannen.

«Das Fitness Island ist ein wunderbarer Ort zum Trainieren und Entspannen!»

Ihr Geheimtipp im Fitness Island?

Das Sauna-Yoga im Salzraum – Die Wärme vom Salzraum macht die Muskeln so richtig dehnbar und man kann sich wunderbar bewegen. Gleichzeitig tut man noch etwas Gutes für die Atemwege mit dem Salz aus dem Toten Meer, das über die Luft eingeatmet wird. Durch das Schwitzen wird zudem der ganze Körper entschlackt und gereinigt.

Auch das nachträgliche Verwöhnprogramm ist sehr zu empfehlen. Salzpeeeling, Gesichtsmaske, Haarmaske usw. runden den Sauna-Yoga-Event perfekt ab.

Combat

Werden Sie mit Combat stark und selbstbewusst.

Combat ist ein dynamisches Ausdauer- und Krafttraining, gespickt mit Elementen aus dem Aerobic und der asiatischen Kampfkunst wie Karate, Aikido, Taekwondo und Kickboxen. Trainieren Sie zu energiegeladener Musik und mit leichten Schritt- und Kickabfolgen Kraft, Kondition und Koordination. Die Kampfsport-Techniken werden in raschem Tempo mit Bein- und Armkicks, geballten Boxschlägen und Fusstritten geübt. Krafttraining wird im Combat mit diversen Varianten von Rumpfbeugen und Liegestützen ausgeführt.
Lektionsdauer: 55 min.

Kickboxen

Erkämpfen Sie sich mehr Fitness, Kraft, Ausdauer, Körperbeherrschung und Sicherheit im Alltag.

Lernen Sie mittels Kickbox-Techniken zu kämpfen und sich selber zu verteidigen. Intensives Boxen mit Händen und Füssen, kicken und schlagen sowie gezieltes Techniktraining mit Leichtkontakt zum Gegenüber machen das Kickboxtraining zu einem intensiven Workout für jedes Kämpferherz. Krafttraining und Ausdauertraining inklusive. Kickboxen stärkt darüber hinaus das Selbstbewusstsein und gibt einem mehr Sicherheit im Alltag und für Unterwegs.
Lektionsdauer: 55 min.

Indoor-Cycling

Verbessern Sie mit Indoor-Cycling Ihre Ausdauer und verbrennen Sie dabei eine Unmenge an Kalorien.

Indoor-Cycling ist ein Gruppentraining auf einem stationären Bike, bei welchem Sie den Schwierigkeitsgrad (Level 1 bis 20) selber einstellen können. Sie radeln sitzend oder stehend zu mitreissender Musik in wechselnden Intensitäten und Tempos. Die Musik ist beim Indoor-Cycling der massgebliche Motor, denn sie gibt mit dem Tempo an, ob simulierte Geländetypen wie Berge oder Flachpassagen gefahren werden. Mit Indoor-Cycling wird letztlich immer eine realistische Radfahrsituation auf der Strasse simuliert. **Lektionsdauer:** 55 - 90 min.

M.A.X

Fordere Dich mit M.A.X. selber heraus – bei einem kurzen aber intensiven Konditionstraining mit hohem Spassfaktor.

M.A.X ist kurz und knackig: Das 30-minütige funktionelle Gruppentraining basiert auf strukturierten, einfachen Übungsabfolgen zu motivierender Musik. Dabei trainieren Sie alternierend im 45 Sekunden-Intervall Ausdauer und Kraft. Im Fokus stehen Bein- und Gesäss-, Arm- und Schulter- sowie die Rumpfmuskulatur. Die intensiven Ausdauerübungen werden mit oder ohne Step ausgeführt.
Lektionsdauer: 30 min.

TRX

Verhelfen Sie Ihrem Körper mit TRX zu mehr Stabilität, indem Sie Ihre tiefgelegene Haltemuskulatur kräftigen.

Aufgrund der instabilen Lage, die der Körper z.B. in der Schräglage einnimmt, ist er beim TRX-Training stets gezwungen gegen die Schwerkraft zu arbeiten. Jede Bewegung, die wir ausführen, ist eine Bewegung des gesamten Körpers. Deshalb kommen beim TRX-Training Übungen zum Einsatz, die den Körper auf allen Bewegungsebenen fordern und verschiedene Muskelgruppen ansprechen sowie deren Kraftausdauer fördern. Im TRX werden vor allem die tiefliegenden, gelenksnahen und kleinen Muskeln trainiert. **Lektionsdauer:** 55 min.

Street Workout

Street Workout, auch als Calesthenics bekannt, ist ein hocheffektives Fitness-Training mit dem eigenen Körpergewicht.

Street Workout basiert auf dem Prinzip von Functional Training (funktionelles Training). Der Kurs wird von einem Profi in Streetwork-Training geleitet, der die Kursteilnehmer, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, gekonnt Ihren Zielen näher bringt. Ein Street-Workout eignet sich hervorragend als «Outdoor-Training» für Fitness- und Krafttraining. Im Fitness Island Street-Workout-Park kommen zusätzlich Kurz- und Langhanteln zum Einsatz. **Lektionsdauer:** 60 - 90 min.

Zumba

Im Zumba tanzen Sie sich mit hohem Spassfaktor fit und verbessern dabei Ihre Kondition.

Das energiegeladene Fitnesstraining macht nicht nur gute Laune, sondern trainiert auch Koordination, Ausdauer und Beine. Der Kern von Zumba sind die leicht zu erlernenden Mini-Schrittfolgen zu Hüftschwung-animierenden Latino-Songs. Der Wechsel von Tempo und Rhythmus sowie der Einfluss von verschiedenen Tanzstilen wie Salsa, Merengue, Rumba und Moderndance machen Zumba zu einem abwechslungsreichen, schweisstreibenden Workout, das extrem Spass macht.
Lektionsdauer: 55 min.

Zumba-Step

Tanzen Sie hüftschwingend über den Step und formen Sie so schlanke Beine.

Das Zumba-Step ist ein mitreissendes Step-Workout mit hüftbetonten Tanzeinlagen und klassischen, einfach erlernbaren Schritten aus dem Step-Aerobic. Alle grossen Muskelgruppen werden dabei angesprochen. Durch das Auf- und Niedersteigen auf dem höhenverstellbaren Step werden speziell Oberschenkel, Beine und Po gefordert. Das Ganzkörpertraining schult zudem Balance und Koordination und verbrennt viele Kalorien.
Lektionsdauer: 55 min.

Für jeden das passende Angebot.

Preise und Abos – Kurse

1 Basisabo
Kurse

1 Jahr	CHF	550.00
6 Monate	CHF	360.00
3 Monate	CHF	235.00
6 Wochen	CHF	155.00
3 Wochen	CHF	95.00
10 Tage	CHF	65.00
5 Tage	CHF	40.00
3 Tage	CHF	25.00
1 Tag	CHF	20.00

2 Zusatzabo 1
Wellness od. Fitness

1 Jahr	+ CHF	700.00
6 Monate	+ CHF	455.00
3 Monate	+ CHF	295.00
6 Wochen	+ CHF	190.00
3 Wochen	+ CHF	125.00
10 Tage	+ CHF	80.00
5 Tage	+ CHF	55.00
3 Tage	+ CHF	35.00
1 Tag	+ CHF	20.00

3 Zusatzabo 2
Fitness od. Wellness

1 Jahr	+ CHF	200.00
6 Monate	+ CHF	130.00
3 Monate	+ CHF	85.00
6 Wochen	+ CHF	55.00
3 Wochen	+ CHF	35.00
10 Tage	+ CHF	25.00
5 Tage	+ CHF	15.00
3 Tage	+ CHF	10.00
1 Tag	+ CHF	5.00

Kurs-Abos und Tageseintritte
Beinhalten die Nutzung von allen angebotenen Indoor- und Outdoor-Kursen (ausser Aqua-Kurse) im Fitness Island: Bauch-Beine-Po, Bauchtanz, Bodypump, Combat, CX-Worx, Indoor-Cycling, Kickboxen, M.A.X, Pilates, Qigong, Rücken-Fit, Street-Workout/Calisthenics, Toning-Intensiv, TRX, Yoga, Zumba und Zumba Step.

Zusatzabos Wellness und Fitness
Die Zusatz-Abos oder -Eintritte beinhalten im Preis die zusätzliche Nutzung des jeweiligen Angebots während der gewählten Zeit. Es können auch Abos unterschiedlicher Länge miteinander kombiniert werden. **Zusatzabos dürfen nicht länger sein als das Basisabo.**

Online Abo-Konfigurator
Stellen Sie jetzt online Ihr persönliches Fitness Island-Abo zusammen unter:
www.fitness-island.ch/preise/abo-konfigurator

Das Tote Meer

Mit minus 420 Meter bildet das Ufer des Toten Meeres den tiefstgelegenen Punkt der Erde.

Das Tote Meer zählt darüber hinaus mit über 33 Prozent Salzgehalt zu den salzhaltigsten Gewässern der Erde. Durch den hohen Salzgehalt leben ausser Mikroben keine Lebewesen im Wasser. Deshalb bezeichnet man das Gewässer als tot. Eigentlich ist es vielmehr ein See als ein Meer, den das Tote Meer ist nicht mit anderen offenen Gewässern verbunden. Da das Tote Meer somit keinen Abfluss hat, bleiben alle Mineralien zurück und sammeln sich im Wasser an. Das ist auch der Grund für die einzigartige Zusammensetzung des Wassers welches viele wertvolle Mineralien und Spurenelemente enthält.

Fast schwerelos

Da das Salz die Dichte des Wassers erhöht, ist der Auftrieb im Toten Meer besonders stark. Dies führt dazu, dass man darin nicht untergehen kann, und fast schwerelos auf dem Wasser schweben und gleiten kann.

Natürlich und reichhaltig an Mineralien.

Schon Kleopatra badete im Toten Meer und war sich dessen wohltuender Wirkung bewusst. Die heilende Wirkung des Salzwassers lockt auch heute noch viele Wellness-Touristen aus der ganzen Welt an.

Wohltuende Wirkung für die Haut

Das Salz im Toten Meer und die darin enthaltene Kombination von verschiedenen Mineralien und Spurenelementen hat eine heilende und regenerierende Wirkung auf die Haut. Besonders hoch sind die Anteile an Magnesium und Kalium. Letzteres reguliert den Wasserhaushalt der Zellen, welcher Wasseransammlungen vermeidet.

Weitere Mineralien, wie Natrium, Kalzium und Bromat wirken sich ebenfalls positiv auf die Haut aus. Sie unterstützen nicht nur die Nährstoffaufnahme, sondern auch den natürlichen Reparaturmechanismus der Haut und haben einen tiefenreinigenden Effekt.
Der Schlamm des Toten Meeres ist ebenso wie das Salz reichhaltig an Mineralien und eignet sich optimal für die Hautpflege, und als Peeling. Die darin enthaltenen organischen Substanzen, und die kleinen Lehmpartikel nehmen überschüssiges Fett und Schweiss auf und reinigen dadurch die Haut.

Das Tote Meer vor der Haustüre

Um die heilende und wohltuende Wirkung des Toten Meeres zu erfahren, müssen Sie nicht nach Jordanien reisen. Besuchen Sie die Totes Meer Therme im Fitness Island und geniessen Sie ein einzigartiges Badeerlebnis unter freiem Himmel. In unserer Therme wird natürliches Meersalz aus dem Toten Meer verwendet.

Der Salzgehalt von über 10 Prozent in der Therme ist zwar etwas tiefer als im Toten Meer, trotzdem können Sie ebenfalls mühelos auf dem Wasser schweben. Die geringere Salzkonzentration verringert ausserdem das Brennen in den Augen und auf den Schleimhäuten und ist so auch für empfindlichere Personen geeignet.

Hilfreich bei Hautproblemen

Das UV-Licht in der Therme und die heilende Wirkung der Salzes aus dem Toten Meer können bei einer Vielzahl von Hautproblemen wie Neurodermitis, Psoriasis, Akne oder unreiner Haut helfen.

Schweben wie im Toten Meer – kein Problem in der Totes Meer Therme von Fitness Island.

Das Salz und der Schlamm aus dem Toten Meer haben eine heilende Wirkung.

MERSEA
DEAD SEA

Mersea – natürliche Pflegeprodukte aus dem Toten Meer.

Verwöhnen Sie sich mit den exklusiven Schönheits- und Pflegeprodukten von Mersea.

Das Sortiment von Mersea besteht aus hochwertigen Produkten, die auf Basis von Mineralien und Bestandteilen des Toten Meeres hergestellt werden.

Natürliche Inhaltsstoffe

Für die Mersea-Produkte werden ausschliesslich natürliche, haut- und umweltfreundliche Rohstoffe, wie ätherische Öle, Fette, Wachse, Kräuterextrakte oder Blütenwasser verarbeitet. Die Experten von Mersea wählen jedes der einzelnen Inhaltsstoffe sorgfältig und kontrolliert aus.
Zudem verspricht die Naturkosmetik von Mersea beste ökologische Verträglichkeit durch umweltschonende Herstellungsverfahren und den Verzicht auf tierische Produkte. Ebenso wurde keines der Produkte an Tieren getestet.

Exklusiv bei Fitness Island erhältlich

Fitness Island ist alleiniger Direktimporteur der Mersea-Produkte in der Schweiz. Die Produkte können bei uns im Shop getestet und gekauft werden.

Gerne beraten wir Sie persönlich. Das gesamte Mersea-Sortiment können Sie auch bequem online von Zuhause aus bestellen unter:
www.fitness-island.ch/online-shop

Fitness Island Shop:

Schauen Sie vorbei – neben den exklusiven Produkten von Mersea gibt es in unserem Shop viele weitere Wellness-, Kosmetik und Fitness-Artikel zu entdecken.

Öffnungszeiten:
Täglich von 6.00 bis 23.00 Uhr

Die Mersea-Pflegeprodukte können auch bequem in unserem Onlineshop bestellt werden.

In unserem Shop finden Sie eine Vielzahl von Kosmetik-, Wellness-, und Fitness-Produkten.

Wir setzen ökologische Massstäbe.

Langfristige Konzepte, moderne Technik und hochwertige Produkte – so garantieren wir unseren Kunden maximale Sicherheitsstandards und sichern einen sparsamen Umgang mit Ressourcen.

Im Einsatz nachhaltiger Gebäudetechnik gehören wir zu den führenden Unternehmen der Schweiz. Ob beim Erwärmen des Badewassers oder bei der Klimatisierung – wir kombinieren maximalen Komfort mit ressourcenschonenden Abläufen.

Fitness Island ist eines der führenden Unternehmen im Bereich nachhaltiger Gebäudetechnik.

Klimatisierung

Besonders für Allergiker ist eine einwandfreie Luftqualität unverzichtbar. Wir sorgen mit modernsten Technologien dafür, dass Sie Ihre Ruhe vor Pollen haben. Alle Räume in unserem Gebäude werden kontrolliert gekühlt, geheizt und über eine Filteranlage be- und entlüftet. Egal, ob Sie in der Sauna schwitzen oder einen Fitnesskurs besuchen – die lästigen Erreger haben bei uns Hausverbot.

Nachhaltige Wassernutzung

Wellness steht für viele im Zusammenhang mit Wasserverschwendung – nicht bei uns. Denn wir gehen verantwortungsbewusst und sparsam mit dem verwendeten Trinkwasser um.

Mit cleveren Lösungen und zukunftsorientierter Ausrüstung holen wir alles aus dem kühlen Nass heraus.

So funktioniert der Wasserkreislauf bei Fitness Island:

Die Badewasserdesinfektion erfolgt direkt vor Ort in einer Chlorelektrolyseanlage. Zur Kühlung der Anlage nutzen wir frisches Trinkwasser. Dieses erwärmte Wasser verwenden wir anschliessend als Badewasserersatz, um sicherzustellen, dass stets frisches und einwandfreies Badewasser vorhanden ist. Gleichzeitig nutzen wir so auch die Abwärme der Anlagen. Wir speichern dieses Wasser in einem Tank, mischen Chlor bei und verwenden es im Anschluss zur Reinigung und Desinfektion der vier Filteranlagen für das Badewasser.

Nachfolgend wird das Wasser gespeichert und vorhandene Wärme entzogen. Nach einer erneuten Wiederaufbereitung wird das Wasser zu den WC-Spülungen, den Reinigungsanschlüssen und den Gartenbewässerungsanlagen geleitet.

Das aufbereitete Badewasser wird in einem grossen Tank gespeichert...

...und intern weiterverwendet z.B für WC-Spülungen.

Maximale Lebensdauer, Hygiene und Sicherheit.

Beim Bau von Fitness Island wurde bei der Auswahl der Baumaterialien grossen Wert auf die Wertigkeit, Lebensdauer, Hygiene und Ökologie gelegt.

Massive, natürliche Baustoffe wurden künstlichen Baustoffen bevorzugt. Künstliche Baustoffe wurden nur da eingesetzt, wo diese erhebliche Vorteile (z.B. Fensterrahmen im Nassbereich) aufweisen. Imitate wurden nirgends verbaut, alles bei Fitness Island besteht aus massivem Material.

Setzen Akzente – Die hochwertigen Granitwände und Glas-Ablagen in der Garderobe.

Erdbebensicher und selbsttragend

Das Fitness Island Gebäude ist eine erdbebensichere, selbsttragende Stahlbetonkonstruktion. Die Max Möckli Kies und Beton AG haben zusammen mit SIKA Schweiz und Fitness Island im betontechnischen Bereich Akzente gesetzt: Mit Hilfe der Hochleistungsverflüssiger von SIKA wurden am ganzen Gebäude ausschliesslich Betone mit sehr niedrigem W/Z (Wasser-Zementwert) von <0.50 eingesetzt. Der Vorteil dieser Betone liegt auf der Hand: Die Betonstruktur ist viel dichter und damit langlebiger. Der Beton gibt nach dem Bauen viel weniger Wasser ins Gebäude ab da bei diesem niedrigen W/Z praktisch alles Wasser im Beton chemisch gebunden wird.

Rot eingefärbter Sichtbeton im Erdgeschoss.

Für die Böden wurde Granit, Marmor, massive Eiche, thermobehandelte Esche und Feinsteinzeug verwendet. Die atmungsaktiven Backsteinwände sind mineralisch verputzt.

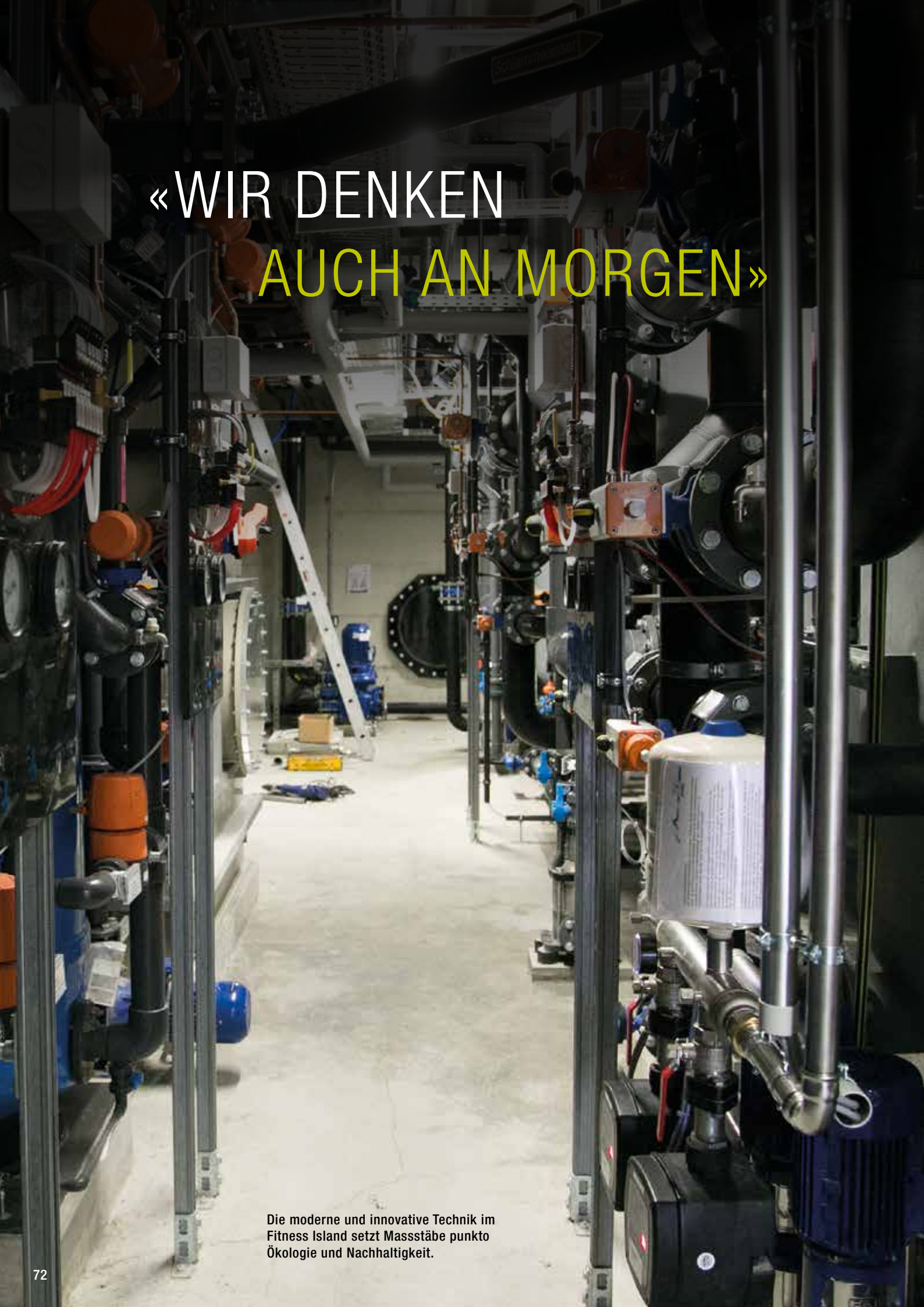
Es konnten, im Vergleich zu konventionellem Beton mit einem W/Z von 0.65, je m^3 Beton 45 Liter Wasser gespart werden. Bei den verbauten 3500 m^3 Beton machen das insgesamt 157'500 Liter Wasser aus, das nicht ausgetrocknet werden musste und keine Poren im Beton öffnet!

Maximale Sicherheit für unsere Gäste

Als verantwortungsbewusstes Unternehmen legen wir grossen Wert auf hohe Sicherheitsstandards, die im Störungsfall reibungslose Abläufe und eine umgehende Problembeseitigung garantieren. So verfügen wir z.B. über eine direkt mit der Feuerwehr verbundene Brandmeldeanlage mit mehr als 100 Sensoren. Zwei Fluchttreppenhäuser ermöglichen eine schnelle Evakuierung im Brandfall. Auch in Sachen Erdbebensicherheit punktet unser Gebäude: Sogar in den oberen Stockwerken kann das Gebäude direkt über einen dritten Fluchtweg über den Hügel verlassen werden.

Bei einem Stromausfall sorgt eine leistungsstarke unterbrechungsfreie Stromversorgung (USV) dafür, dass die Brandmeldeanlage, die automatischen Schiebetüren, die Garderobenkästen, die Notbeleuchtung, die Server etc. weiterhin in Betrieb bleiben.

Natürlich ist unser Personal auf CPR-Notfälle vorbereitet. Ein vollautomatischer Defibrillator befindet sich an der Rezeption. Damit im Ernstfall schnell reagiert werden kann, wird der Fitnessbereich rund um die Uhr von Kameras überwacht.



«WIR DENKEN AUCH AN MORGEN»

Die moderne und innovative Technik im Fitness Island setzt Massstäbe punkto Ökologie und Nachhaltigkeit.

Natürliche Wärmegewinnung direkt aus dem Boden.

Die gesamte Wärme, die wir für Bodenheizung, Luftheizung und die Erwärmung des Badewassers benötigen, wird über eine Wärmepumpe mit 450 kW erzeugt.

Diese Wärmepumpe wird rein elektrisch betrieben und ausser dem Holz für die Feuersauna, welches auch erneuerbar ist, wird kein weiterer Energieträger beansprucht. Die Wärmepumpe sammelt im Winter die Wärme über 32 Kilometer Erdkollektoren und 160 Kreise aus dem Erdreich in das Gebäude. Die anfallende, eingelagerte Kälte wird mit Hilfe des intelligenten Verteilsystems, ohne die Wärmepumpe, direkt aus dem Erdreich im Gebäude genutzt. Die normalerweise sehr energieintensive Kühlung des Gebäudes im Sommer erfolgt also praktisch ohne Energieaufwand.
Im Gegenteil: durch die Kühlung des Gebäudes werden die Erdkollektoren im Sommer wieder für den Winter mit Wärme aufgeladen. Alles in allem ein geschlossenes System mit einem sehr hohen Wirkungsgrad von 600 Prozent, d.h. ein Watt elektrische Energie bewirken zwischen fünf und sechs Watt Wärme- oder Kälteenergie.

Sorgfältige Eindeckarbeiten mit feinem, leitfähigem Material des tiefen Erdkollektorenfeldes unter dem Parkplatz.

Die 450 kW Wärmepumpe wird rein elektrisch betrieben.

Über 32 Kilometer Erdkollektoren sammeln Wärme aus dem Erdreich.

Durch die eingelagerte Kälte erfolgt die Kühlung des Gebäudes im Sommer praktisch ohne Energieaufwand.

Wertvoller und ökologischer Ausgleich für ein gesundes Klima.

Mit begrünten Dachflächen schaffen wir einen wertvollen ökologischen Ausgleich zur von uns bebauten Fläche.

Damit leisten wir unseren Beitrag für ein gesundes Klima und schaffen Lebensräume für Vögel und Insekten. Für unser begrüntes Dach wurde zertifiziertes Schweizer Recyclingsubstrat RC-CH der Max Möckli AG aus Eschenz verwendet. Dieses ist führend in der Wasserspeicherung und gibt die Regenfeuchtigkeit erst bei trockenem Wetter wieder ab.

Die Oberflächen bleiben kühler, die Baumaterialien halten dadurch länger, regional wird das Klima ausgeglichener und die Kanalisationen, Kläranlagen, Bäche und Flüsse werden entlastet.
Indirekt wird durch die Wasser-Rückhaltung sogar ein Beitrag an den Hochwasserschutz geliefert.

Dachbegrünungen sorgen für ein deutlich besseres Klima und bieten wichtigen Lebensraum für Flora und Fauna.

Besichtigung

Möchten Sie das einzigartige Angebot von Fitness Island zuerst vor Ort begutachten?

Kein Problem, gerne führen unsere Praktikanten Sie und Ihre Gruppe (min. vier Personen) innerhalb von 25 Minuten kostenlos durch unsere Anlage und beantworten dabei Ihre Fragen.

Reservieren Sie sich jetzt Ihren persönlichen Besichtigungs-Termin unter:
www.fitness-island.ch/preise

Wir halten, was wir versprechen – testen Sie uns.

Geld zurück Garantie.
Sollten Sie innerhalb der ersten halben Stunde Ihres Besuchs feststellen, das es Ihnen bei uns nicht gefällt, erstatten wir Ihnen Ihr Geld zurück.

Wir freuen uns, Sie als Gast im Fitness Island zu verwöhnen.

Wir sind Qualitop zertifiziert und damit Krankenkassen anerkannt.

QC QualiCert CERTIFIED QUALITY

So erreichen Sie uns:

Anfahrt mit dem Auto:
Autobahn A1 St.Gallen – Zürich (Ausfahrt Münchwilen). Folgen Sie der Route 7 Richtung Sirnach / Wil – kurz vor Ortseinfahrt Wil biegen Sie links in die Industriestrasse ein.

Anfahrt mit ÖV:
Sie erreichen den Bahnhof Wil bequem mit der Bahn von Zürich oder St.Gallen. Nehmen Sie den Bus 705 ab Bahnhof Wil bis Haltestelle Bildfeld Süd, danach erreichen Sie uns innerhalb 5 min zu Fuss.

FITNESS ISLAND
FEUER | WASSER | SALZ

Fitness Insel AG
Industriestrasse 25
9552 Bronschhofen / Wil SG
Telefon 071 577 07 07
www.fitness-island.ch

Öffnungszeiten:
Täglich von 6.00 bis
23.00 Uhr geöffnet.

WIR SEHEN UNS.

Alle angegebenen Preise sind in Schweizer Franken inkl. 8 % Mwst.
Satzfehler sowie Preis- und Produkteänderungen vorbehalten.

© 2017 – Fitness Island

www.fitness-island.ch