

nescens⁺
swiss anti-aging science
| SPA

Outdoor Activities

Активный отдых на свежем воздухе

Недельная программа «Активный отдых»

В программу входит:

- В течение 8 дней здоровое питание 3 раза в день по принципам «Better-Aging-Active-Cuisine»
Меню разрабатывается индивидуально для каждого гостя нашим шеф-поваром Stefan Beer. Блюда подаются в ресторане или в номере. Безалкогольные напитки включены.
- Диагностика тела и консультация с диетологом
- Доступ в спа-центр отеля и на все групповые фитнес тренировки
- 1 ежедневный спортивный или лимфодренажный массаж (60мин)
- 1 ежедневная персональная тренировка (йога, пилатес или стретчинг) (60мин)
- 1 ежедневное занятие на свежем воздухе с персональным тренером (180мин-300мин)
- Все спортивные принадлежности для занятий спортом на свежем воздухе (за исключением одежды и ботинок)

Стоимость программы на 7 ночей (8 дней) - 4400.00 CHF, не включая проживание

Программа может быть адаптирована на меньшее количество дней, минимум 3 ночи (4 дня).

Стоимость: 630 CHF в сутки, не включая проживание

Дополнительные персональные фитнес тренировки (60мин) - **90 CHF** за каждую

Отель предоставляет **скидку 50% на проживание от цены BAR** в случае бронирования любой программы продолжительностью 3 ночи и более.

Программа «Активный отдых» на 1 день

В программу входит:

- Доступ в спа-центр отеля на 1 день
- Групповые фитнес тренировки
- Занятие на свежем воздухе с тренером, включая спортивные принадлежности (2.5-3ч)
- 2-блюда “Carbo-Refill” в ресторане Satori

CHF 330.- для гостей отеля, 1 чел.

CHF 375.- для гостей отеля, 2 чел.

CHF 350.- для гостей, не проживающих в отеле, 1 чел.

CHF 395.- для гостей, не проживающих в отеле, 2 чел.

Дополнительные персональные фитнес тренировки (60мин) - **90 CHF** за каждую

Занятия на свежем воздухе: *Гостям доступны на выбор более 100 занятий с различным уровнем сложности, например трекинг, хайкинг, маршруты на горных велосипедах, бег, скандинавская ходьба, скалолазание, сплав на каноэ, sur-серфинг, катание на лыжах, зимний хайкинг и многое другое. В случае плохой погоды мы организуем множество занятий внутри отеля, например скалолазание на скалодроме, бокс, теннис и даже буткемпинг.*

Примеры

Трекинг



Eiger Trail: трекинг у подножия северной стороны горы Эйгер

Прямо у подножия северной стороны знаменитой горы Эйгер, пролегает маршрут «Eiger Trail», который занимает примерно 2,5 часа от the Eiger Glacier вниз к Alpigen. Находясь рядом с Эйгер, вы сможете почувствовать ее загадочную и окутанную легендами ауру. Маршрут занимает примерно 2,5 часа.

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

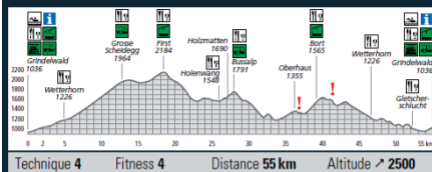


Schnige Platte: маршрут к Шиниге Платте

Шиниге Платте — это невероятной красоты плато на высоте 2000 м. От Wilderswill до Breitlauenen вы сможете насладиться завораживающим видом на озера Тун и Бринц и вершины Альп. Маршрут к Шиниге Платте начинается с подъема на ретро-поезде в вагонах 1894-1915 годов, на высоту 2000 метров, проходит через лес и постепенно поднимается по удобной гравиевой дороге. Великолепный панорамный вид в течение всего пути. Маршрут занимает примерно 2,5 часа. **СЛОЖНЫЙ УРОВЕНЬ**

Маршруты для езды на горном велосипеде

Eiger Bike Challenge 55 km

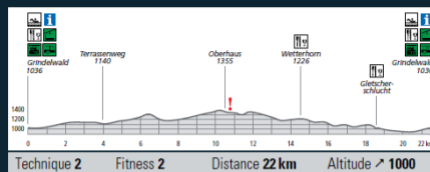


Technique 4 Fitness 4 Distance 55 km Altitude \blacktriangle 2500

Grindelwald Bahnhof – Grosse Scheidegg – First – oberhalb Bort – Holenwang – Holzmaten – Bussalp – Under Lager – Weidli – Oberäll – Oberhaus – Regenmatte – Bort – Unterer Lauchbühl – Moos – Stählisboden – Wetterhorn – Sulz – Marmorbruch – Gletscherschlucht – Grindelwald Bahnhof

Asphalt- und Forststrassen, einige kurze knifflige Singletrails.
Sealed and gravel roads, some short, tough single trails.

Eiger Bike Challenge 22 km

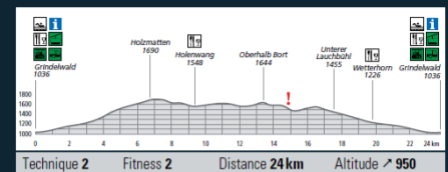


Technique 2 Fitness 2 Distance 22 km Altitude \blacktriangle 1000

Grindelwald Bahnhof – Klusi – Terrassenweg – Oberäll – Oberhaus – Regenmatte – Milibach – Stählisboden – Wetterhorn – Sulz – Marmorbruch – Gletscherschlucht – Grindelwald Bahnhof

Kürzeste Tour der Eiger Bike Challenge auf Asphalt- und Forststrassen, kurze Singletrail-Passage.
Shortest Eiger Bike Challenge tour on sealed/gravel roads, short single tr. section.

Holzmaten – Bort – Unterer Lauchbühl

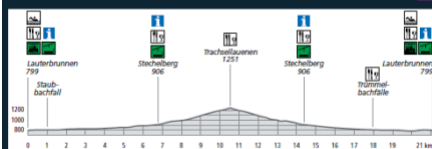


Technique 2 Fitness 2 Distance 24 km Altitude \blacktriangle 950

Grindelwald Bahnhof in Richtung Bussalp – Weidli – Holzmaten – Holenwang – oberhalb Bort – Unterer Lauchbühl – Wetterhorn – Grindelwald Bahnhof

Abwechslungsreiche Tour mit kurzem Singletrail, ansonsten Forst- und Asphaltstrassen.
Varied tour with short single trail, otherwise sealed and gravel roads.

Lauterbrunnen – Trachsellauenen

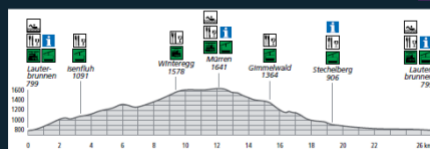


Technique 2 Fitness 2 Distance 21 km Altitude \blacktriangle 450

Lauterbrunnen Bahnhof – Hotel Hörner – Staubbachfall – Stachelberg – Trachsellauenen – Stachelberg – Trümmelbach Wasserfälle – Lauterbrunnen Bahnhof

Tour auf schwach ansteigender Nebenstrasse nach Stachelberg. Weiterfahrt auf einer Forststrasse hinauf ins Hintere Lauterbrunnental bis Trachsellauenen.
Easy climb on backroad to Stachelberg, then gravel road up to Hintere Lauterbrunnental and Trachsellauenen.

Mürren-Rundtour via Isenfuh

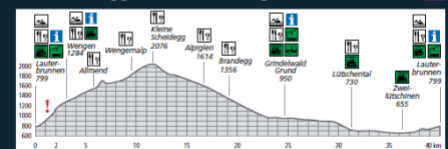


Technique 3 Fitness 3 Distance 26 km Altitude \blacktriangle 1000

Lauterbrunnen Bahnhof – alte Isenfuhstrasse – Isenfuh – unterhalb Grüttsch-alp – Winteregg – Mürren – Gimmelwald – Stachelberg – alte Stachelberg-strasse – Lauterbrunnen Bahnhof

Abwechslungsreiche Tour via Isenfuh hoch nach Mürren. Schöner trickiger Singletrail von Gimmelwald nach Stachelberg.
Diverse tour up to Mürren. Tricky single trail from Gimmelwald to Stachelberg.

Kl. Scheidegg-Runde via Wengen



Technique 3 Fitness 3 Distance 40 km Altitude \blacktriangle 1500

Lauterbrunnen Bahnhof – Wengen – Wengernalp – Kleine Scheidegg – Brandegg – Grindelwald Grund – Zweilütschinen – Lauterbrunnen

Weg von Lauterbrunnen sehr steil nach Wengen (Zugfahrt empfohlen). Danach in stetem Anstieg auf die Kl. Scheidegg. Tolle Abfahrt nach Grindelwald.
Trail from Lauterbrunnen to Wengen is very steep. (Train ride recommended).
From Wengen gradual climb to Kl. Scheidegg. Great ride down to Grindelwald.

