



Balance & Bike Wochenende

Juli & Oktober 2024

im

Naturpark Gantrisch
dem ersten Dark Sky Park der Schweiz



Geniesse eine Auszeit vom Alltag in wunderschöner Landschaft und schönem Hotel. Konzentriere dich ein Wochenende lang ganz auf dich selbst, deine Gesundheit und dein Wohlfühlgefühl in positiver Atmosphäre mit gleichgesinnten Menschen. Mit authentischen Mountainbike Erlebnissen auf naturnahen Singletrails und sanft gepflegten Wegen erleben wir die traumhaften Weitsichten im Naturpark Gantrisch. Auf den Touren durch diese wunderschöne Umgebung, ist für jedes Bikerherz etwas mit dabei. Mit Yoga und Pilates kräftigen und dehnen wir den Körper und lassen unseren Geist zur Ruhe kommen. Es bleibt auch genügend Zeit für das gesellige Beisammensein.

Leistungen

- 2 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer
in der Gantrisch Lodge Ottenleuebad, Sangernboden. www.hotel-ottenleuebad.ch
- 2 Abendessen (exkl. Getränke)
- 2 Frühstück
- 2 Mittagessen/Lunchpakete
- 4 Balance Bewegungsangebote (Yoga, Pilates und Entspannung)
- 2 geführte Biketouren

Preis pro Person
CHF 595.00 im Einzelzimmer
CHF 535.00 im Doppelzimmer bei Doppelbelegung

Teilnehmerzahl: max. 10 Pers.

Anmeldung und weitere Infos:
Balance und Bike GmbH
Claudia + Stefan Ramseier
WWW.BALANCEUNDBIKE.CH

GANTRISCH
BIKE & SPORT


**GANTRISCH
LODGE**
OTTENLEUEBAD

**NATURPARK
GANTRISCH**
mit Schwarzsee 

Balance und Bike GmbH ist Partner
des Naturpark Gantrisch

Programm



Freitag 12. Juli / 4. Oktober 2024

Check In ab 15.00 Uhr

17.00 – 18.15 Uhr entspannende Yoga Sequenz

19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag 13. Juli / 5. Oktober 2024

7.30 – 8.15 Uhr aktivierende Pilates Lektion

8.30 Uhr Frühstück

10.00 – 16.00 Uhr wunderschöne und aussichtsreiche Mountainbike Rundtour mit flowigen Singletrails sowie Wege durch saftige Weideflächen, dichte Wälder und alte Moosbäder.

17.30 – 18.15 Uhr entspannende Yoga Sequenz

19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag 14. Juli / 6. Oktober 2024

7.30 – 8.15 Uhr aktivierende Pilates Lektion

8.30 Uhr Frühstück

10.00 – 14.00 Uhr gemütliche Mountainbike Tour gespickt mit kleinen Techniksports und der Möglichkeit weiter Fernsichten im Naturpark Gantrisch zu genießen.

Verabschiedung

Infos

Mountainbike

Das Wochenende eignet sich für alle, die Freude am Biken haben und eine schöne Tour in einer wunderschönen Gegend genießen wollen,

Kondition: 20–40 km, 500–1100 Höhenmeter (für sportliche Einsteiger)

Fahrttechnik: In der Regel leicht fahrbar, ohne nennenswerte technische Schwierigkeiten. Kurze, enge und steile Passagen sind möglich.

Nach Singletrail Skala: S1–S2

Yoga und Pilates

Die Pilates und Yogastunden sind abwechslungsreich gestaltet.

Am Morgen werden wir mit einer aktivierenden und stärkenden Pilatesstunde in den Tag starten.

Nach der Mountainbiketour erholen wir uns mit einer entspannenden Yogastunde.

Die Stunden eignen sich für AnfängerInnen wie auch Fortgeschrittene und können an deine Bedürfnisse angepasst werden.

Ausrüstung

Servicegepflegtes Mountain- oder EMountainbike (Mountainbikes können auch gemietet werden), Helm, Brille, Handschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Ersatzschläuche, Rucksack, Trinkflasche, Verpflegung für Zwischendurch, kleine Apotheke, bequeme Kleider für die Balance Einheiten und falls vorhanden Yogamatte.

Sonstiges

Das Wochenende findet ab 4 TeilnehmerInnen bei jedem Wetter statt.

Bei schlechtem Wetter wird das Programm angepasst.

Anmeldung bis 5. Juli / 27. September 2024 via info@balanceundbike.ch

Mit der Anmeldung gilt die Buchung als definitiv.

Annulation durch den Teilnehmenden bis 3 Woche vor Anreise kostenfrei, ab 2 Wochen 50%, ab 1 Woche 100% der Kosten. Wir empfehlen den Abschluss einer Annulationsversicherung.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung und weitere Infos:

Balance und Bike GmbH

Claudia + Stefan Ramseier

WWW.BALANCEUNDBIKE.CH

GANTRISCH
BIKE & SPORT


GANTRISCH
LODGE

OTTENLEUEBAD

NATURPARK
GANTRISCH
mit Schwarzsee 

Balance und Bike GmbH ist Partner
des Naturpark Gantrisch