

**ERMITAGE**  
GSTAAD-SCHÖNRIED  
Wellness- & Spa-Hotel

*Ganzjährig geöffnet*  
*Ouvert à l'année*

**Wochen Post**  
**Post hebdomadaire**



**Fitness Programm**  
**Programme de fitness**

	08.00 h	08.30 h	11.00 h	16.15 h	17.00 h
<b>Samstag</b> <i>Samedi</i>		Wassergymnastik <i>Gym aquatique</i>	Bodyforming		Atemgymnastik <i>Exercices pour la respiration</i>
<b>Sonntag</b> <i>Dimanche</i>		Wassergymnastik <i>Gym aquatique</i>	Bewegung im Alltag <i>Exercices pour la vie quotidienne</i>		
<b>Montag</b> <i>Lundi</i>	Skigymnastik	Wassergymnastik <i>Gym aquatique</i>	Bellicon Gymnastik (Anmeldung bis 10.00 h)		Entspannungsgymnastik <i>Gym pour la relaxation</i>
<b>Dienstag</b> <i>Mardi</i>	Fitnessraumberatung <i>Présentation de la salle de fitness</i>	Wassergymnastik <i>Gym aquatique</i>	Meditation		Bewegung im Alltag <i>Exercices pour la vie quotidienne</i>
<b>Mittwoch</b> <i>Mercredi</i>	Skigymnastik	Wassergymnastik <i>Gym aquatique</i>	Vitalità Rundgang <i>Tour du Vitalità</i>		Ballgymnastik <i>Gym avec les Swiss Balls</i>
<b>Donnerstag</b> <i>Jeudi</i>	Qi Gong	Wassergymnastik <i>Gym aquatique</i>	Pilates	Einführung in die Acidosana Selbstmassage <i>Présentation de l'automassage Acidosana</i>	Rückengymnastik <i>Gym pour le dos</i>
<b>Freitag</b> <i>Vendredi</i>	Skigymnastik	Wassergymnastik <i>Gym aquatique</i>	Hatha Yoga		Stretching



**Ausflüge**  
**Excursions**

**Programm vom 11.2. bis 17.2. 2019 mit den Gästebetreuern Elisabeth, Ruth und Christian**

Wir bitten Sie, sich für die Ausflüge jeweils zwischen 09.00 h und 10.00 h am Infopult vor dem Speisesaal anzumelden. *Nous vous demandons de bien vouloir vous inscrire pour les excursions entre 09h00 et 10h00 au pupitre d'information situé à l'entrée de la salle à manger.*

**Montag / Lundi 10.30 h—15.00 h**

Christian zeigt Ihnen beim Skiausflug unser Skigebiet Horneggli – Saanerslochgrat – Lenggenbrand/Rinderberg. *Excursion à skis avec Christian dans la région de Horneggli – Saanerslochgrat – Lenggenbrand / Rinderberg.*

**Montag / Lundi 10.30 h—13.00 h**

Mit Elisabeth wandern Sie von Schönried nach Gruben und lernen dabei die Kunstinstallation „Mirage“ von Doug Aitken kennen. Zurück geht es via Waldmatte und Moosbar bis zum Hotel Ermitage (Wanderzeit ca. 2 h) Promenade avec Elisabeth de Schönried jusqu'à Gruben où vous visitez l'installation „Mirage“ de Doug Aitken. Le retour à l'hôtel se fait par Waldmatte et Moosbar. (env. 2 h de promenade).

**Montag / Lundi 13.15 h—15.30 h**

Auf einer Dorfführung mit Elisabeth in Saanen entdecken Sie die traditionelle Architektur und Kultur des Saanenlandes. *Lors d'une visite du village avec Elisabeth à Saanen, vous découvrirez l'architecture et la culture traditionnelle du Saanenland.*

**Dienstag / Mardi 10.30 h—14.30 h**

Schneeschuhwanderung mit Christian im Gebiet Reusch oberhalb Gsteig (ca. 2 h Wanderzeit).

*Randonnée avec les raquettes avec Christian dans la région de Reusch, au-dessus de Gsteig (env. 2 h de randonnée).*

**Mittwoch / Mercredi 10.30 h—15.00 h**

Skiausflug mit Christian in das Skigebiet Eggli—Chalberhöni—La Videmanette *Excursion à skis avec Christian dans la région de Eggli—Chalberhöni—La Videmanette*



**Mittwoch / Mercredi 11.00 h—15.00 h**

Pferdeschlitzenfahrt im Gebiet Lauenen – Lauenensee (Fr. 35.—p.P., mind. 4 Teilnehmer) oder Wanderung mit Ruth im Rohr oder zum Lauenensee (Wanderzeit 1–2 h) Anmeldung bitte bis Dienstag, 17.00 h. *Tour en traineau tiré par des chevaux dans la région de Lauenen – Lauenensee (Fr. 35.—p.p., min 4 personnes) ou randonnée avec Ruth à Rohr ou Lauenensee (1–2 h de randonnée). Inscription jusqu'à mardi, 17.00 h svp.*

**Donnerstag / Jeudi 10.30 h—16.00 h**

Begleiten Sie Christian auf eine längere Schneeschuhwanderung je nach Schnee- und Wetterverhältnissen (Wanderzeit ca. 3–4 h) *Christian vous propose une randonnée avec les raquettes selon les conditions d'enneigement et météorologiques (env. 3-4h de randonnée)*



**Donnerstag / Jeudi 10.30 h—15.30 h**

Ruth führt Sie auf eine wunderschöne Winterwanderung über die Wispile oder hinunter bis nach Gsteig (Wanderzeit ca. 1–3 h) *Découvrez la Wispile avec Ruth lors d'une promenade sur les hauteurs de Wispile ou jusqu'à Gsteig. (env. 1–3 h de promenade)*

**Freitag, 10.30 h—15.30 h**

Skiausflug mit Christian in das Gebiet Horneggli – Saanerslochgrat – Lenggenbrand/Rinderberg *Excursion à skis avec Christian dans la région de Horneggli – Saanerslochgrat – Lenggenbrand / Rinderberg*  
**Freitag / Vendredi 11.00 h—16.00 h**  
Höhenwanderung mit Ruth auf der wunderschönen Hochebene vom Sparenmoos (Wanderzeit 1–2½ h) Auch möglich für Langläufer. *Randonnée avec Ruth sur les hauteurs de Sparenmoos au-dessus de Zweisimmen (1 - 2½ h de promenade). Aussi possible pour le ski de fond.*

**Weitere Programm Höhepunkte**  
**Autres points forts du programme**

**Dienstag / Mardi 18.30 h—19.00 h**

Unsere Direktion freut sich, Sie zu einem Apéro begrüßen zu dürfen. *Notre direction est heureuse de vous accueillir à l'apéritif.*

**Donnerstag / Jeudi 18.45 h—19.15 h**

In unserer Wy-Stube laden wir Sie zu einer Weindegustation ein. *Dans notre Wy-Stube, nous vous invitons à une dégustation de vin.*

**Freitag / Vendredi 21.00 h—22.00 h**

Zusammen mit unserer Direktion genessen Sie das nächtliche Schönried auf einer Fackelwanderung mit einer kleinen Überraschung. Anmeldung bis 19.00 h an der Reception. *Notre direction vous accompagne lors d'une randonnée aux flambeaux autour de Schönried avec une petite surprise. Inscription à la réception jusqu'à 19.00 h.*

**Einheimisches Schaffen / Produits régionaux**

**Samstag / Samedi 15-17 h**

Franziska Bach verwöhnt Sie mit frischen Saanenbrätzeln am Kuchenbuffet. *Franziska Bach produit des bricelets de Saanen au buffet de gâteau.*

**Montag / Lundi 16-18 h (Erlebniswelt)**

Elisabeth Aegerter näht Felltiere und –Kissen. Gerne gibt Ihnen Elisabeth auch jegliche Auskünfte über unsere Bergblumen / *Fabrication de peluches avec Elisabeth Aegerter. Elle se fera un plaisir de vous renseigner sur nos fleurs de montagne.*

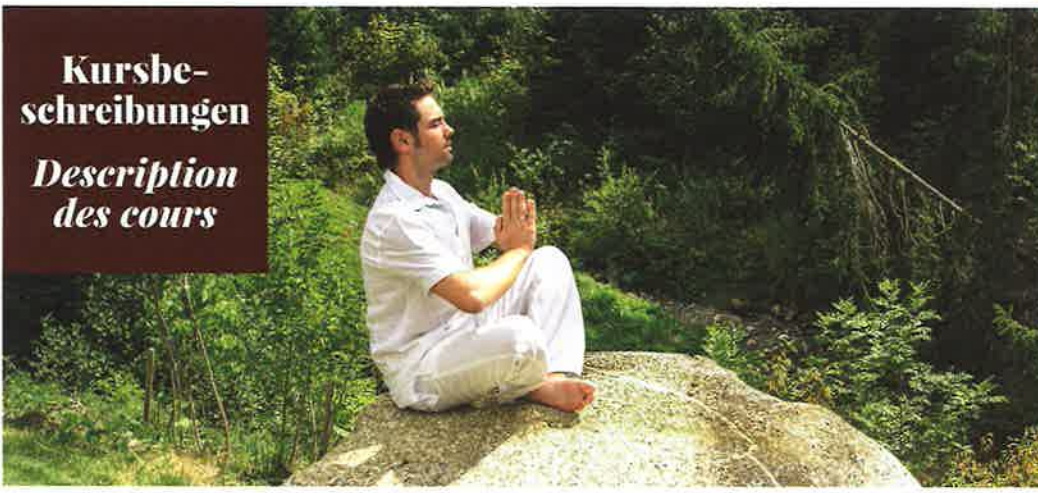
**Donnerstag / Jeudi 15-17 h (Erlebniswelt)**

Franziska Bach produziert Schmuckstücke aus Glasperlen, bestickte Handtücher und Spezialitäten aus dem Saanenland; Saanenbrätzeln, Saanensenf, Sirup und Konfiture / *Fabrication de bijoux en verre et de bricelets, de moutard de Saanen, de sirop et de confiture avec Franziska Bach.*



## Kursbe- schreibungen

### Description des cours



#### Für Körper, Geist und Seele

Mit Begeisterung und grossem Fachwissen nehmen Sie unsere ausgebildeten Wellness-Trainer dreimal pro Tag auf eine Reise der Entspannung, Gelenkigkeit und körperlichen Herausforderung mit. Die Lektionen sind dem Können der Teilnehmenden angepasst. Sie brauchen also nicht mehr als leichte Sportbekleidung und Turnschuhe und schon sind auch Sie auf dem Weg zu mehr «Bewegungsfreiheit».

Hier eine Auswahl aus unserem Sportprogramm:

#### POUR FAVORISER LE MOUVEMENT DE MANIÈRE CIBLÉE.

*Avec enthousiasme et professionnalisme, nos moniteurs wellness dûment formés vous emmènent trois fois par jour pour un voyage d'exercice, de détente et de souplesse. Les leçons sont adaptées aux capacités des participants. Il ne vous reste qu'à enfiler vos vêtements de sport légers et vos chaussures de gym pour accéder à une plus grande liberté de mouvement !*

Voici une sélection de notre programme de sport:

#### Bewegung im Alltag

Unsere Wellness-Trainer zeigen Ihnen auf einfache Art und Weise, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und gezielt den Sitzkreislauf durchbrechen können.

#### Mouvement au quotidien

*Nos moniteurs wellness vous montrent comment mettre aisément plus de mouvement dans votre vie et interrompre de manière ciblée l'habitude d'être assis.*

#### Wasser-Gymnastik

Starten Sie Ihren Ferientag mit gelenkschonender Gymnastik im Wasser und geniessen Sie die Leichtigkeit Ihrer Bewegungen dank Wasserauftrieb. Unser Solbad verstärkt diese Wirkung noch zusätzlich.

#### Gymnastique aquatique

*Commencez bien la journée en pratiquant la gymnastique dans l'eau, ce qui ménagera vos articulations, et profitez de la légèreté de votre corps porté par l'eau. Cet effet est encore intensifié dans les eaux salines.*

#### Yoga

Mit den Yogapositionen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Balance trainiert, Ihre Körperhaltung verbessert sich und Sie bauen Stress ab, damit Sie sich gesund und ausgeglichen fühlen!

#### Yoga

*Introduction au yoga. Les exercices de yoga vous permettent d'améliorer votre souplesse et d'accroître votre capacité de concentration.*

#### Rückengymnastik

Gezieltes Training für die Rückenmuskulatur, um die Rückenmuskulatur zu kräftigen. Mit einem „starken“ Rücken tragen Sie Sorge zu einer gesunden Körperhaltung, beugen Verspannungen und Rückenschmerzen vor und gehen aufrechter, gelassener durch das Leben.

#### Gymnastique du dos

*Le manque de mouvement est souvent la source d'un mal de dos. Faites du bien à votre dos. Fortifiez votre corps grâce à un entraînement spécifique des muscles des hanches, du ventre et du dos.*

Die Teilnahme am vielfältigen Programm für Körper, Geist und Seele, ist in Ihrem Zimmerpreis inbegriffen.

*La participation au programme diversifié pour le corps, l'esprit et l'âme est incluse dans le prix de votre chambre.*

#### Saunaaufgüsse

Täglich um 16.30 Uhr und 18.30 Uhr  
Aroma-Aufguss in der Panorama Sauna.

#### Infusion à la sauna

Tous les jours à 16h30 et 18h30  
Infusion d'arômes dans la sauna panoramique



#### DIE ECHE WELLSNESS RUHT AUF SECHS SÄULEN.

##### Wasser

Tauchen Sie ein in die gesunden Wasser der Solbäder und trainieren. Sie Ihre Fitness in den Sportschwimmbädern.

##### Wärme

Im Hotel Ermitage sind es zehn Wärmekreise, wo Sie nach Lust und Laune schwitzen und entschlacken.

##### Bewegung

Bewegung erhält nicht nur unseren Körper sondern auch unseren Geist lebendig. Kostenlose Gymnastikstunden in den Gymnastikräumen, Fitness-Räume mit Ausdauer- und Kraftgeräten.

##### Entspannung

Können Sie loslassen? Wir helfen Ihnen dabei. Lassen Sie sich entspannen... Massagen, Packungen, Vollbäder –es sind keine Grenzen gesetzt.

##### Schönheit

Die Türe zur Schönheit nennt man Pflege. «Babor» ist ein Garant für optimale Wirkung. «Cellcosmet» – ein Schweizer Produkt – ist mehr als Hautpflege, es ist das Geheimnis einer jugendlichen Ausstrahlung. Dank «Cellmen» geniesst auch die Männerwelt diese einzigartige Wirkung.

##### Ernährung

Ihre Gesundheit gilt es zu stärken und zu erhalten – Die Küchen beider Betriebe kennen nur Frischprodukte und es wird grosser Wert auf die regionale Herkunft und die Saisonalität gelegt. Vegetarische, laktosefreie oder glutenfreie Kost gehören zum täglichen Angebot.

#### LE VÉRITABLE BIEN-ÊTRE REPOSE SUR SIX PILIERS.

##### Eau

*Plongez-vous dans les eaux saines de nos bains salins et entretenez votre forme dans les piscines sportives.*

##### Chaleur

*A l'Hôtel ERMITAGE il y a dix circuits de chaleur qui vous attendent, pour que vous puissiez transpirer et vous purifier selon votre bon plaisir.*

##### Exercice physique

*Cours de gymnastique gratuits dans les salles dédiées, salles de fitness avec appareils d'endurance et de musculation.*

##### Détente

*Détendez-vous ... massages, enveloppements, bains complets ; tout est possible.*

##### Beauté

*La porte de la beauté s'appelle soins ... « Babor » est le garant d'une efficacité maximale. « Cellcosmet » – un produit suisse – représente beaucoup plus qu'un soin de la peau, c'est le secret du rayonnement de la jeunesse. Grâce à « Cellmen », le monde masculin aussi apprécie des soins d'une grande efficacité.*

##### Alimentation

*Votre santé doit être fortifiée et préservée – les cuisines de nos deux établissements utilisent uniquement des produits frais et attachent une grande importance à une origine régionale et à des produits de saison. Végétariens, sans lactose ou sans gluten, de tels mets font partie de notre offre quotidienne.*

## Ausflugs- tipps

### Conseils d'excursion



#### Schneeschuhparadies Saanenland

Das Saanenland bietet sich für Schneeschuhtouren förmlich an. Jung und Alt geniessen bei einfachen oder anspruchsvollen Routen unberührte Naturlandschaften. Die "Sportarena" Natur ist auch Lebensraum für Tiere und Pflanzen, den es zu respektieren gilt. Schneeschuhlaufen ist nur gut vorbereitet (Ausbildung, Ausrüstung) und bei günstiger Wetter- und Lawinensituation zu unternehmen. Die Schneeschuhrouten sind nicht präpariert und werden nicht kontrolliert. Die Benutzung erfolgt auf eigene Gefahr.

Am besten schliessen Sie sich einer durch unsere Gästebetreuer angebotenen Touren an oder lassen sich über mögliche Touren beraten. Il est préférable de participer à une randonnée proposée par nos animateurs de sport.

#### Saanenland—le paradis de la raquette



Le Saanenland est un endroit idéal pour la raquette. Jeunes et moins jeunes profitent de paysages naturels intacts sur des itinéraires faciles ou difficiles. Le "terrain de sport" est également un habitat pour les animaux et les plantes, qui doit être respecté. La raquette à neige est à faire bien préparée (entraînement, équipement) et à faire en cas de conditions météorologiques et d'avalanches favorables. Les itinéraires de raquettes ne sont pas préparés et ne sont pas contrôlés. Vous les utilisez à vos risques et périls.

Gemeinsam mit dem Hotel BEATUS Merligen-Thunersee im Besitz der Familien Lutz und Schmid.  
Propriété avec l'hôtel BEATUS à Merligen-Lac de Thoune des familles Lutz et Schmid.