

# Lenzerheide Sportzentrum

## Öffnungszeiten

Mo bis Fr von 10.00 Uhr bis 22.00 Uhr

Sa, So und Feiertage von 10.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Eissporthalle gemäss separatem Aushang

Revisionsbedingte Schliessungen sind in den Eintrittspreisen berücksichtigt! Frühjahrsrevisionen ca. zwei Wochen nach Ostern, maximal drei Wochen. Herbstrevisionen in der zweiten Novemberwoche jeweils von Mo bis Fr.

## Allgemeines

Kinder unter 6 Jahren gratis

Kinder Tarife gelten von 6 bis und mit 16 Jahre

10er Abos sind ab Ausstellungsdatum zwei Jahre gültig.

Zutritt Sauna-, Wellnessanlage und Kraftraum ab 17 Jahre.

Der gesamte Wellnessbereich ist Nacktzone.

**Wellness Damentag: jeden Dienstag den ganzen Tag.**

Vermietung von Badebekleidung, Badetüchern, Aquagürteln, Eishockeystöcken und Schlittschuhen.

Verkauf von Badebekleidung, Schwimzubehör und Körperpflege-mitteln.

**Depotgebühr für Mietgegenstände CHF 20.00**

**Depotgebühr für Abo KeyCard CHF 5.00**

**Depotgebühr für Schlüssel, Wellness und Fitness CHF 20.00**

# Eintrittspreise

in CHF, inkl. MWSt

## Hallenbad inkl. Aussenbad

	Kinder	Erw.
Einzeleintritt	5.00	8.00
10 er Abo	40.00	64.00
½ Jahresabo	120.00	180.00
Jahresabo	180.00	280.00
Gruppen ab 8 Personen	3.50	6.50

## Wellness

### inkl. Hallenbad /Aussenbad (ab 17 Jahre)

Einzeleintritt	23.00
10er Abo	200.00
½ Jahresabo	400.00
Jahresabo	700.00
Nachzahlung auf Hallenbad Eintritt	15.00
Gruppen ab 8 Personen	20.00

## Solarium 1 Jeton 7½ Minuten

Einzeleintritt	7.00
----------------	------

## Multi-Abo

### Hallenbad, Wellness, Fitness

¼ Jahresabo	300.00
½ Jahresabo	600.00
Jahresabo	1100.00

## Fitnesswelt – moveLai

### inkl. Hallenbad /Aussenbad

Einzeleintritt	18.00
10er Abo	150.00
¼ Jahresabo	250.00
4 Monate (Saison-Spezial)	300.00
½ Jahresabo	400.00
Gruppen	nach Vereinbarung
Nachzahlung	10.00

## Minigolf

	Kinder	Erw.
Einzeleintritt	4.00	5.00
10 er Abo	28.00	40.00
Gruppen ab 8 Personen	3.50	4.50

## Eisbahn

Einzeleintritt	4.00	6.00
10 er Abo	32.00	48.00
Saisonabo	80.00	120.00
Gruppen ab 8 Personen	3.50	5.00

## Mieten

Badekleider	4.00
Badetuch	4.00
Aquagürtel	5.00
Schlittschuhe	6.00
Eishockeystock	3.00

## Curling – Eisstock

Eisreservation und Preise auf Anfrage

# moveLai – Alpines Medizin- und Sportzentrum

## Physiotherapie moveLai

Erstinstruktion Krafttraining 60 min.	110.00
Fitness-Check 60 min.	132.00
Conconi-Test 45 min.	100.00
Einzelbetreuung 60 min.	110.00
Wassertherapie einzeln 30 min.	60.00
Power Yoga einzeln 60 min.	110.00
Nordic Walking einzeln inkl. Stockmiete 60 min.	110.00

Weitere physiotherapeutische Behandlungen auf Anfrage. Terminvereinbarungen nur telefonisch unter +41 (0)81 385 21 81

Terminvereinbarungen nur telefonisch  
unter +41 (0)81 385 21 81

# moveLai – Alpines Medizin- und Sportzentrum

## Angebot Sportmedizinische Abklärungen

		Ärzte / Kontakt
<b>Ärztliche Check-ups</b>		
Erste Untersuchung	220.00	① ② ③ ④
Folgeuntersuchung	165.00	① ② ③ ④
Fettmessung inkl. Kurzberatung	55.00	① ② ③ ④
<b>EKG</b>		
Ruhe-EKG mit Beratung	55.00	① ② ③ ④
Belastungs-EKG (Ergometrie)	220.00	② ③
Belastungs-EKG (mit Laktat)	275.00	③
Beratungspauschale pro 20 min.	90.00	
<b>Indoor-Ausdauerstest moveLai</b>		
Stufentest mit Laktat ohne Beratung	275.00	③
Conconi Test	275.00	② ③
Beratungspauschale pro 20 min.	90.00	
<b>Labor – Prüfung von wichtigen Blutwerten</b>		
Sportler/innenlabor klein	55.00	① ② ③ ④
Erweitertes Sportler/innenlabor	110.00	① ② ③ ④
<b>Spirometrie (Lungenfunktion)</b>		
Spirometrie einfach	55.00	① ② ③ ④
Spirometrie doppelt	90.00	① ② ③ ④
<b>Gelenk-Muskelstatus</b>		
Beratungspauschale pro 20 min.	90.00	① ② ③ ④
<b>Krafttests</b>		
Grundkraft Rumpf	90.00	① ② ③ ④
Kleiner Fitness Check-up	350.00	② ③
Grosser Fitness Check-up	550.00	③

### Kontakt

- ① Dr. Bergamin Tel. 081 384 2022
- ② Dr. Capitani Tel. 081 384 1230
- ③ Dr. Fierz Tel. 081 384 2777
- ④ Dr. Mannhart Tel. 081 382 03 82

Der Kunde wählt den Arzt selbst aus  
und vereinbart einen Termin unter der  
entsprechenden Tel. Nummer.