



Balance & Bike Wochenende

15. - 17. August 2025
17. - 19. Oktober 2025

Naturpark Gantrisch
dem ersten Dark Sky Park der Schweiz



Genieße ein entspannendes Wochenende in malerischer Landschaft und einem schönen Hotel.

Konzentriere dich auf dich selbst, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden in positiver Atmosphäre mit Gleichgesinnten. Erlebe authentische Mountainbike-Touren auf naturnahen Singletrails im Naturpark Gantrisch, die für jedes Bikerherz etwas bieten. Level S1 - S2

Mit Yoga und Pilates kräftigen und dehnen wir unseren Körper und finden innere Ruhe. Zudem bleibt genügend Zeit für geselliges Beisammensein.

Leistungen

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

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

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 15. August / 17. Oktober 2025

Check In ab 15.00 Uhr

17.00 – 18.15 Uhr entspannende Yoga Sequenz

19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag 16. August / 18. Oktober 2025

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 17. August / 19. Oktober 2025

7.30 – 8.15 Uhr aktivierende Pilates Lektion

8.30 Uhr Frühstück

10.00 – 14.00 Uhr gemütliche Mountainbike Tour gespickt mit kleinen Technikkills 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 6 Teilnehmenden bei jedem Wetter statt.

Bei schlechtem Wetter wird das Programm angepasst.

Anmeldung bis 8. August / 10. Oktober 2025 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](http://www.balanceundbike.ch)

GANTRISCH
BIKE & SPORT

GANTRISCH
LODGE

OTTENLEUEBAD

NATURPARK
GANTRISCH
mit Schwarzsee

Balance und Bike GmbH ist Partner
des Naturpark Gantrisch